

HENKISESTI MUUTTAVIEN KOKEMUSTEN (STE) HAASTEET JA INTEGROINTI

Määritelmä:

Kokemus on henkisesti muuttava kokemus (Spiritually Transformative Experience, STE), kun siitä seuraa perustavanlaatuinen muutos ihmisen minäkäsityksessä ja maailmankuvassa. STE laajentaa yksilön identiteettiä, lisää hänen herkkyyttään ja siten muuttaa hänen arvojaan, prioriteettejaan sekä elämän ja sen tarkoituksen arvostamista. STE:n voi laukaista esimerkiksi kliinisestä kuolemasta selviytyminen tai muulla tavoin saatu laajentuneen tai muuntuneen tajunnantilan/todellisuuden kokemus (altered state of consciousness).

Lähde: www.aciste.org

Osana henkisesti muuttavien kokemusten (jatkossa myös STE-kokemus) jälkeistä integraatio-prosessia voi joutua kohtaamaan erilaisia haasteita. Kaikki, joilla on ollut henkisiä kokemuksia, eivät kohtaa vaikeita haasteita, eivätkä samassa määrin. Kaikki henkiset kokemukset eivät aiheuta muutospaineita. Haasteiden voimakkuus, laajuus tai niiden puuttuminen riippuvat monista tekijöistä, kuten kokijan iästä tai terveydentilasta, elämänhistoriasta, kulttuuritaustasta, kokemuksia edeltävistä vakaumuksista ja asenteista, STE-kokemusten sisällöstä ja/tai siitä, miten lähipiiri tai muut merkittävät ihmiset (puoliso, lapset, vanhemmat, ystävät, kollegat, lääkärit, papit, terapeutit jne.) hyväksyvät ja käsittävät kokemukset.

Alla on luettelo ja kuvaus mahdollisista haasteista, joita ihmiset, joilla on ollut yksi tai useampi STE- kokemus usein kohtaavat. Haasteet voivat olla päällekkäisiä, eivätkä ne välttämättä esiinny tässä esitetyssä järjestyksessä. Tiedot on kerätty ACISTEn (American Centre for the Integration of Spiritually Transformative Experiences) teettämien kyselytutkimusten pohjalta.

Yleisimmin haasteet liittyvät seuraaviin osa-alueisiin:

- Oman todellisuuskäsityksen radikaali muutos
- Tavanomaiseen tajunnantilaan ja/tai ympäristöön palaamisen ja ”koti-ikävan” hyväksyminen
- Kokemuksen jakamiseen liittyvät kysymykset
- Uusien henkisten arvojen integroiminen maallisiin/yhteiskunnan odotuksiin
- Psykkisiin kykyihin tai lahjoihin liittyvät ongelmat
- Lisääntynyt herkkyys sähköille, kemikaaleille, hajuille, äänille jne.
- Kaipaus löytää ja elää todeksi oman elämän tarkoitus

Näiden haasteiden vakavuudesta ja muista elämäntilanteen tekijöistä riippuen kokijalla voi olla hankaluuksia mm. eristyneisyyden kokemuksen, masennuksen, ahdistuksen, työelämän vaatimusten, avioeron, päihteiden väärinkäytön tai taloudellisten vaikeuksien kanssa.

1. Todellisuuskäsityksen muutoksen käsitteleminen

STE-kokemus voi olla dramaattinen ja täydellinen upotus sellaiseen todellisuuteen, joka poikkeaa täysin kaikesta, mitä on siihen astisessa elämässään kokenut. Tämän seurauksena voi ilmetä täydellinen ja pysyvä käsitysmaailman muutos – mm. näkemykset omasta roolista elämässä ja todellisuudessa sekä siitä, mitä kuolemassa tapahtuu voivat muuttua. Äkillinen siirtyminen totutuista näkökulmista voi toimia katalysaattorina perusteellisille muutoksille. Jopa henkilöt, joiden kokemukset ajoittuvat niin varhaiseen lapsuuteen, etteivät he ehkä muista elämäänsä ennen kokemuksiaan, voivat tuntea itsensä erilaisiksi kuin

lapset, joilla ei ole ollut näitä kokemuksia. He kokevat radikaalin muutoksen todellisuudessaan, vaikkeivat osaisi sanallistaa sitä.

Toisin kuin unien tai hallusinaatioiden kohdalla, kokijat kuvailevat kokemaansa joko yhtä todellisina tai vielä todellisemman tuntuksena kuin todellisuus itse. Jotta omaan kehoon ja yleiseen todellisuuteen voidaan palata tämän jälkeen – muuttuneen näkemyksen elämän tarkoituksesta ja uuden minäkäsityksen kanssa – kokemuksen ja sen kaikkien vaikutusten käsittelyyn tarvitaan paljon aikaa. Sopeutumis- tai integraatiojakso voi jatkua vuosia tai loppuelämän. Tästä eteenpäin kokijat saattavat kamppailla integroidakseen tai tasapainottaakseen kaksi erilaista subjektiivista kokemusta todellisuudesta - fyysisen ja ei-fyysisen; tämän elämän ja sen jälkeisen elämän; maallisen ja henkisen todellisuuden.

2. Paluun, ”koti-ikävän” ja surun hyväksyminen

Se, miten helposti kokija hyväksyy palaamisen ”normaaliin” elämäänsä, riippuu monista jo edellä mainituista tekijöistä. Tämä haaste on erityisen yleinen kuolemanlähikokemuksen (jatkossa myös NDE eli Near Death Experience) läpikäyneille, mutta esiintyy usein myös muunlaisten henkisten kokemusten jälkeen. On myös muistettava, että vaikka monet kokijat viittaavatkin kokemuksensa todellisuuteen ”kotina”, kaikki kokemukset eivät ole rakkauden ja valontäyteisiä. Ne voivat olla myös äärimmäisen pelottavia.

Kohottavien kokemusten tapauksessa monet jäävät kaipaamaan paluuta tuohon tilaan ja kärsivät koti-ikävästä. Tämä voi muodostua jatkuvaksi tai jaksottaiseksi haasteeksi. ”Kodin” kaipaus voi olla niin voimakas, että jotkut saattavat masentua tai jopa harkita itsemurhaa. Ehkä he eivät toteuta itsetuhoisia ajatuksiaan vain pelon, syyllisyyden tai uskonnollisten syiden vuoksi. Toiset saattavat jonkin aikaa tuntea olevansa vailla perustaa, ”irti maasta” tai omistautua täysin hengelliselle tai meditatiiviselle harjoittamiselle yrittäessään kokea uudelleen ja säilyttää kokemuksensa yhteydessä tuntemansa rakkauden ja rauhan.

Suuri osa kuolemanlähikokemuksen kohdanneista valitsee itse kehoonsa palaamisen, joko rakkaitensa vuoksi tai muista syistä. Monille muille tätä oman valinnan vaihtoehtoa ei tarjota lainkaan. Paluuseen liittyvät tunteet voivat vaihdella vihasta euforiaan ja palavaan haluun palvella muita. Muita tunteita ovat pelko, pettymys, katkeruus, onnettomuus, hyväksyminen, hylkääminen, kiitollisuus, sekavuus, helpotus, nöyryys ja suru.

Erityisesti NDE-kokijat saattavat lisäksi joutua selviytymään fyysisistä kivuista, sairauksista ja/tai tunneammoista tai muista traumaista, jotka alun perin johtivat kokemuksen syntymiseen. Tämä voi entisestään pahentaa ikävän, surun tai vihan tunnetta siitä, että joutui palaamaan tai tuli lähetetyksi takaisin kehoon.

3. Kokemuksen jakamiseen liittyvät haasteet

Kaikkein yleisimmät haasteet, joita STE-kokijat kohtaavat, liittyvät leimaantumiseen, kokemusten kuvailemiseen ja niiden jakamiseen. Samaan aikaan tutkimus on osoittanut, että kokemuksen tarkoituksen ja vaikutusten onnistuneen integroimisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää saada jakaa kokemus ja keskustella sen merkityksistä ja seurauksista supportiivisessa ympäristössä. Kuitenkin useimmat kokijat ovat kohdanneet mitätöivää, tietämätöntä tai muutoin itselleen haitallista asennoitumista tai ovat päätyneet olemaan jakamatta kokemuksiaan lainkaan, niiden mitätöinnin pelossa. Tarve avata ja jakaa kokemuksia etenkin läheisimpien ihmisten kanssa voi olla hyvin intensiivinen, varsinkin heti STE:n jälkeen. Läheisten reaktiot voivat vaikuttaa suuresti siihen, milloin ja missä kokija päättää jakaa kokemuksensa uudelleen, jos lainkaan. Ehkä vähiten jaetaan kokemuksia, jotka saattavat herättää pilkkaa tai tuomitsemista. Tällaisia ovat esimerkiksi itsemurhayritykseen liittyneet kuolemanlähikokemukset, huumeiden väärinkäyttöön liittyvät kokemukset tai mitkä tahansa kokemukset, jotka ovat olleet erityisen pelottavia tai ahdistavia.

4. Mitätöinnin käsitteleminen

Toinen STE-kokemusten jakamiseen liittyvä ongelma on selviytyminen traumaattisista ja eristävästä vaikutuksista, jotka aiheutuvat tämän erittäin intiimin ja henkilökohtaisen kokemuksen jakamisesta lääkäreiden, perheenjäsenten tai luotettavien ystävien kanssa, jotka olivat vähätteleviä, käsittivät väärin tai suhtautuivat muulla tavalla kielteisesti. On olemassa todellinen ja vakavasti otettava huoli siitä, että asiaan perehtymättömät terveydenhuollon ammattilaiset voivat patologisoida henkiset kokemukset ja/tai diagnosoida ne oireiksi mielisairaudesta. Kokijat ovat ilmoittaneet mm. psykiatrisesta pakkohoidosta, avioerosta, seurakunnasta eristämisestä tai potkuista työpaikalta kokemustensa jakamisen seurauksena. Niin kauan kuin ihmiset yleisesti mitätöivät nämä kokemukset ”unina”, ”paholaisen temppuina” tai ”aistiharhoina”, kokijoiden pelot ovat hyvin perusteltuja - siitä syystä luottamuksellisuuden säilyminen on erittäin tärkeää.

Mitätöivää tai vähättelevää kohtaamista on hyvin monenlaista, myös hyvää tarkoittavien ihmisten taholta. Esimerkiksi NDE-kokija voi kaivata vahvistusta ja ymmärrystä koetulle kun kuulijat saattavat olla kiinnostuneempia kuolemantapaan liittyvistä yksityiskohdista. Toiset voivat olla kiinnostuneita ja uteliaita, mutta etsivät kokemuksesta vain vahvistusta omille uskonnollisille tai hengellisille vakaumuksilleen. Jotkut eivät ehkä usko henkilön kuolemanlähikokemukseen, jos hän ei ollut kliinisesti kuollut tai nähnyt ”tunnelia” tai muuta oletettua ominaisuutta. Saatetaan myös odottaa, että kokijan tulisi käyttäytyä positiivisemmin tms., tai oletetaan, että hänellä on kokemuksensa vuoksi tiettyjä asenteita tai vakaumuksia. Jos kuulijan odotukset eivät täyty, hän voi mitätöidä kokemuksen tai torjua kokijan.

5. Kokemuksen sanoittamisen vaikeus/mahdottomuus

Jopa turvallisissa ja tukevissa yhteyksissä kokijat joutuvat ponnistelemaan yrittäessään ilmaista mitä heille tapahtui, koska suurelle osalle kokemuksen sisällöstä ei löydy sopivaa vertausta tai olemassa olevaa sanastoa. Näihin voi kuulua uusia ja ennen kokemattomia, käsinkosketeltavilta tuntuvia rakkauden, rauhan, ykseyden, ajattomuuden tai kaikkietävyiden tunteita. Voi ilmetä aistimuksia, värejä ja ääniä, joita ei ole koskaan ennen tuntenut, nähnyt tai kuullut. Kyvyttömyys välittää kokemuksen kokonaisuutta jättää monille tunteen, että muut ihmiset eivät voi koskaan todella jakaa, ymmärtää tai uskoa heitä.

Jakamiseen liittyvien vaikeuksien seurauksena monet ovat vaienneet kokemuksistaan jopa vuosikymmenten ajan, usein stressaavien seurauksin. Jotkut eivät ole koskaan jakaneet kokemuksiaan edes perheenjäsenten kanssa. Kokijat kertovatkin usein vieraantumisen, eristyneisyyden tai masennuksen tunteista.

6. Uusien henkisten arvojen integrointi maallisiin odotuksiin

Henkisesti muuttavien kokemusten välittämät arvot, viesti ja merkitys ovat usein täysin ristiriidassa kokemusta edeltävän elämän kanssa, mutta kokijan saatava tuo epäjohdonmukaisuus sovitettua uuteen elämänsäkuvaansa. Ehkä tavallisin viesti näissä kokemuksissa on pyyteettömän rakkauden merkitys sekä se, miten kohtelemme toisiamme maan päällä. Kokijoille annetaan usein yksiselitteisiä ohjeita, neuvoja, varoituksia, oppitunteja, ennustuksia, tietoa tai viestejä. He kertovat, että palattuaan tavanomaiseen elämäänsä he tuntevat sisäistä painetta elää saamiensa kehotusten tai haasteiden mukaisesti, jolloin heistä tulee myötätuntoisempia, anteeksiantavampia, suvaitsevaisempia, rakastavampia ja/tai empaattisempia.

Nämä uudet näkemykset, suunnat ja muutokset voivat tuoda kitkaa lähes kaikille tärkeille elämänalueille. Kokemus vaikuttaa ihmissuhteisiin, uraan, taloudellisiin asioihin, uskontoon, henkisyyteen jne. Mahdolliset avioerot ja uramuutokset aiheuttavat stressaavia tunne- ja taloudellisia mullistuksia kaikkien muiden haasteiden lisäksi. Kuolemanlähikokemusten tutkimuksissa on havaittu mm., että avioerot ovat aikuisten kokijoiden keskuudessa yleisempiä kuin muulla väestöllä.

7. Muutokset asenteissa uraa ja rahaa kohtaan

STE-kokijat ilmoittavat usein uran muutoksista, ainakin osittain kokemuksistaan johtuen. Ristiriitaa entiseen nähden aiheuttaneet uudet arvot ja asenteet on ilmaistu mm. näin: "Valta-asema ei enää merkinnyt minulle mitään." "Näin ettei työni ollut merkityksellistä." "En pystynyt käsittelemään sitä, kuinka he kohtelivat ihmisiä." "He ottivat maalliset asiat liian vakavasti." "He pitivät minua heikkona." "En enää kyennyt sietämään saituutta ja ahneutta." "Minulla oli vahva intuitio siitä, mitä oli tapahtumassa, enkä uskaltanut puhua totta." "Kokemuksestani puhuminen ei ollut hyväksyttävää töissä." Kokijoilla voi olla vaikeuksia valita uutta uraa tai suuntaa, joka vastaisi paremmin heidän henkisiä arvojaan. Tämän haasteen vuoksi he vaihtavat usein alaa ja moni löytääkin mielekkäämmän uran tai vapaaehtoistehtäviä esim. jonkin hyväntekeväisyysjärjestön toiminnassa tai hakeutuu työhön/yrityksiksi palvelusuuntatuneille aloille.

8. Muutokset uskonnollisissa näkemyksissä

STE-Kokijoilla ei ehkä enää ole tavanomaisia näkemyksiä "taivaasta", "helvetistä", "Jumalasta", "pahasta" tai "synnistä". Eräässä tutkimuksessa 78% NDE-kokijoista kertoi asenteidensa muuttuneen uskonnolliseen kasvatukseensa nähden NDE:n jälkeen. Kokijan uudet ja usein intohimoiset näkemykset henkisyydestä ja/tai uskonnosta voivat aiheuttaa jännitteitä ja jopa vihamielisyyttä perheenjäsenten ja uskonnon seuraajien keskuudessa. Radikaali muutos henkisissä näkemyksissä voi vieraannuttaa kokijan aikaisemmista suhteista perheen, ystävien ja perinteisen uskonnollisen yhteisön kanssa. Toisilla taas aiemmat uskonnolliset näkemykset saattavat vahvistua ja he voivat sitoutua entistä enemmän uskonnollisiin yhteisöihinsä.

9. Muutokset yhteiskunnallisissa ja poliittisissa näkemyksissä

Näkemykset sosiaalipoliittisista aiheista kuten väkivallasta, ennakkoluuloista, sairauksista, köyhyydestä tai oikeudenmukaisuudesta muuttuvat usein voimakkaiksi. STE-kokijasta saattaa tulla aktivisti tai vahvasti omistautunut asialle, joka ei suuremmin tai lainkaan kiinnostanut häntä aiemmin. Poliittisten tai sosiaalisten näkemysten muutokset voivat tuoda lisäjännitteitä puolisojen, perheenjäsenten ja ystävien välille, jotka ennen jakoivat samat näkemykset.

10. Muutokset asenteissa kuolemaa kohtaan

Koska valtaosa kuolemanlähikokemuksen läpikäyneistä menettää pelkonsa kuolemaa kohtaan, he saattavat ilmaista iloa tai varmuuttaan kuoleman jälkeisestä elämästä, kun ovat kuolevien tai surevien omaisten seurassa. Näitä tunteita voi olla vaikea tukahduttaa, koska he näkevät rakkaidensa kärsivän, ja näkemyksensä mukaan, ehkä turhaan. Nämä näkemykset voivat aiheuttaa ristiriitaa, virhetulkintoja ja väärinkäsityksiä perheenjäsenten kesken. Monesta NDE-kokijasta tulee hoitotyöntekijöitä tai hengellisiä neuvonantajia kuoleville ja sureville.

11. Muutokset asenteissa paranemista kohtaan

Vaikka tällä alueella on tehty vähän tutkimusta, uramuutoksista päätellen voidaan olettaa, että STE-kokijat muuttavat käsityksiään siitä, mikä aiheuttaa sairauksia tai parantaa niitä. Monet kokijat ryhtyvät itse parantajiksi käyttäen energiaa, visualisointia, intuitiivista tai muuta vaihtoehtoista lähestymistapaa tavanomaisten lääketieteellisten hoitojen sijaan tai niiden rinnalla. He itse saattavat olla haluttomia hakeutumaan lääkärin hoitoon johtuen monista syistä, kuten epäluottamuksesta lääketieteellisiä toimenpiteitä kohtaan, lisääntyneestä herkkyydestä kemikaaleille, vastenmielisyydestä itse järjestelmää

kohtaan tai uskostaan kyetä parantamaan itseään vaihtoehtoisilla menetelmillä. Osasyynä voi olla myös usko siihen, että terveysongelma on seurausta kohtalosta, karmasta tai että se sisältää henkisen opetuksen. Taustalla voi vaikuttaa myös kaipaus, ajatus "kotiinpaluusta". Nämä uskomukset voivat turhauttaa kokijan perheenjäseniä tai ystäviä, jotka pääasiallisesti luottavat tavanomaisiin lääketieteellisiin toimenpiteisiin paranemisen edellytyksenä.

12. Psykkisiin kykyihin tai lahjoihin liittyvät ongelmat

Kaikista henkisesti muuttavista kokemuksista kuolemanlähikokemuksia on tutkittu eniten, etenkin näihin liittyviä jälkivaikutuksia. ACISTEn alustavat tutkimustulokset näyttäisivät osoittavan, että nämä samat vaikutukset pätevät riippumatta siitä, oliko STE-kokija lähellä kuolemaa vai ei. Osana muutoksia, joita henkilöt kuvaavat, ovat haasteet sopeutua lisääntyneeseen herkkyyteen ja/tai uusiin psyykkisiin kykyihin, joita kaikkia ei pidetä tervetulleina. Yhdessä tutkimuksessa yli kolme neljästä NDE-kokijasta kertoi, että tämä lisääntynyt herkyys tai lahjat aiheuttivat heille ongelmia.

Samassa tutkimuksessa 100% vastaajista kertoi lisääntyneestä tietoisuudesta ja herkkyydestä voimakkaille tunteille ja negatiiviselle käytökselle. Tyypillisiä kommentteja olivat: "Minun piti olla paljon yksin aistieni takia. Tämä aiheutti ongelmia suhteissani." "Muiden on vaikea ymmärtää, miksi olen niin herkkä." "Valheellinen käytös on kaikkein vaikeinta." "Tunnen muiden ihmisten kivun." "Nappaan ihmisten ahdistuksen itseeni ja saan siitä vatsavaivoja." "Lähden pois paikoista, jotka tuntuvat pahoilta."

83% ilmoitti olevansa herkempiä tai tietoisempia hajuista, visuaalisista havainnoista, mauista, äänistä ja/tai kosketuksista. Suurin osa raportoi lisääntyneestä tietoisuudesta tai herkkyydestä sähkölle, energia- ja magneettikentille, ki'lle ja/tai auroille. Näiden jälkiseurauksen lisäksi he saattoivat kertoa yhdestä tai useammasta psyykkisestä kyvystä. Raportoituja kykyihin kuuluivat:

1. intuitiivinen, auditiivinen tai visuaalinen tieto siitä, mitä tapahtuu tai mitä on tulossa
2. kyky parantua/parantaa energiatyöskentelyn tai käsien kautta
3. mediaaliset kyvyt
4. telepatia
5. aurojen (energiakentät) näkeminen
6. kyky kommunikoida eläinten kanssa
7. automaattikirjoitus

Vaikka monet ihmiset saattavat ottaa mielellään vastaan tai etsiäkin näitä kykyjä, se ei välttämättä päde kaikkiin. Tällaiset kyvyt voivat yllättää sekä häiritä tavallisia ja totuttuja ajatusprosesseja ja toimia. Jotkut saattavat mukauttaa kyvyt elämäänsä sopiviksi tai käyttää niitä työssään, hyväksyä ne lahjoina. Toiset taas kertoivat rukoilleensa, että heidät "jätettäisiin rauhaan".

13. Lisääntynyt tai yliherkyys sähkölle, kemikaaleille, hajuille, äänille jne.

Monet STE-kokijat ilmoittavat kohonneesta sähkö-, kemikaali-, haju-, melu- tai hälyherkkyydestä. He kuvaavat usein vaikeuksia sopeutua heille aiemmin "normaaleihin" ympäristöihin, työoloihin, tilanteisiin ja tapahtumiin. Herkyys sähköä tai energiakenttiä kohtaan voi olla niin voimakas, että kokijoista saattaa tuntua, etteivät he voi työskennellä tietokoneilla tai älylaitteilla, käyttää kelloja tai olla lähellä mitään sähkölaitteita. He saattavat uskoa laitteiden toimintahäiriöihin heidän läsnäollessaan ja tuntea olonsa epämukavaksi minkä vain tapahtuman, laitteen tai henkilön kanssa, jonka he kokevat tuottavan voimakasta tai "negatiivista energiaa".

Jotkut ilmoittavat uusista allergioista tai herkistymisestä kemikaaleille tai hajuille. Monet siirtyvät luonnonmukaisesti tuotettuun ruokaan, välttävät hajusteita ja kemiallisesti käsiteltyjä tuotteita.

14. Halu löytää ja elää oma tarkoitus

STE-kokijat kamppailevat usein paitsi sen tosiasian kanssa, että heidän täytyi palata kokemuksestaan, myös paluun tarkoituksen löytämisen kanssa. Joillekin saatetaan kokemuksen aikana kertoa, että heillä on tarkoitus, mutta välttämättä ei kerrota mitä se on. Monet luottavat jossain muodossa ilmenevään ohjaukseen tai intuitioon päätöksenteossaan, mutta toiset kamppailevat kovin löytääkseen tietyn tarkoituksen kokemalleen. Kokijat saattavat olla yhtä mieltä siitä, että olemme täällä palvellaksemme ja osoittaaksemme pyyteetöntä rakkautta, mutta se on aika korkea tavoite – puutteellinen ilman yksityiskohtia ja konkretiaa, vaikea soveltaa.

Monet uskovat, että kaikella tapahtuvalla on syy ja tarkoitus, vaikeivat he tietäisi, mitä ne ovat. Jotkut uskovat, että valitsimme itse oppiläksymme. Tavallisia kommentteja voivat olla: ”Kaikki on vain oppiläksyä.” ”Kyse ei ole kokemuksesta, vaan siitä, miten siihen vastaamme.” ”Luomme oman todellisuutemme, myös katastrofimme.” ”Jotta pysyisimme polullamme..” ”Arvostaaksemme elämää enemmän, meidän täytyy kokea menetys.” Nämä ovat uskomuksia, jotka ovat usein ristiriidassa perinteisten uskonnollisten näkemysten kanssa.

Kokijoilla voi olla hyvin pakottava tarve elää STE-kokemuksen aikana kuullun viestin tai arvojen mukaisesti. Jotkut saattavat pelätä kokemukseen paluuta, elleivät ole ”suorittaneet tehtäväänsä”.

15. Henkisesti muuttavien kokemusten integroiminen

Tutkimus osoittaa, että STE-kokemuksiin liittyvät perusteelliset muutokset ja niiden jälkiseuraukset vaativat tyypillisesti pitkän sopeutumisajan. Integroituminen on saavuttu parhaalla mahdollisella tavalla, kun kokemus, sen merkitys ja sen jälkivaikutukset on sisällytetty elämään tavalla, joka tuntuu kokijasta itsestään riittävän turvalliselta, ja kun seuranneiden haasteiden, stressin ja häiriötekijöiden vaikutus on vähentynyt hänen hyväksymälleen tasolle. Kun integraatio on valmis, henkilö tuntee, että hänen kokemansa STE on nyt tärkeä osa elämää, yhtäpitävä paitsi heidän asenteidensa, myös toimiensa kanssa.

Integroitusprosessia voivat nopeuttaa tai viivästyttää monenlaiset tekijät, kuten kuinka kokemuksen jakaminen hyväksyttiin merkittävässä ihmissuhteissa, yksilön ikä, terveys, elämäntilanne, jälkivaikutusten voimakkuus, tapa, jolla kokemuksesta ”laskeuduttiin” takaisin jne. Kokijalla voi olla myös erilaisia ongelmia sen mukaan, miten pitkä aika kokemuksesta on kulunut. Lapsuus- ja teini-ikäisillä kokijoilla ongelmat saattavat kasautua monimutkaisiksi, kun he käsittelevät lisäksi tavanomaisia kasvamisen haasteita. Esimerkiksi vertaispaine yhdenmukaisuuteen, koulun ja vanhempien odotukset, murrosikä, ystävien hankkiminen voivat kaikki vaikuttaa hätään tai eristyneisyyteen. Lapsuudessaan STE:n kokeneet eivät ehkä muista kokemuksiaan, mutta tuntevat silti olevansa jotenkin erilaisia. Näiden kokemusten integrointi on dynaaminen prosessi, jossa yksilö saa jatkuvasti sovitella, arvioida, käsitellä ja suoriutua monissa eri tilanteissa. Kokemusten integrointiprosessi voi kestää useita vuosia, ellei koko loppuelämän ajan.

Lähde: www.aciste.org (Training Manual for Peer Support and Discussion Group Facilitators)

Käännöstyö ja vähäiset muokkaukset: Liisa Ekosaari