

## Matkalle omaan mieleen

*Jokaisella on kyky hoitaa itseään, jos vain uskaltaa kohdata mörkönsä. Matkamenetelmässä tehdään juuri niin.*

Mia Rouvinen

Mitä yhteistä on eteläafrikkalaisella vangilla ja kanadalaisella oikeusministeriön virkamiehellä? Matkamenetelmä sanoo heille todennäköisesti paljon enemmän kuin valtaosalle suomalaisista.

– Matkamenetelmä on väline itsensä kehittämiseen ja itsehoitoon. Siinä terapeutti ohjaa asiakasta käyttämään oman alitajuntansa viisautta. Asiakas pääsee kehonsa tunteita kuuntelemalla käsiksi vanhoihin tapahtumiin ja tunnelukkoihin, menetelmää käyttävä terapeutti Henriika Maikku kertoo.

Hänen mukaansa tietoinen mieleemme ei monestikaan muista, mistä reaktiomallimme ovat tulleet. Kovin usein ne ovat kuitenkin konkreettisia asioita, joihin voi saada apua.

– Matkamenetelmä antaa onnellisen lapsuuden. Usein asiakkaan kanssa nimittäin käsitellään asioita, jotka ovat kulkeneet mukana lapsuudesta asti.

Terapeutin ohjauksessa tehtävän, yleensä parituntisen matkan aikana syy esimerkiksi ihmissuhdeongelmiin tai ahdistukseen voi paljastua. Ongelman kohtaaminen ja uudelleen käsitteleminen purkaa käyttäytymismallin.

– Laajempi ymmärrys asioista mahdollistaa anteeksiannon ja irtipäästämisen. Meitä eniten pelottavissa ja ahdistavissa asioissa on myös suuri voima, joka vapautuu käyttöömme, kun uskallamme katsoa niitä lähemmin, Maikku toteaa.

Oivalluksia

Matkamenetelmässä on Henriika Maikun mukaan paljon polkuja eri terapiamenetelmistä, mitkä on koottu toimivaksi paketiksi. Siinä on esimerkiksi paljon samaa kuin kognitiivisessa psykoterapiassa.

Matkaa käytetään esimerkiksi Hollannissa työuupumuksen ehkäisykeinona, mutta Maikun mukaan se sopii moneen elämänpohdintojen avartamisesta aina itsetuhoisen käytöksen hoitoonkin.

– Sen vaikutukset ovat yksilöllisiä. Joillekin on riittänyt yksi matka esimerkiksi tupakanpolton tai ahmimisen lopettamiseen. Joillakin taas on syvempiä käyttäytymismalleja, jotka vaativat enemmän työtä. Matka ei kuitenkaan ole mikään nopea korjausautomaatti, hän painottaa.

Hän kertoo esimerkin asiakkaasta, joka ahdistui töissä aina, kun hänelle oltiin tarjoamassa vastuullista tehtävää. Ahdistus ja pelko vastuusta alkoivat laajentua ja vaikuttaa työssäviihtyvyyteen.

– Teimme matkan, jonka aikana esiin tuli muisto lapsuudesta. Humalainen naapuri oli yrittänyt tunkeutua asiakkaan kotiin, ja tämä oli säikähtänyt ja pelännyt tilannetta kovasti. Hänen isänsä oli pyytänyt asiakasta, joka oli tuolloin pieni lapsi, hälyttämään apua naapurista.

– Tämä oli iso tehtävä, sillä hän koki, että vanhempien turvallisuus on hänestä kiinni. Lopulta hän oli saanut soitettua ja ohjattua poliisit paikalle. Trauman käsittely helpotti asiakkaan tilannetta, Maikku kertoo.

Terapeutina hän ei koe olevansa asiakkaan yläpuolella oleva auktoriteettinen hoitaja. Hän painottaa, että myös omat möröt on kohdattava, että toista voi ohjata matkalla eteenpäin.

– Olen kanssakulkija, joka auttaa siinä, että asiakas voi luottaa itseensä ja uskaltautuu kosketuksiin itsensä kanssa.

### Voimat käyttöön

Henriika Maikku puhuu siitä, että pelkomme ja varjomme, joita raahaamme mukanaamme, ovat usein samoja kuin monilla muilla.

– Niitä pidetään hyvinkin henkilökohtaisina, vaikka tarinat ovat yllättävän samoja – kuin kollektiivista kipua. Toteamukset, kuten en ole tullut rakastetuksi tai en riitä tällaisenaan, ovat monen mielen sopukoissa kuin jaettu varjo.

– Pelot vain vahvistuvat, kun ne yritetään sulkea pois mielestä, ja se vie paljon energiaa. Kuitenkin kaikista kamalimpienkin tunteiden alla on rajaton rauha ja tyyneys. Kun tukahdetut tunteet saavat tulla esiin, vapautuu energiaa, jota monet kuvailevat elämän keveytenä ja ilona.

Matkamenetelmää pidetäänkin myös keinona löytää omat voimavarat ja polku omaan itseensä. Sitä voi käyttää henkisen kasvun välineenä ja tienä tasapainoisempaan elämään.

– Ihmiset katuvat kuolinvuoteellaan eniten sitä, ettei tullut elettyä omaa elämää, sellaista elämää kuin olisi itse halunnut. Kompromissit ja valinnat itsemme kustannuksella pienentävät meitä ja kykyämme käyttää taitavinta itseämme.

### Oma kokemus

Henriika Maikku on koulutukseltaan filosofian maisteri. Hän on ohjannut useita vuosia joogaa, opiskellut meditaatiota ja hyväksyvää tietoista läsnäoloa sekä kehollisia terapiamenetelmiä. Matkamenetelmäterapeutiksi hän valmistui tänä vuonna.

– Yhä uudestaan minua koskettaa se, miten valtava voima ja kyky hoitaa itseämme on meissä ihmisissä sisällä. On niin iso lahja, että olen saanut välineen, jolla voin auttaa toisia ihmisiä.

Polku menetelmään alkoi itsehoitokirjallisuudesta.

– Sairastin nuorena syömishäiriötä. Myöhemmin joogaa jo ohjatessa huomasin, että samat teemat nousevat elämässäni yhä esiin kuin sairastaessani. Tajusin, ettei loputon järjellinen analyysi auta ratkaisemaan tilannetta.

– Kerran sitten ostin Brandon Baysin kirjan. Luettuani sen rupesin näkemään painajaisia ja mietin, miksi reagoin niin voimakkaasti. Varasin terapeutille ajan ja tein yhden matkan. Sillä oli suuri vaikutus. Tajusin, että nyt löysin itselleni sopivan välineen.

Maikku tekee työtä syömishäiriöistä kärsivien parissa Etelä-Suomessa mutta käyttää menetelmää myös muiden asiakkaiden kanssa. Hänellä on vain kaksi rajoitusta asiakkaiden suhteen.

– Skitsofreniaa tai psykoottista oireilua sairastavia en voi ottaa vastaan. Tiedän, että maailmalla on tekijöitä, jotka ovat saaneet hyviä tuloksia näissäkin tapauksissa, mutta heillä on myös asiantuntemus kyseiseen erityisalaan.

### Matkamenetelmä : Itsehoidon väline

Menetelmä on syntynyt 1990-luvun alussa elämäntapakouluttajana ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen parissa työskennelleen amerikkalaisen Brandon Baysin oman parantumiskokemuksen pohjalta.

Se on Suomessa vielä melko tuntematon mielen ja kehon tasolla toimiva menetelmä. Se tunnustetaan kansainvälisellä tasolla itsensä kehittämisen ja itsehoidon välineeksi.

Menetelmässä vaikuttavat ajatukset omien voimavarojen löytämisestä, painolasteista vapautumisesta, sisäisestä rauhasta ja itsensä löytämisestä.

Terapeuttikoulutusta järjestetään vain ulkomailla. Virallisia terapeutteja Suomessa kymmenkunta. Heistä valtaosa toimii Etelä-Suomessa.

Menetelmästä kiinnostuneille tarkoitettu intensiivikoulutus järjestetään Suomessa seuraavan kerran loppuvuodesta.

Terapeutti Henriika Maikku luennoi menetelmästä ja omannäköisestä elämästä Joensuussa 10. syyskuuta.

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

--

-----  
Teematuottaja, toimittaja

Mia Rouvinen

Sanomalehti Karjalainen

PL 99, 80141 Joensuu

puh. 010 2308 129

050 3500 303

[mia.rouvinen@karjalainen.fi](mailto:mia.rouvinen@karjalainen.fi)