

Vastaavalta päätoimittajalta

Hetkinen tervehdys,

Tiedätkö sellaisen hetken, jota on odottanut, suunnitellut, pelännyt ja toivonut pitkään? Ja sitten yhtä äkkiä se on tässä. Yllättävää. Tämä on se hetki, jolloin ei kannata hoppuilla. Nyt vaaditaan läsnäolon taitoa, asettumista tähän hetkeen. Haluan muistaa tämän – laskea kehoni vireystilan optimaaliseksi, että hermostoni ymmärtää, että nyt ei ole hätää, voin aktivoida sosiaalisen liittymisen järjestelmän ja lisäksi mentalisaatiokykyni pysyy kirkkaana. Toivon, että hetki ei menisi ohi. Toivon, että mieli ei alkaisi jossitella mutkutellen tai miettiä eteenpäin sitkutellen. Koska mieleni niin helposti tekee kiemuroitaan kutsun kehoni hetkeen asettumisen avuksi. Juurrutan.

Elämässä on silloin tällöin tällaisia hetkiä. Arjen keskellä syntymäpäiväjuhlat, mumma-tettavan syntymä, läheisen kuolemat, keskimmäisen kouluun lähtö, oman opiskelun huippuhetket, työkaverin aamukahviyllätykset, asiakkaan tavoitteen toteutuminen, perheen pienimmäisen ensi askeleet – muutamia ”precious moment” -hetkiä listatakseni. Tämän kirjoituksen ja lehden myötä kutsun teitä lukijat merkkamaan tästä päivästä jonkun sinulle tärkeän hetken. Niitä arjessakin riittää, kun ei viiletä kaikesta ohi.

Suomen perhe- ja pariterapiayhdistys tarjoaa tällaisia ”nytkö se tapahtuu” -hetkiä. Pitkään ja innolla valmisteltu kongressi Jyväskylässä on lähellä. Nyt on hetken merkkamisen aika. Hengitän. Huomaan olevani innoissani. Kehossa on sopivasti kuplintaa, suhinaa, värinää, tärinää – kaikenlaisia virtauksia. Lukuisat sähköpostit, palaverit, zoomit ja tiimsit vilisevät viipyilevissä kognition rippeissä. Mitä – onko tätä suunniteltu jo kolme vuotta? Muistan kapulan siirron Tampereella kuin eilisen päivän, olisi silloin jo pitänyt alkaa paremmin... mutkuttelu käynnistyy. Sitkuttelu taas näyttäytyy kongressin jälkeisen ajan ajatteluna ja fiilistelynä tulevaisuutta muistelevin ottein. Kyllä näitäkin laatuja tarvitaan kehittymiseksi ja laadun ylläpitämiseksi.

Nyt ei ole kuitenkaan niiden aika. Aion totisesti tämän lehden avulla asettua kongressitunnelmaan. Pysähtyä, olla yhteydessä itseeni ja antaa luvan olla tässä hetkessä. Asettua kohti turvallista yhteyttä muutoksessa – kuten kongressin teemakin muistuttaa. Toivotavasti sinä olet tulossa kongressiin ja tavataan siellä. Ja ellet, niin pääset tämän lehden ja seuraavankin myötä kurkistamaan kongressitunnelmiin. Toki lehti tarjoaa myös muuta mielenkiintoista perhe- ja pariterapian ilmiöiden äärelle asettavaa.

Hetkellistä ja Virtaavaa Syksyä toivottaa

Vastaava Pää Tanja