

## Vastaavalta päätoimittajalta

Aikaa ja lähenevää joulua tutkaileva tervehdys!

Juhlat edessä ja takanakin. Olihan onnellista todistaa lehtemme 40-vuotisjuhlapäivää Helsingissä marraskuussa. Ajat lehdet havisivat, artikkelit avautuivat nykypäivässä kirjoittajiensa uteliaasti tutkimina – heijastumina nykypäivään. Kirjoitettu teksti on ja pysyy. Oli innostavaa muistella tulevaisuutta niin, että kukahan tämän lehden artikkeleita katselee vuonna 2064? Ja mitä maailma silloin sanoo tästä kirjoitetusta sanasta?

On mielenkiintoista tutkia miten tekstit avautuvat tässä ajassa. Tai pikemminkin, mitä ne avaavat tästä ajasta. Nykyhetken ymmärtämiseksi tarvitsemme ymmärrystä historiasta. Silti historiaan ei tule jäädä jumiin. Sen, jos jotain, me perhe- ja pariterapeutit ymmärrämme: Ylisukupolviset siirtymät, salaisuudet, ketjut, delegaatiot, resilienssit ja voimavarat kilisevät ja kolisevat konteissamme. Sieltä on tärkeää poimia ne asiat, jotka voivat vahvistaa läsnäoloamme ja viisastuttaa meitä tässä hetkessä. Kun katsoo näitä artikkeleita voi nähdä, että osattiin sitä ennenkin. Silti, konttiin jättäisin asenteen ”ennen oli kaikki paremmin”. Nyt kun tarkastellaan näitä artikkeleita, niin luetaan niitä arvostavalla ja ammentavalla otteella poimimalla niistä kaikki se viisaus, joka on kestänyt aikaa. Menneeseen ei kannata jäädä jumiin eikä voivotella, eikä ottaa turhaa taakoiksemme.

No sitten Jouluun: Sitäkään en soisi kenenkään taakaksi ottavan. Joulustressi on mielestäni lähes absurdi käsite. Miten jostain niin ihanasta voi stressin kehittää? Jos huomaat orastavaa stressin kehitystä hermostossasi tai tunnekesäsi, kehottaisin sinua huolellisesti pysähtymään tähän hetkeen ja huokaisemaan (suun kautta) oikein syvvään. Sitten ilon ja lämmön kautta tekemään valinnan, että huomaisit kaikki ne asiat, joita tämä joulun aika sinulle tarjoaa etkä antaisi huomiosi suuntautua niihin, jotka ovat epätäydellisesti ja jääneet jopa tekemättä, kuten sauna pesemättä. Tiedän, että se helpommin sanottu kuin tehty, mutta vahvasti suosittelen kokeilemaan.

Tämän kirjoituksen myötä haluan toivottaa jokaiselle lukijalle juuri omanlaista sädehtivää joulun aikaa. Joulu on omiaan näyttämään omien perheiden perinteitä ja omintakeisuuksia.

Nautitaan niistä, toisistamme, luonnosta ja kirjoista. Kiitän kaikkia lehteen kirjoittaneita, päätoimittaja Päiviä ja Mikaa sekä tulevaisuuden kirjoittajia. Tehdään yhdessä perhe- ja pariterapiaa kirjoittamalla tunnetuksi ja vahvistetaan vaikuttavuutta tulevaisuudessakin.

TipTap,

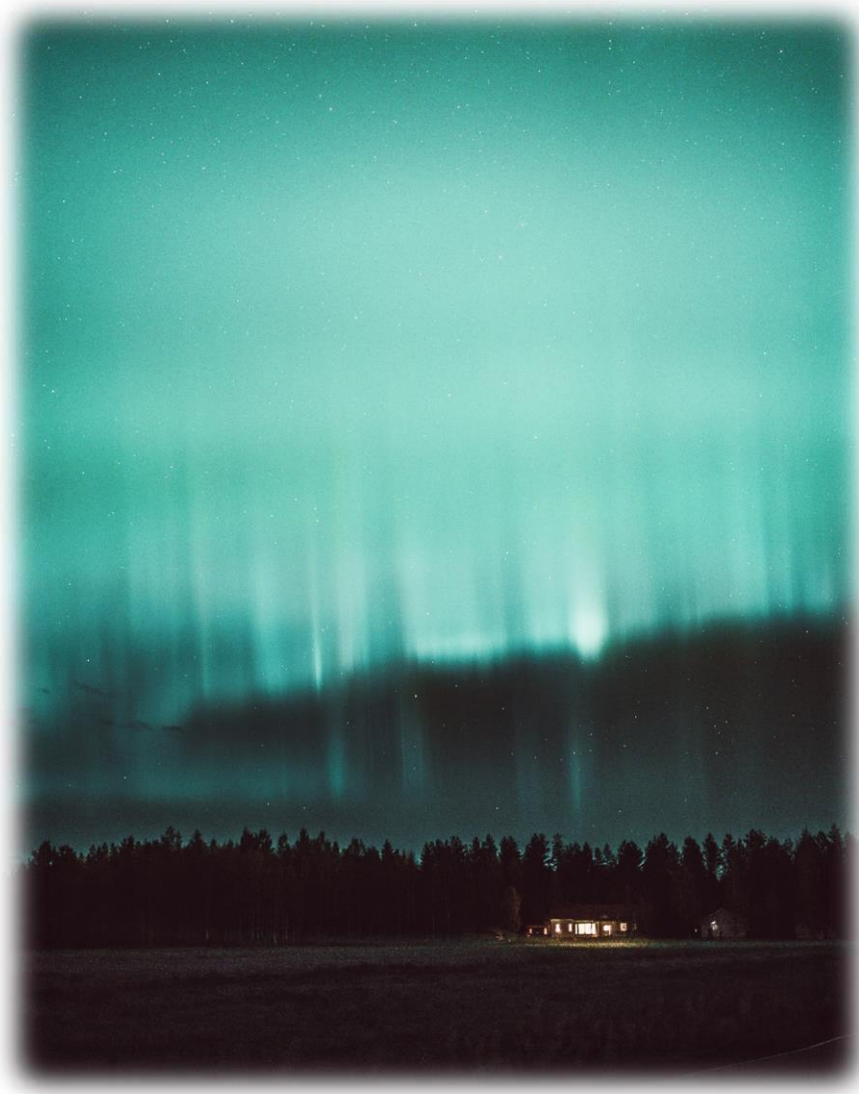
Tanja

*"Tähdet pienet tuikahtaa, meiltä huolet poistaa.*

*Revontulet hulmuu, valo meille loistaa.*

*Tähdet maata katselee, loimu yötä valaisee, meille uuden riemun suo, joulun ihmisille tuo,"*

Z. Topelius



Kuvia Suomesta - Harri Säynevirta