

OSAATKO KUUNNELLA ITSEÄSI

Istun junassa ja kuuntelen musiikkia. Osa matkustajista tekee töitä. Osa keskustelee. Useimmat lukevat lehtiä, näppäilevät kännyköitä tai muita laitteitaan. Tietoa käsitellään, jotta pysytään ajan hermolla. Tietoa janotaan, koska maailman tapahtumien seuraaminen on mielenkiintoista ja se koetaan välttämättömäksi. Kotonakin luetaan lehtiä ja kirjoja, netistä etsitään tietoja, telkkaria katsotaan ja radiota kuunnellaan. Tämä kaikki on ok. Mutta milloin ihmiset lukevat ja kuuntelevat itseään?

Kohtasin äärimmäisen tuskan, kun menetin rakkaan tyttärenti vuonna 2008. Kipu oli niin voimakas ja söi minua niin rajusti, että se oli pakko saada ulos. Ryhdyin kirjoittamaan kirjaa tuntemuksistani ja kävin keskustelua tyttärenti kanssa, joita en aikaisemmin ollut käynyt.

Tämä suruprosessi irrotti minut ulkopuolisesta maailmasta ja pakotti kiinnittämään huomiota ajatuksiini, tarpeisiini, arvoihini, persoonallisuuteeni ja käyttäytymiseeni. En yrittänyt vain selvitä ja päästä tuskasta eroon. Käännyin sitä kohti. Hyväksyin ja tiedostin kaikki tunteeni. Kun lopulta pääsin tuskan läpi, saavutin suuremman henkisen tasapainon kuin koskaan ennen. Löysin enemmän energiaa työhön ja elämiseen. Kaikkien ihmissuhteiden arvo kasvoi. Näen enemmän kauneutta ympäristössä.

Ympäröivä maailma kaikkine muotoineen, avaruus ja meren syvyydet ovat mielenkiintoisia tutkimuskohteita, joita varten tarvitaan monenlaisia laitteita. Yhtä mielenkiintoinen - ja yksilön kannalta tärkein - tutkimuksen kohde on oma minä. Siihen tarvitaan vain aikaa ja peili.

Karl-Magnus Spiik