

Hyvinvointia ilmaiseksi?

35 vuoden omavaraistelun jälkeen ja yhä sen keskellä, olen toista mieltä alkuoletukseni kanssa. Lähtiessäni tälle tielle arvelin omavaraisuuden rakentamisen ensisijaisesti tekniseksi ja fyysiseksi haasteeksi. Ja totta kai opettelua on riittänyt nuorelle kaupunkilaisnörtille vuosikymmeniksi.

Varsinainen haaste kehittyi vasta tehdessä. Luopuessani totutusta elinpiiristä, joka koostui taitelijaystäväistä, poliittisista aktiiveista ja boheemeista filosofeista kasvoini yksinäisemmäksi itselleni asetetun päämäärän kanssa. Halusin pois kulutuskulttuurista luontaiskulttuuriin, mutta kukaan ei halunnut mukaan. Olin ollut introvertti ennenkin, joten lähdin 25-vuotiaana polkemaan kohti Pohjois-Karjalaa.

Elelin ensin renkivuosia, mikä oli erittäin hyvä tottumisjakso metsäläisyyteen. Etenkin edesmenneen viljelijä-korpifilosofi Cornelius Reinhardin luona vietetty aika oli henkisesti tärkeä evästyks tulevaan. Hän siteerasi – ehkä John Lennonin sanat jotenkin näin: ”Kaikki on lastenleikkiä siihen verrattuna, mitä vaatii pitää itsensä hyvällä tuulella”. Juuri tämä oli sekä John Lennonin että Corneliuksen henkilökohtainen haaste. Näin sen tärkeyden ja päätin pitää jatkossani omaa vointiani silmällä.

Ensimmäisiä väkeviä kokemuksiani matkalla tuntemattomaan syntyivät silloin kun olin viettänyt viikkoja yksin metsäisellä autiotilalla melko kaukana lähimmästä ihmissielusta. Talossa oli tapahtunut kymmeniä vuosia aikaisemmin henkirikoksia joten syysmyrskyn piiskaamat ikkunat ja puuttuva puhelin nostivat aistiherkkyyden korkealle. Yöllä heräsin ääneen, katsoin ovesta ulos ja olin näkevinäni karhuja puoliympyrässä mökin ympärillä. Tiesin niiden kuitenkin olevan puunrunkoja aamuyön usvassa. Vetäydyin hillitysti takaisin sänkyyn rauhoittumaan. Tämä psykoottinen hipaisu oli tärkeä kokemus siitä, mitä voi tapahtua valmistautumattomalle mielelle yksin ollessa.

Asetuttuani pysyvästi valtimolaiseen syrjäkylään tutustuin tarkemmin vieroitusoireiden kokonaiseen kirjoon. Vedin askeesin pitkälle ja söin vain sitä, mitä pystyin itse tuottamaan. Saman tien lähti ruokavaliostani pois voi, juusto, öljy, suola, musta tee ja muuta. En silloin osannut juurikaan ruoanlaiton niksejä ja aivojeni viriketarve astui tyhjiin kun pulla vaihtui kasviskeittoon. Puute synnytti erilaisia sijaistoimintoja: kovaa saunontaa, rankkaa työtä ja – jos oli sopivaa seuraa - humalanhakuista juhlintaa. Huomasin, että jos aivoilta ottaa pois virikkeitä, ne luovat uusia tilalle.

Kesti vuosia kunnes nykyelämään addiktoitunut mieleni pääsi irti puutoskäyttäytymisestä josta löytyi myös itseni kohdistuvia aggressiivisia piirteitä. En sanoisi, että olisin ollut missään vaiheessa henkisesti sairastunut, mutta koin että poikkeusolot tutustuttivat minut moneen yllättävään mielen tapahtumaan. Ne olisivat voineet johtaa vakavaan sairastumiseen. Luulen säästyneeni sellaisesta siksi, että tutkiva mieleni asennoitui vastaanottamaan mielen temput pyrkien ymmärtämään niitä, jotta ne eivät vahingoittaisi minua.

Mielenterveyden säilyttäminen voi olla kovaa työtä. Vuosien varrella olen nähnyt monta vähemmän onnekasta luontoon pyrkijää, jonka mieli ylikuormittui. Suoranaisen sairastumisen

sijaan mieli voi apeutua ja lisääntyvä pahoinvointi voi tehdä jatkamisesta mahdotonta. Helposti käy näin, että sairastamme ulospäin - sosiaalisesti. Voimakas mielen myrky on katkeruus joka pilaa yhteydet toisiin ihmisiin. Sen hiipivä luonne tekee tunnistamisesta vaikeaa. Minun kannattaa jo ensioireiden ilmaannuttua lähteä kyläilemään naapureiden luona. Silloin yleensä huomaan, että ne ovat itse asiassa ihan mukavia tyyppejä, jolloin ajatuskierre katkeaa.

Stressi, ahdistus ja epätoivo

Silloin kun ajamme itseämme piippuun, meillä on useimmiten päällimmäisenä selityksenä kiireellisiä velvoitteita tai kunnianhimoisia pakkomielteitä. Vaikka väitämme kärsivämme stressistä, taustalla voi olla muuta, joka tuo meille salakavalaa mielihyvää. Uupumus voi kehittyä mieltymyksestä uhrautumiseen. Riittämättömyyden tunne voi kytkeytyä ideaaliin samastumiseen.

Omaakohtainen määritelmäni ahdistukselle, stressille ja epätoivolle on, että olen jollain tavalla väärässä suhteessa maailmaan. En silloin pysty näkemään omaa paikkaani omassa elinpiirissäni. En saa kiinni omantunnon äänestäni enkä tiedä mitä minun pitää tehdä. Stressi onkin ehkä enemmän sosiaalinen kuin yksilöllinen ongelma kuin yleensä ajatellaan. Joka tapauksessa ympäristön paineet koettelevat yhtä lailla yleistä terveyttä kuin mielen sisäiset voimat.

Johtuen omavaraisuuden tuomasta laajasta toiminnanvapaudestani minulla on mahdollisuus reagoida tilanteisiin monella tavalla. Ahdistus voi nousta siitä, että en ole vielä keksinyt tapaa jalostaa ikäväksi koettua. Yleensä mielialani paranee, kun löydän sanoja joilla voin kuvata kokemaani toisille ihmisille. Silloin kun asia muuttuu hyödyksi muille, olen taas sovussa itseni ja maailman kanssa.

Kirjoitukseni synkistä väliotsikoista huolimatta olen varsin tyytyväinen elämäni. Mutta se ei ole itsestänselvyys. Hyvinä aikoina meille ei useinkaan tule mieleen, miten olomme tasapaino voi keikahtaa nurin - rajusti ja varoittamatta, kun sattuu esimerkiksi ...

...tapaturma.

Omavaraopiston perustamisvaihe lähti vauhdikkaasti liikkeelle kolme vuotta sitten. Vauhtiin sisältyi myös tuntevia virheitä ja vahinkoja joiden ehkäisemiseksi olisimme tarvinneet kymmenisen vuotta lisäkokemusta koordinoinnista, ajoituksista ja siitä miten eletään takarajojen ja rahoituksien kanssa. Tästä kaikesta johtuva työnpaljous ja kiire olivat osasyitä, että lokakuussa minulle sattui vakava tapaturma. Katolla katkesi köysi ja siinä olinkin liukumassa kattoa alas. Ainoa tapa välttyä putoamasta neljä metriä alas maahan oli pidellä kattopeltien reunoista kiinni. Sormeni leikkautuivat pahasti. Pikkurillistä katkesivat jänteet ja useat sormet jäänevät vaihtelevasti jäykiksi.

Mistä tällainen moka? En ole uhkarohkea hurjastelija enkä ole työturvallisuudesta piittaamaton. Kaksi syytä nousee päällimmäiseksi: olen kovin tunnollinen luonne ja altis

viemään lupaamieni asioiden lisäksi myös muiden ihmisten lupauksia loppuun, jopa itselleni vaarallisella tavalla. Toiseksi minua ajaa omituinen kunnianhimo oppia viisikymppisenä asioita, joihin en ole elämässäni koskaan kyennyt. Olen melkein aina työskennellyt yksin, omalla rytmilläni ja tottuneesti. Silloin olen työssäni läsnä. Tänä vuonna kokeilin tehdä samaan aikaan vaativia rakennushommia ja niiden lomassa vielä opastaa toisia työssään. Minun on pakko erottaa sosiaalinen kanssakäyminen ja ajatusta vaativat työt toisistaan.

Olen taas tilassa jossa minun on opittava läksyni, miten minun täytyy pitää huolta itsestäni. Päästäkseni karvaasta sattumuksesta yli, saatan ajatella oliko tapahtuneella jokin tarkoitus. Tämä on kelpoa mielentekniikkaa, vaikka ei varsinaisesti uskoisikaan mihinkään kosmiseen voimaan. Se auttaa nousemaan hieman itsensä yläpuolelle ja voi palauttaa elämän mittasuhteita.

Elämässä saattaa oppia eniten juuri ääritilanteissa mutta siellä opetuksella voi olla kovakin hinta. Jotta hinta ei paina liikaa, pitää laittaa jotain toisen vaakakupin sisään. Minulla se on nyt tämä kertomus ja siitä on toivottavasti hyötyä jollekin.

Hyvinvointia kaikille!

Lasse Nordlund

5.11.2020