Viisas nainen ja lempeä vanhemmuus

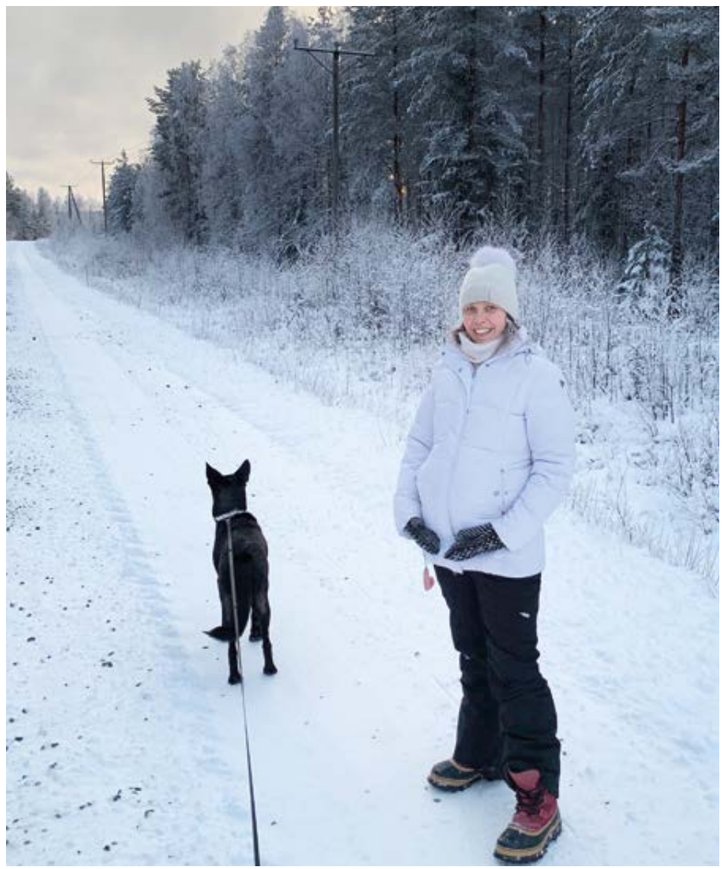
Emma Takko, 32, on hyvinvointiyrittäjä ja yksi Vuokatissa sijaitsevan Euforia Wellness -hyvinvointikeskuksen omistajista. Päivätyökseen hän tekee keskuksessa hoitoja ja hyvinvointivalmennusta.

– Suosituimpia hoitojani ovat kasvoakupunkio ja kasvojen gua sha -hoidot sekä energiahoidot. Tykkään auttaa ihmisiä löytämään sisältä tulevaa kauneuttaan.

Emma on kulkenut pitkän tien oman hyvinvointinsa kanssa. Voimakkaimpana tukena polulla ovat olleet yhteys luontoon sekä viisaan naisen polku, jota Emma kulkee ja opettaa.

Alun perin Emma muutti Sotkamosta Helsinkiin opiskelemaan Helsingin yliopistossa opettajaksi. Hän opiskeli paitsi kasvatustieteitä, myös aikuiskasvatustiedettä, organisaatio-oppimista ja työhyvinvointia. Sitten elämässä koitti täyskäännös.

– Kandityöni oli viimeistelyä vaille valmis ja maisteriopintojakin pitkälle suoritettuna, mutta minulle tuli absoluuttinen suunnanmuutos elämässä. Elämä Helsingissä ei palvellut enää ollenkaan. Aloin sairastella voimakkaasti, stressikertoimeni olivat kovat ja opiskeluni tuntui merkityksettömältä. Olin toisaalta todella kiinnostunut asioista, joita opiskelin ja yhtäaikaa siitä puuttui se jokin, en löytänyt asioiden ydintä. Myöhemmin olen ymmärtänyt, että sisimmässäni olin kasvatuksen ja oppimisen suhteen hyvin monesta asiasta eri mieltä kuin virallinen taho ja silloiset teoriat.



”Kaikki, mikä elämässämme kullakin hetkellä on, kuuluu elämäämme ihmisinä, eikä meidän tarvitse poistaa siitä mitään, vaan enemminkin syleillä sitä kaikkea.”

Emma sairastui burnoutiin ja muutti takaisin Sotkamoon. Suunnanmuutoksesta on nyt aikaa kuusi vuotta.

– Se oli täydellinen irtipäästö kaikesta, mitä olin tehnyt, kuka olin ollut ja missä olin elänyt. Aloin välittömästi hoitaa itseäni ja luonto alkoi heti hoitaa minua. Luonto muistutti minua todella nopeasti siitä, kuka minä olen ytimessäni ja aloin löytää vastauksia, joita olin etsinyt.

Elämään löytyi puoliso **Karri Takko**. Pari sai tyttären kolme vuotta sitten ja toinen lapsi on nyt tuloillaan. Molemmat ovat omistajia Euforia Wellnessissä, jossa Karri opettaa joogaa ja Emma sekä kaksi muuta omistajaa tekevät luontaishoitoja.

Viisaan naisen polkua Emma kuvailee elämän syleilemisenä sellaisenaan.

– Viisas nainen näkee, että sairaus ei ole erillistä terveydestä. Hän ajattelee, että meillä on jo kaikki, mitä tarvitsemme. Kaikki, mikä elämässämme kullakin hetkellä on, kuuluu elämäämme ihmisinä, eikä meidän tarvitse poistaa siitä mitään, vaan enemminkin syleillä sitä kaikkea. Lakata syyttämästä itseä, olla itselleen lempeä ja antaa anteeksi. Lempeyden myötä ihmisen omat paranemismekanismit pääsevät auttamaan ja tukemaan omaa hyvinvointia.

Nykyään Emma opiskelee doulaksi ja järjestää työkseen erilaisia naiseuteen ja tietoiseen vanhemmuuteen liittyviä valmennuksia, rituaaleja ja seremonioita.

Vielä esikoisen tullessa maailmaan Emmalla oli aika ehdottomia näkemyksiä tietoisesta vanhemmuudesta. Oma vanhemmuus on kuitenkin tehnyt hänet nöyräksi ja nykyään häntä puhuttelee kaikkein eniten lempeä vanhemmuus.

Emma toivoo, ettemme enää kasvattaisi lapsiamme autoritaarisesti vaan päästäisimme irti ajatuksesta, että lapsella pitäisi olla vahva ulkoinen auktoriteetti, joka komentaa ja opettaa rangaistuksen kautta lapsia toimimaan maailmassa tavalla, jolla aikuiset haluavat heidän toimivan.

– Tämä on se malli, jolla meidät aiemmat sukupolvet on kasvatettu ja mehän yritämme kasvaa siitä tällä hetkellä pois, jotta kuulisimme oman sisäisen äänemme ja sen, mitä oikeasti haluamme.

Hänen mielestään vanhempien olisi hyvä tehdä oma sisäinen työnsä omien ajatustensa ja tunteittensa kanssa, jotta he pystyisivät toimimaan vanhempina mahdollisimman rauhallisesti ja selkeästi, tukemaan lasta tämän tunneprosesseissa, asettamaan rajat sekä pitämään lapsen perustarpeista huolta.

– Tulisi tunnistaa, että lapsi on täysvaltainen ihminen siinä missä aikuinenkin, vaikka tietysti aikuisella on tietyt roolit lapsen elämässä: auttaa, ohjata ja pitää huolta. Ihmisenä lapsi ja aikuinen ovat kuitenkin tasavertaisia ja lapsella on oikeus tulla kuulluksi ja nähdyksi omine ajatuksineen ja tunteineen.

Täydellisiä vanhempia ei ole olemassa, eikä lasten tarvitse olla ”traumattomia”.

– Kaikki on elämää, ja me olemme täällä nimen omaan kohtaamassa elämää. Vanhemmuus ei ole helppoa kenellekään. Vanhemmuuteen kuuluvista asioista tulisi saada puhua avoimesti ja ilman tuomitsemista. Jokainen tekee omalla tavallaan ja se on täysin OK. Meillä kaikilla on oma taustamme, historiamme ja polkumme, kaikki tekevät aina parhaansa.

Teksti: Jenni Arbelius

3x Emma Takon Kirjavinkit

1. Joe Dispenza: Luo itsesi uudelleen
Opas mielen rajoitteiden purkamiseen. **Joe Dispenza** auttaa ihmisiä löytämään mielen voiman paranemisessa ja omassa muutoksessa kohti täyttä potentiaalia ja sen ilmentämistä.

2. Susun S. Weed: Healing Wise (Wise Woman Herbal)
Susun Weed kertoo tässä kirjassa mitä tarkoittaa Viisaan naisen tie, mitä tämä kaikista vanhin paranemisen traditio edustaa ja miten se näkee paranemisen sekä parantamisen. Hän esittelee myös tieteellisen ja heroistisen paranemisen traditiot. Susun puhuu kokonaisvaltaisesti hoivasta, lääkinnästä ja ravinnosta ja opastaa ymmärtämään kasvien parantavat voimat. Hän esittelee sinut Viisaalle Naiselle ja saat vihkiytyä feminiinisen parantamisen mysteereihin.

3. The Essentials of Rumi – Kääntäjänä Coleman Barks
Jalaluddin Rumi oli persialainen runoilija, jonka runot kerta toisensa jälkeen herättävät sieluni eloon. Kaipuu, mystiikka, rakkaus ja ihmiselämän kaikkien tunteiden kirjo tulevat tuntuviksi näiden runojen kautta. Palaan runojen äärelle uudelleen ja uudelleen, niillä on aina lisää annettavaa. Coleman Barksin käännökset ja kyky tulkita Rumia englannin kielelle ovat erinomaisia.