

KIITOS,

KIITOS,

KIITOS!



# Aivoja muokkaamalla ongelmista eroon?

RISTO K. JÄRVINEN

*Olin harjoittanut viikon Maria Nordinin "Free to Heal" -menetelmää, kun istuin leuka vapisten erikoishammasteknikon tuoliin.*

**S**UU ON AINA OLLUT heikko kohtani. Lapsena sain eetterinukutuksen ennen kitarisaleikkausta. Muistan tukehtumisen tunteen ja syöksymisen keltamustaan spiraaliin: kuolemaan. Koululaisena en suostunut avaamaan hammaslääkärissä suutani. Aikuisena kävin hammaslääkärissä kymmenen vuoden välein. Kerran näin ravintolassa, kun mies veti pitsanpalan henkeensä ja muuttui siniseksi. Kaikesta suuhun liittyvästä tuli ongelma. Minun teki pahaa pelkästään työntää kieli ulos suusta.

Viime syksynä hampaani olivat päässeet siihen kuntoon, että ajattelin olevan helpointa revityttää ne kaikki pois. Hammaslääkäri oli samaa mieltä. Hän antoi Diapamia ja ryhtyi hommiin. Ongelmani olivat ohit! Niin luulin. Olin pahasti väärässä.

Parin viikon päästä tuli aika hankkia proteesit. Varasin ajan erikoishammasteknikolta Tikkurilassa. Varoitin häntä suuhun liittyvistä peloistani ja herkästä yökkäysrefleksistäni. Hän istutti minut potilastuoliin ja työnsi sormen kitalakeeni. Yökkäsin, tietysti. Hän sanoi, ettei suuhuni voi laittaa jäljennöslusikkaa ja vaikka voisikin, en koskaan pystyisi pitämään proteeseja.

Seuraavat kolme kuukautta kuljin ilman hampaita. Onneksi koronapandemia pakotti pysymään kotona.

## MENETELMÄ TOIMII SKEPTIKOLLAKIN?

**ARKKITEHTI JA HYVINVOINTIVALMENTAJA** Maria Nordinilta julkaistiin marraskuussa kirja "Eroon oireista – Opi vapauttamaan parantava voimasi", jossa Nordin esittelee kehittämänsä "Free to Heal" -menetelmän. Kyseessä on sama menetelmä, jonka verkkokurssin markkinoinnista Tukes asetti Nordinille 100 000 euron uhkasakon puolitoista vuotta sitten. Tukesin mukaan Nordin esitti sosiaalisessa mediassa väitteitä, joista saattoi aiheutua terveydellistä vaaraa, esimerkiksi vakaville allergioille altistumista.

Menetelmässä ei ole kyse oireista ja niiden lievittämisestä vaan uudenlaisesta suhtautumisesta oireisiin ja elämään. Yksi menetelmän keskeisistä tekijöistä on asennemuutos: luopuminen oireiden vastustamisesta ja sairauksia vastaan taistelemisesta. "Oireet toimivat askelkivinä matkallasi henkiseen kasvuun. Kun kehosi ja mielesi ovat löytäneet tasapainon, oireita epäkohtien viitoittajina ei vain enää tarvita."

Teoria Nordinin metodin takana menee yksinkertaistettuna niin, että kehomme pystyy parantumaan, kun muokkaamme aivojen hermoverkkoja uudelleen. Nämä aivojen neuroplastiset muutokset tapahtuvat herkimmin

tunnekokemuksen vallassa. Uusien hermoyhteyksien tietoinen rakentaminen mielikuvaharjoittelun kautta perustuu siihen, että tunnistamme asian, joka aiheuttaa meissä ei-toivotun reaktion.

Kirjan tarkoitus ei ole todistaa Nordinin teoriaa tai menetelmää tieteellisesti toimivaksi. "Jos haluat selvittää, onko teoria mahdollinen ja toimiiko menetelmä, parasta on, että kokeilet sitä itse käytännössä", Nordin kirjoittaa. "Menetelmää harjoittaneet ovat todenneet, että menetelmä toimii, vaikkei siihen uskoisi, kunhan harjoittelee."

Päätin unohtaa Nordinin esimerkit menetelmänsä toimivuudesta lähes mihin tahansa tautiin ja asiaan – jopa näkökyky on joillakin kuulemma parantunut. Päätin unohtaa, että koronapandemian on Nordinin mielestä synnyttänyt ihmisten kollektiivinen kuolemanpelko. Päätin kokeilla, toimiiko Nordinin menetelmä, vaikkei siihen usko.

## TUNSIN ITSENI PELLEKSI

**JOTTA AIVOISSA TAPAHTUISIN** pysyviä muutoksia, menetelmää tulisi Nordinin mukaan noudattaa vähintään viisi viikkoa. Minä annoin menetelmälle viikon. Aloin toteuttaa kirjassa esitettyä harjoitusohjelmaa kaksi kertaa päivässä. Valitsin ongelmakseni – eli haasteekseni – herkästä yökkäysrefleksini, johon epätoivoisesti halusin löytää ratkaisun.

Vahvistusharjoituksissa menin epämukavuusalueelleni. Istuin silmät kiinni tuolilla ja keskityin suuhuni ja nieluuni. Pyöritin kieltäni suun ulkopuolella, työnsin hammasharjan niin syvälle, että yökkäysrefleksi tuli. En pelästynyt sitä, vaan hengitin syvään ja olin kiitollinen, että refleksi on olemassa, suojelemassa minua.

Kiitollisuusharjoituksissa pidin kämmeniäni rintakehäni edessä vastakkain, hengitin syvään ja sanoin "kiitos, kiitos, kiitos". Sitten naputtelin solisluiden alla olevia kuoppia ja sanoin: "Kiitos tästä mahdollisuudesta muuttaa reaktioni." Sen jälkeen nousin seisomaan voima-asentoon. Jalat harallaan, leuka ja kädet ylhäällä hurrasin itselleni: "Mahtavaa, Risto! Olet rohkea! Olet tehnyt hienon päätöksen!" Lopuksi halusin itseäni ja silitin olkavarsiani. Sanoin refleksilleni, että kiitos kaikesta, voit mennä. "Sinua ei enää tarvita."

Voimahengitysharjoituksiin kuuluva hengityksen pidättäminen oli vaikeaa. Tukehtumisen tunne iski nopeasti, vaikka kuinka yritin tuntea yhteyttä maailmankaikkeuteen. Muistoharjoituksissa piirsin vasemmalta kädelläni kyljellään makaavaa kahdeksikkoo ilmaan ja menin menneisyyteen etsimään hyvää lapsuusmuistoa. Sitten taas koskettelin itseäni: hankasin kämme-



niäni vastakkain, silitin olkavarsiani, päätäni ja kasvojani. Tulevaisuusharjoituksissa siirryin vanhuuteeni piirtämällä nyt oikealla kädelläni ilmaan kahdeksikkoo. Mielikuvassani istuin puiston penkillä, nautin auringonpaisteesta ja söin jäätelötuuttia tekohampaillani.

Vaikka tunsin itseni ajoittain pelleksi, suoritin harjoitukset tunnollisesti läpi. Vahvistusharjoitus tuotti jo muutamassa päivässä tulosta: yökkäysrefleksi ei tullut niin helposti kuin aikaisemmin.

Oli aika uskaltautua erikoishammasteknikolle numero kaksi.

## PLASTISUUDELLA ON RAJANSA

**AVASIN LEUKA TÄRISTEN** suuni. Erikoishammasteknikko numero kaksi tutki sormillaan ikeniäni. Ensin edestä ja sitten takaa. Yökkäysrefleksiä ei tullut. Teknikko oli sitä mieltä, että jäljennöslusikan voi työntää suuhuni. Hän antoi käteeni talouspaperin ja sanoi, että kohta räkä roiskuu, mutta minun täytyy pitää lusikka liikkumatta suussani puoli minuuttia, tuli mikä tuli. Pelästyin, kun kitalakeeni alkoi pursua lämmintä, sulaa vahaa, vähän yökkäsin, mutta räkä ei roiskunut eikä oksennus lentänyt. Muotit saatiin otettua kunniallisesti. ”Mahtavaa, Risto!”

Mitä tapahtui? Onko Nordinin menetelmä sittenkin toimiva? Miksei voisi olla, kun siitä riisuu kaiken humpuukim? Toimiihan hypnoosikin.

Kysyin asiaa hammaslääkäriltä, kokeneelta hypnoosin käyttäjältä ja kouluttajalta Timo Heinoselta. Hänen mukaansa hammaslääkärin suorittamalla hypnoosihoidolla voidaan pyrkiä kahdenlaiseen tulokseen: yökkäilyl hallintaan hoitotoimenpiteiden ajaksi tai pysyvään yökkäilyherkkyyden vähenemiseen esimerkiksi proteesipotilaiden kohdalla.

Hetkellinen yökkäysrefleksin hallinta aikaansaadaan usein jo valvesuggestioilla. Potilasta neuvotaan esimerkiksi nostamaan molemmat jalkansa tietyllä tavoin irti alustasta hoitotoimien ajaksi ja kerrotaan, että tällaisessa asennossa vatsan lihakset jännittyvät niin, että yökkäysrefleksi estyy. Heinosen kokemusten mukaan tulos tällä tekniikalla on lähes sataprosenttinen. Toinen käytös-

sä oleva valvesuggestio perustuu potilaan käteen hoitotoimenpiteen ajaksi annettuun keppiin. Keppiin on tiettyyn kohtaan piirretty piste ja potilaalle kerrotaan, että kun hän pitää keppiä käsissään tietyllä tavalla ja tuijottaa pisteeseen, nielu rauhoittuu, eikä yökkäilyä tapahdu. Molemmat menetelmät perustuvat distraktioon, potilaan huomion suuntautumiseen pois nielusta ja yökkäilystä.

Hypnoosin ja suggestioiden avulla voidaan saavuttaa myös pysyvä yliherkän yökkäysrefleksin rauhoittuminen. Heinosen mukaan juuri tästä on lienee kyse kuvaamassani ”varsin värikkäässä terapiassa”. Oleellista ei ole kahdeksikkojen piirtäminen ilmaan tai muu sellainen, vaan se, että olen keskittynyt tietoisesti ja/tai tiedostamattomasti mielikuvaan, jossa yökkäysrefleksi rauhoittuu, kyseessä on siis tietynlainen itsesuggestio. Myös itseni kiittäminen ja kehuminen on voinut vaikuttaa itseluottamuksen lisääntymiseen kyseisessä asiassa.

Heinonen totesi, että aivot ovat kieltämättä plastiset ja mukautuvat, mikä näkyy mm. aivohalvauspotilaiden kuntoutumisessa. Hän uskoo, että nopeat muutokset, joita esimerkiksi hypnoosilla saadaan aikaan, perustuvat muuhun, lähinnä psyykkisten reaktioiden muuttumiseen, uuteen näkökulmaan koettuun ongelmaan jne.

Heinosen mukaan aivojen plastisuudella on rajansa. Voisi ajatella, että pystymme kaivamaan aivoistamme esiin ominaisuuksia, joita siellä on ja kehittää niitä harjoittelemalla. Mutta emme voi saada aivoja toimimaan niin, että voisimme esimerkiksi lukea toisten ihmisten ajatuksia tai ennustaa tulevaa, koska tällaisia ominaisuuksia ei ihmisen ”rakenteeseen” kertakaikkiaan kuulu.

## NENÄ EDELLEEN TUKOSSA

**OSAN ONNISTUNEESTA OPERAATIOSTANI** selittää varmasti myös erikoishammasteknikon numero kaksi määrätietoinen olemus ja työskentely, joka ei jättänyt pelolle tilaa. Varmuuden vuoksi kokeilin Nordinin menetelmää myöhemmin myös nenäsuihkekoukusta irti pääsemiseen. En onnistunut, vaikka joskus niin on käynyt ihan spontaanistikin. Sen sijaan silmälääkärin mukaan kaukonäköni oli parantunut edellisestä käyntikerrasta huomattavasti.