

Valmentaja kääntää terveystvinkkelin

Marttojen järjestämällä luennolla puhuu valmentaja, joka ei halua katsoa terveyttä vain sairauden läpi.

Helka Pylkkö

Alitajunnassa kytenyt trauma teki **Sirkka Santapukista** terveysvalmentajan. Tosin ensin monen lampun oli syyttävä päässä.

Tarina alkaa siitä, kun Santapukki oli innokas mutta vähän arka ekaluokkalainen, jota ahdasmielinen opettaja piti ankaruuden pinteessä. Tytön hermostunut kynsien pureskelu ei opettajasta vedellyt, joten kerran tämä otti ja satoi lapsen kädet selän taa, niin että tytöltä jopa meni hetkeksi taju.

Hoksaapa Santapukki tarinassa rahtusen kytköstä Ylöjärveenkin. Opettajan väheksymä Santapukin lukutaito oli näet täällä aikanaan asuneen mummun peruja, samoin kuin jossain taustalla piillyt toinenkin henkinen lasti: häpeä Santapukin isän syntymästä avioliiton ulkopuolella mummun ollessa jo ikänainen.

Mutta palataan käsien sitomiseen. Sen traumaattisuuden Santapukki ymmärsi vasta 27-vuotiaana, kun hän kuolemansairaan lapsensa synnyttyä joutui kohtaamaan kuolema-ajatukset.

– Trauma iski silmille. Aloin ymmärtää asioita. Sillä hetkellä, kun opettaja satoi käteni, minua ei ollut olemassa, minuuteni kuoli sillä hetkellä.

Tuolla oivalluksen hetkellä hän tajusi, että oli ollut olemattomissa siihen saakka ja että siksi hänen lukuisat sairautensa olivatkin olleet vain psykosomaattisia.

Kun nainen sittemmin sairaanhoitajana kohtasi potilaita, joilla oli samantyyppisiä oireiluja ja oivalluksiakin, hän loikkasi aihetta perkaavaksi valmentajaksi.

Terveyttä toiselta kantilta

Santapukin terveyskäsitys ei ole ihan sitä, mihin perinteisen länsimaisen lääketieteen parissa on totuttu. Sen perustaksi hän pudottaa melkoisen väitteen.

– Ihminen on aina terve, jos hän ei ole hengityskoneessa, riippumatta diagnooseista.

Tällä nainen tarkoittaa, että jos hengitystä ylläpitävälle pallealle käy köpelösti, tilanne on kohtalokas, mutta muita kehon vaurioita voi palauttaakin.

Heti perään valmentaja tosin ottaa jo takapakkia: väitettään vähän pyörtäen hän toteaa, että kaikki sairaudet täytyy hoitaa. Naisen pointti on siinä, että kaikkea ei pidä nähdä sairauteina eikä terveyttä hoitaa sairaanhoidon keinoin.

Ja terveydessä olennaista on ihmisen oma halu.

– Emme ota neuvoja vastaan, jos emme ole itse kiinnostuneita.

Olenaiseksi nainen katsoo myös autonomisen hermoston eli kehon mekanismin, joka itsenäisesti säätelee elimistöämme. Normaalisti se pitää kehon kuosissa, mutta toiminnallamme ja tunteillamme – vaikkapa stressillä – voimme lamaannuttaa sen ja aiheuttaa oireita, jotka tuntuvat sairauksilta.

– Meidän pitää erottaa – niin vaikeaa kuin se onkin – mikä on terve, esimerkiksi stressistä johtuva reaktio ja mikä oikea sairaus.

Valmentaja siis yhtäältä näkee törmäyskurssin käsityksensä ja lääketieteen välillä, toisaalta ei.

– En ole sen enempää vaihtoehtoisten puolella kuin lääketieteenkään. Molemmilla on varmasti paikkansa. Sairaus vaatii ulkoista asiantuntijuutta, mutta terveys on ihmisen omaa asiantuntijuutta.

Neuvoja ei, opastusta kyllä

Vaikka Santapukki on valmentaja, hän ei anna neuvoja.

– Ne ovat ulkoista asiantuntijuutta.

Mitä ihmettä? Mitäs valmentajasta se on? Santapukki selittää, että suorien neuvojen sijaan hän antaa kyllä keinoja vastausten löytämiseen.

– Minä edustan ihmisen oman elämän asiantuntijuutta. Kaiveleminen hänestä itsestään terveyden avaimet, nainen sanoo ja selittää, että ihmisen omat oivallukset tuovat esiin perimmäiset syyt, kun neuvot vain lamaavat. Syyt ja keinot löytyvät Santapukin mukaan yleensä arkisista asioista, kuten nukkumisesta, syömisestä, hengittämisestä, levosta ja ruokailusta. Toisaalta solmuja löytyy myös niinkin laajalta kuulostavista asioista kuin negatiivisesta minäkuvasta, tunteista ja ihmissuhteista.

Ratkaisujen äärelle Santapukki saattaa erilaisin harjoittein. Hän esimerkiksi panee ihmisen kirjoittamaan sanoja, joita tälle tulee mieleen tulevasta jännityksestä. Ihmisen on revittävä sanat, jolloin ikävät tunteet alkavat muuttua, ja sitä myötä muuttuu käytös.

– Se on stressin purkua ja ennaltaehkäisyä.

Solahtaa marttakuvaan

Tavallisesti martat mielletään kotitalousasioiden lähettiläiksi, mutta Santapukin luennon järjestelytyömiin kuuluvan martan Auli Kalliomäen mielestä luento istuu yhdistyskuvaan.

– Kyse on hyvinvoinnista. Kotitalousasiat auttavat arjessa pärjäämistä ja siten luovat hyvinvointia, mutta ajattelisin, että marjoilla myös henkinen puoli on hyvinvointia, Vahannan marttojen puheenjohtaja perustelee.

Itse jo entuudestaan Santapukin ajatusmaailmaan kallistuva Kalliomäki odottaa luennolta vahvistusta käsityksilleen. Muille hän toivoo uusia ajatuksia.

– Olisi hienoa, jos martoina voisimme olla antamassa kokemusta, että luennosta saa apua.

+++++

Luento tunteiden ja ihmissuhteiden vaikutuksesta terveyden koulutuskeskus Valossa 28. lokakuuta kello 18. Pieni sisään pääsymaksu.



Terveysvalmentaja Sirkka Santapukki ei anna suoria neuvoja mutta opastaa erilaisin harjoittein ihmistä löytämään pulmiensa juuret ja ratkaisut.

Marttajuhlaa ilmassa

Terveysluennon lisäksi takäläismarttoilla on hiukan muutakin säpinää. Vahannan martat täyttää 75 vuotta.

Puheenjohtaja **Auli Kalliomäki** ajattelee juhluvoita lähinnä yhteistyönä.

– Yhdistyksemme on suurin ylöjärveläinen marttayhdistys ja myös Pirkanmaan suurimpia. Olen ylpeä myös laadusta: Yhdistyksessä on monenikäistä väkeä. Se on vahvuutemme.

Näihin tunnelmiin juhlahumu tällä erää pääasiassa tiivistyy; taannoin 70-vuotisjuhlan yhteydessä juhlinta puhkesi isommin kuin nyt. Toki tätäkin merkkipäälua juhlistetaan, pienimuotoisin kekkerein yhdistysväen kesken.

Yhdistyksen perustamishetki vuonna 1940 saa Kalliomäen

mielteliäiksi. Hän pohtii, millaista naisten elämä oli sotavuosina ja kuinka silloinkin oli paukkuja yhdistystoiminnalle. Vuonna 2001 yhdistykseen liittyneellä luotsilla itsellään on mieluisia muistoja.

– Porukalla tekemisessä on jotain. Monesti kokoukseen mennessä olisi ollut muutakin tekemistä, mutta sen jälkeen tuntui, että meillä on tosi hienoa. Sitoutumaton järjestö sallii monenlaisen toiminnan: ei tarvitse ajatella, että meillä olisi jokin sitova ideologia.

Tulevaisuudessakin hän näkee sijaa marjoille.

– Olemme perusasioiden äärellä. Teemme asioita, joita arjessa tarvitaan. Eihän se miinhinkään katoa.



Auli Kalliomäellä tulee maksimimäärä puheenjohtajavuosia täyteen Vahannan marjoissa. – Annan hyvän yhdistyksen seuraavalle puheenjohtajalle, hän sanoo, toivoo jatkossakin vireää toimintaa ja visioi myös yhteistyötä pakolaisten kanssa. – Marjoilla on arjen ja suomalaisen yhteiskunnan osaamista.

– Pitää erottaa, mikä on terve, esimerkiksi stressistä johtuva reaktio ja mikä oikea sairaus.