

HEHKUVAN

NAISEN

KIRSTI KUOSMANEN

VOIMA-

VUODET





KIRSTI KUOSMANEN

Hehkuvan naisen voimavuodet



#hehkuvannaisenvoimavuodet



BAZAR



© KIRSTI KUOSMANEN JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-122-6

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK

KUVA S. 205: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

KIEHTOVA MUODONMUUTOS	9
NAISEN UUSI TARINA	15
Pysähtyminen 17 Kesytön nainen 21 Varjojen kohtaaminen 26	
MATKA MANALAAAN	31
Ensimmäinen portti: Keho 33 Toinen portti: Mieli 51 Kolmas portti: Tunteet 58 Neljäs portti: Tarpeet 69 <i>Harjoitus: Olen nälkäinen</i> 76 Viides portti: Henkinen tie 77 <i>Harjoitus: Kohdun kuiskauksia</i> 83	
KUKOISTUKSEN AIKA	89
Konmaritus 91 <i>Harjoitus: Minä olen merkityksellisin -julistus</i> 94 Toinen kevät 96	
VOIMAVUOSIEN ARKKITYYPIT	101
Kolmoisjumalatar 103 Louhi ja Kuningatar 105 Oraakeli 107 Tietäjänainen 110 Noita 113 <i>Harjoitus: Unien tulkinta</i> 116	

NAISEN LUONTO KUTSUU 117
Maa 121 | Tuli 123 | Lohikäärmeen kohtaaminen 127 |
Vesi 131 | *Harjoitus: Toteemieläin-meditaatio* 134

MIEHET 137
Vallankäyttöä 139 | Miehen housuissa 143 | Oodi roh-
keille miehille 148 | Parisuhde 150

SEKSUAALISUUS 155
Nautinnon pelko 157 | Kadonnut seksuaalinen halu 160 |
Seksuaaliset rajat 164 | Seksuaalisuus vapautuu 166 |
Eros – intiimi vetovoima 172 | *Harjoitus: Sytytä sisäinen
tulesi* 178

KYPSÄN NAISEN HEHKU JA VOIMA 181
Viisas sydän 183 | Tulevaisuus 186 | Uusi maailma 189 |
Harjoitus: Hedelmällinen maa 193

HEHKUVAT VOIMAVUODET	195
KIITOKSET.....	200
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	202
KIRJAILIJASTA.....	204



KIEHTOVA MUODONMUUTOS

Naisen voima ei ole puskemista ja suorittamista vaan se lähtee syvästä yhteydestä itseen, sensuaalisesta nautinnosta, villistä ilosta, huumaavasta rakkaudesta itseä kohtaan, kyvystä kannatella omaa sisäistä herkkyyttä sekä kyvystä kohdata omat varjot. Menopausissa naisen voima nousee ja varjot syvenevät.

Sinun on aika kokea yksi elämäsi syvimmistä muodonmuutoksista. Tervetuloa sen juhlaan ja hurjaan kaaokseen!

Olin juuri eronnut ja halusin uuden hurmaavan rakastajan, tai monta, eri puolilta maailmaa. Halusin aloittaa uuden elämän vapaana naisena. Viimeinen asia, jota halusin ajatella, olivat karmivat, hikiset vaihdevuodet. Ajattelin: Ei. Yksinkertaisesti ei. En halua puhua niistä, en halua

ajatella niitä, en halua tuhлата aikaani niihin. Aion ohittaa ne vähin äänin, enkä halua, että ne koskettavat minua millään tavalla.

Kun erosta oli kulunut useita vuosia, ymmärsin eräänä päivänä yhtäkkiä, että minun pitää kohdata tämäkin pelkoni, jos haluan elää omassa voimassani. Siitä alkoi tutkimusmatkani, jonka tahdon jakaa kanssasi. Koska yhdistän työssäni psykologiaa, erilaisia henkisen kasvun ja seksuaalisen voimaantumisen harjoitteita, olen tutkinut aihetta sellaisten näkökulmien kautta, jotka usein ohitetaan ja joihin mielestäni ei ole kunnolla perehdytty.

Olen psykoterapeuttina, valmentajana ja kouluttajana tottunut matkaamaan syvissä vesissä ja tukemaan ihmisiä muutoksien lävitse, joten kutsun myös sinut tutkimaan vaihdevuosisa totuttua laajemmasta ja syvemmästä näkökulmasta, henkisenä matkana ja seikkailuna, joka on yksi elämäsi suurimmista muodonmuutoksista. Käytän kirjassa vertauskuvana siitä, kuinka menopaussin läpikäyminen on naiselle kuin myyttinen matka manalaan: laskeutuaan manalaan nainen kohtaa alitajunnassaan ja psyyksensä käsittelemättömät sisäiset haasteensa ja traumansa. Selvitettyään ne hän nousee uudestisyntyneenä viisaan naisen voimaansa kuin feenikslintu tuhkasta ja tuo lahjansa maailmalle.

Tässä kirjassa arkisuus, käytännöllisyys ja mystisyys kulkevat sopuisasti käsi kädessä. Sillä tavalla minä näen

maailman. Haluan kohdata sinut tieteen, taiteen ja henki-
syyden risteyksessä, koska siellä minä asun.

Ymmärsin jo aivan alussa, että tämä ei ole yksinäisen
suden matka menopaussin syvyyksiin ja ihmeisiin, vaan
yhteinen matka. Haluankin esitellä inspiroivia esimerkkejä
hehkuvista naisista, joita olen haastatellut tai tukenut
heidän matkallaan vaihdevuosien käännteissä. Tulet kohtaa-
maan myös erilaisia arkkityyppejä ja myyttisiä naisia, jotka
haluavat kertoa tarinansa ja rohkaista sinua matkallasi.

Olen tehnyt tutkimusmatkaa ympäri maailmaa ja pala
palalta löytänyt opetuksia ja ymmärrystä naisen koko
elämänsäkaaresta. Olen suodattanut kaiken oman kokemuk-
seni läpi ja kuunnellut tarkasti sisarieni, ympäri maailmaa
asuvien naisten, kokemuksia ja viisautta. Uskon, että sinä-
kin pystyt ammentamaan näistä oivalluksia oman muutos-
matkasi tueksi. Tämä on juhlamatka ihmeelliseen, pelät-
tyyn ja jopa avoimesti halveksittuun aikakauteen naisen
elämässä.

Jotkut ihmiset liukuvat sukupuolen määrittelyssä
hyvin vapaasti suuntaan jos toiseenkin. Kun puhun naisis-
ta, on tämän ryhmän sisällä sekä samanlaisuutta että di-
versiteettiä. Riippumatta eroavaisuuksista tai siitä, miten
identifioimme itsemme, naiskehossa elävät jakavat monia
samanlaisia ominaisuuksia ja kokemuksia. Jotkut niistä
nousevat biologiasta, jotkut rakentuvat siitä, miten meitä
on hoivattu ja kasvatettu. Toivon, että tästä kirjasta saavat

innoitusta kaikki itsensä naiseksi kokevat sekä myös ihmiset, jotka elävät naiskehossa ja käyvät läpi vaihdevuosisia, vaikka eivät määrittelsi itseään naiseksi.

Matkalle menopaussin läpi ei oikein löydy sanoja. Ne unohdettiin aikojen saatossa, kun matriarkaaliset kulttuurit hävisivät tai esiäitimme eivät eläneet niin vanhoiksi, että olisivat kulkeneet menopaussin lävitse. Menopaussi onkin aika uusi asia naisten historiassa. Kun naisen elinajan odote oli huomattavasti nykyistä lyhyempi, koitti menopaussi elämän loppuvaiheessa. Meidän on luotava yhdessä uusi kielellinen kuvasto kuvaamaan prosessiamme. Minä käytän tässä kirjassa paljon symbolista sanastoa ja viittauksia luonnonelementteihin kuvaamaan läpikäymiäni prosesseja.

Voimme heti aluksi unohtaa käsityksen, että olisi olemassa jokin oikea tapa elää läpi tämä transformaation aika-kausi. Se, että jokaisen naisen matka on hyvin erilainen, tekee tästä erittäin kiehtovaa. Menopaussi onkin kutsu antautua kehosi viisaudelle ja tälle luonnolliselle prosessille niin, että sisäistät sen syvimmat opetukset. Kohtaat tietoisesti haasteet, joita tämä ajanjakso tuo tullessaan, ja löydät sisäisen hehkusi ja voimasi, kun ymmärrät menopaussin merkityksen.

Keski-ikäisten naisten viisaus ja voimavarat ovat suurin hyödyntämätön potentiaali yhteiskunnassamme. Kun naiset itse muuttavat asenteensa ja alkavat todella syvästi

arvostamaan itseään, muut seuraavat kyllä perässä. Haluan myös, että naiset nauttivat elämästään ja seksuaalisuudestaan keski-ikäisinä ja ymmärtävät koko elämänsä kauneuden eri vaiheineen.

Useimpien naisten itsevarmuus kasvaa eksponentiaalisesti tässä iässä elleivät sitä himmennä muut elämän murheet tai huonot elämäntavat. Tämä voi olla myös seksuaalisesti herkullista ja halukasta aikaa naisen elämässä – aivan toisin kuin meille on uskoteltu. Menopausseja voidaan syystäkin kutsua naisen voimavuosiksi. Ne tuovat uusia mahdollisuuksia. Monet naiset ovat löytäneet aivan uuden elämäntehtävän näinä vuosina. Näin kävi myös minulle. Nauti siitä, että menopausseja kutsuu sinua pysähtymään, kuuntelemaan, luomaan nahkasi ja löytämään jotain uutta! Anna itsellesi aikaa kääntyä sisäänpäin tämän kirjan parissa.

Luonto on nerokas, se ei tee virheitä. Siksi vaihdevuodetkin ovat täynnä yllättävää viisautta. Nyt on aika kuunnella oman luontosi kutsua. Valmistaudu siihen, että tämä voi olla elämäsi parasta aikaa!



Naisen uusi tarina





PYSÄHTYMINEN

Pyöriskelen öisin hikisenä sängyssäni. Kyllä, olen ”siinä iässä”. Tuleeko minusta hysteerinen, sekava, kontrolloimaton, ikävän huumorin ja vitsien kohde? Tiedän, että nämä pelkoni eivät ole tuulesta temmattuja. Keski-ikäisiin naisiin suhtaudutaan hyvin usein juuri tällä tavalla.

KIRSTI

Hikisinä öinä olin paininut suuren kysymyksen äärellä: jatkaako pitkäaikaista avioliittoani vai eikö? Kun avioliittoni sitten tuli päätökseen, kaikki tuttu ja turvallinen katosi ja kohtasin kaaoksen voiman. Kaaoksen keskellä on tyhjiys. Tyhjiyden kohtaaminen on yleensä kaikkein

pelottavin asia ja välttelemme sitä kaikin keinoin. Sekä kosmologia että mystiikka tunnistavat kuitenkin ajatuksen, että tyhjiydestä syntyy jotain uutta, kenties uusi universumi tai elämänvaihe. Tähän ajatukseen tukeuduin oman kaaokseni keskellä ja yritin kestää.

● Me kaikki olemme kohdanneet elämän arvaamattomuuden.

● Me rakastamme kontrollia. Meitä on opetettu siihen koko elämämme ajan. Mutta kontrolli on illuusio, ja keski-ikään mennessä me kaikki olemme kohdanneet elämän arvaamattomuuden. Olemme tunteneet, että jokin kohta meissä on särkynyt, olemme keränneet sisällemme tuskaa.

Silti yritämme kynsin hampain pitää kiinni kontrollista. Syntyminen uuteen tapahtuu kuitenkin sen kautta, että päästämme irti kontrollista, kestämmme kaaosta ja opimme kannattelemaan sitä. Pysähdymme ja otamme paussin, käännyimme sisäänpäin.

Sana ”menopausi” on kiinnostava. ”Meno” viittaa menstruaatioon, mutta entä ”pausi”, tauko? Miksei ”loppu”, kun kuukautiset kerran loppuvat? Mieleemme haluaa jatkuvasti eteenpäin, meidät on kyllästetty länsimaisella ideologialla jatkuvasta kasvusta ja etenemisestä. Yritämme pitää itsemme kiireisinä, suuntaamme ajatuksemme turhuuksiin, ettei meidän tarvitsisi pysähtyä. Työssäni terapeutina olen huomannut, että ihmiset

pystyvät yleensä tukahduttamaan tunteitaan ja traumaan keski-ikään asti, minkä jälkeen vastaan tulee seinä: mielen saumat alkavat repeillä ja mielestä pois painetut asiat tulevat esiin fyysisten sairauksien, burnoutin tai ahdistus–masennus-kierteen muodossa. Masennus johduttaa lähes poikkeuksetta käsittelemättömistä tunteista ja kokemuksista.

On aika edetä ja on aika pysähtyä. Menopausissa naisen sisältä nousee tarve kohdata kaikki se mitä hän on vältellyt, väistellyt tai tukahduttanut itsessään. Kun pysähdymme, joudumme kohtaamaan ne kaikki tunteet, ajatukset ja uskomukset, jotka olemme halunneet kätkeä sisäämme: pelon, häpeän, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet. Olemme luoneet persoonan, jonka esittelemme maailmalle. Olemme rakentaneet jonkinlaisen minäkuvan, jota yritämme tarkentaa ja viritellä elämämme varrella. Minäkuvan peruspalikat ovat rakentuneet yhteisöstä, perheestä ja kulttuurista, jossa olemme kasvaneet. Yhtäkkiä huomaamme, että ne eivät ole enää sitä, mitä todella olemme. Naiselle tulee tarve vetäytyä luolaan, omaan sisäiseen tilaansa, tutkimaan sisintään. Naisen luolavaihe voi kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Elämän virtaus ei kuitenkaan koskaan täysin pysähdy, vaan elinvoima ja feminiininen energia tuntuvat kehosamme ja mielessämme aina jonkinlaisena virtauksena tai syvänä pulssina.

Kurssillani Heidi piirsi vaihdevuosistaan kuvan, joka esitti juuretonta puuta: ”Ajelehdin jossain; en vielä tiedä, kuka olen ja miksi olen syntymässä. En tiedä, mihin juureni laskisin. Tunnen, että olen tulossa omaan voimaani, mutta en ole vielä siellä, ja ihmettelen, mikä minusta on tulossa sitten, kun luovun tästä tietystä elämänvaiheesta. Yksi oksani on kuihtunut. Se kuvastaa pelkoja, joita tunnen. Puullani on tuulinen vaihe, kaaosta ja sumua. Silti vankka, iso puu. Vahva, mutta juureton. Yritin pistää uutta versoa, mutta se ei vielä halunnut syntyä. En pysty vielä tuomaan versoja tähän todellisuuteen, vaikka tiedän, että ne ovat tulossa. Täytyy uskaltaa pysähtyä kuuntelemaan. Kestää se, että vain kannattelee ja odottaa uuden syntymistä.”

Heidi kuvailee hyvin, miltä tuntuu olla rajatilassa, henkisellä kynnyksellä, kun ei ole vielä kokonaan sisällä, muttei enää myöskään ulkona, vaan seisoo toinen jalka vanhassa ja toinen uudessa maassa. Se on hyvin hämmentävä tila, ja vaatii rohkeutta kestää sitä. Tällainen liminaalitiila on antropologi Victor Tunerin kehittämä käsite siirtymäriittien välitilasta. Se on ”ei-kenenkään-maa”, jossa vanhat asiat eivät enää päde, mutta uudet eivät ole vielä kirkastuneet. Sitä kuvaillaan myös ”pyhäksi kaaokseksi” ja sille on tunnusomaista vapautuminen vanhoista käyttäytymisnormeista ja -säännöistä. Menopaussi ja kuukautisten loppuminen on suuri siirtymäriitti uudenlaiseen naiseuteen.

POHDI TAI KIRJOITA

1. Oatko aikaa pysähtymiseen vai teetkö koko ajan liikaa? Onko tekeminen tiedostamatonta pakoa jostakin?
2. Miltä tuntuu ajatus, että olet tuntemattoman edessä? Uskallatko kohdata ei-tietämisen tilan, pysähtyä siihen ja kuunnella sitä?

KESYTÖN NAINEN

Tarinat luovat todellisuutta. Alitajuiset tarinat ja uskomukset vaikuttavat vahvasti elämäämme ja siihen, minkälaisia valintoja teemme. Ne toteuttavat itsensä, joten on tärkeitä tiedostaa, minkälaista tarinaa kerromme itsestämme. On hyvä tulla tietoiseksi myös yhteisistä, kollektiivisista tarinoista. Keski-ikäisen naisen tarina on aikamoinen tragedia kuihtumisesta, kärsimyksestä sekä hyödyttömäksi ja näkymättömäksi tulemisesta.

Kun olen jutellut naisten kanssa vaihdevuosisista ja tutkinut netin keskustelupalstoja, suuri osa tarinoista on negatiivisia. Kysyessäni aiheesta yhdeltä ystävättäreltäni

oli hänen vastauksensa tyly ja yksiselitteinen. Hänen mielestään vanhenemisessä ei ole mitään hyvää, sillä iho löystyy, limakalvot kuivuvat, hikoiluttaa ja välillä on kylmä, yöt ovat unettomia. Keho ja ulkonäkö rapistuvat kaikilta osin. Naisesta tulee näkymätön tai hänet lokeroidaan vasten tahtoaan vanhaksi, ikään kuin elämä, innostus ja uudet asiat olisivat jo ohi hänen kohdaltaan. Ymmärrän ystävättäreini ajatuksia ja pelkoja, mutta tarkoittaako se, että nainen harmaantuu, lihoo muutaman kilon tai saa lisää selluliittia, että hän olisi hyödytön, käyttökelvoton ja arvoton? Tämän riittämättömyyden ja pelkojen tarinan on loputtava.

Verrataanpa tätä tarinaan, jota kerrotaan keski-ikäisestä miehestä. Hänelle tulee viidenkymppin villitys, hän vaihtaa nuorempaan, harmaantuu charmikkaasti, tuntee vapaudenkaipuuta, ostaa Harley-Davidsonin ja lähtee poikien kanssa jännittävälle roadtripille Eurooppaan. En ole koskaan nähnyt media-artikkeleita miesten löystyvistä ja kuivasta ihosta, kamalista rypyistä tai libidon menetyksestä otsikolla: ”Miten mies selviytyy vaihdevuosista? Ovatko ne elämän loppu?” Tuntuu, että vaihdevuodet ja vanheneminen ovat miehille jopa suurempi tabu kuin meille naisille, eikä sen haasteista yksinkertaisesti puhuta julkisesti. Oliko se liian häpeällistä? Niinpä katse käännetään naisiin ja pilkataan heidän vanhenemistaan. Miesten vaihdevuodet ovat kuitenkin todellinen ilmiö, jossa on hyvin

A N T A U D U

KEHOSI VIISAUDELLE JA KOE

VOIMAANNUTTAVA MENOPAUSSI

Menopausi on muodonmuutos, jonka aikana nainen voi löytää elämälleen uuden suunnan, tarkoituksen ja elämäntehtävän sekä uudenlaisen seksuaalisen kukoistuksen. Menopausi on hurjia, kauniita, herkkiä ja nautinnollisia vuosia, ei kimppu oireita ja ongelmia.

Psykoterapeutti, seksuaaliterapeutti ja tant-raopettaja **Kirsti Kuosmanen** kutsuu sinut tutkimaan kanssaan vaihdevuosien aikaa henkisenä matkana ja seikkailuna. Hän jakaa omia ja erilaisten naisten inspiroivia kokemuksia menopaussista. Lisäksi kirjassa on oivalluksia tuovia harjoituksia sekä syvää pohdintaa siitä, miten jokainen nainen tekee oman ainutlaatuisen matkansa.

*"NAUTI SIITÄ, ETTÄ MENOPAUSSI
KUTSUU SINUA PYSÄHTYMÄÄN,
KUUNTELEMAAN, LUOMAAN NAHKASI
JA LÖYTÄMÄÄN JOTAIN UUTTA!"*



9 789524 031226

ISBN 978-952-403-122-6 | 17.3

HIDASTAELÄMÄÄ.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR