

Sisäinen säätelijä matkakumppaniksi

*"Katsokaa kaikki, tuolta tulee norsu"*, naljaili urheiluopiston opettaja opiskelijoille minut nähtyään.

*"Jos olisit kymmenen kiloa laihempi, sinustakin tulisi ihmisen näköinen"*, seuravalmentajani totesi.

Kun olin 15-vuotias, joukkuekaverini tokaisi: *"Sulla on 36-vuotiaan perse!"* Mietin kovasti, miltä sellainen kauheus näyttää!

Jos näillä kommentteilla ja ohjeilla oli tarkoitus motivoida kilpaurheilleva teini laihduttamaan, yritys epäonnistui surkeasti. Ihmettelin, millä oikeudella kehoni ja painoni olivat vapaata riistaa.

Olen miettinyt 30 vuoden ajan, miksi en osaa säädellä painoani luonnollisesti, kehon ja mielen viestejä tunnistaen. Miksi olen syönyt tunteiden ja suun nälän ohjaamana tunnistamatta mahan nälkää. Olin nuorena maajoukkue-tason kilpaurheilija. Kovasta harjoittelusta huolimatta kärsin jo silloin ylipainosta. Tai oikeastaan muut kärsivät ylipainostani ja halusivat saada minutkin ymmärtämään virheellinen kokoni. Lopetin kilpaurheilun.

Aloin suhtautua kehooni vihalla: vuoroin ankaruudella, vuoroin välinpitämättömyydellä. Ankarina jaksoina laihdutin kovalla itsekurilla ja urheilin. Kun laihtuin nopeasti, mielikuva omasta koosta ei pysynyt tahdissa mukana. Nopean laihduttamisen jälkeen en tunnistanut, kuinka vähän olisin niin kevyenä voinut syödä. En oppinut elämään uudessa kevyemmässä painossa, joka ei edes tuntunut omalta painoltani. Itsekuri väsyi, ja seurasi välinpitämättömyyden jakso, jolloin lopetin liikunnan ja lihoin nopeasti. Kilot hiipivät aina takaisin. Painoni seilasi 40 kiloa ylös-alas.

Vastaus löytyi lopulta yllättävän läheltä, itsestä. Matkakumppaniksi löytyi ystävällinen Sisäinen säätelijä, joka avasi tien lempeämpään suhtautumiseen omaan kehoon. Ymmärsin, että minun täytyy tuntee ja hyväksyä oma tarinani ja historiani. Ymmärtää, miten aiemmin tapahtumat ohjaavat käyttäytymistäni tänä päivänä. Löytää uudenlainen rakastavampi suhtautuminen itseeni.

Sisäinen säätelijä on ohjannut minua kohtuuteen, itsearvostukseen, hyvään omatuntoon ja vakauttanut painovaihteluja. Se on ollut kannustava ja joustava ja hyväksynyt, etten aina onnistu. Minun on täytynyt opetella ymmärtämään sen puhetta. Jos sen ääni on hiljentynyt, minun on täytynyt hakeutua taas tiiviimpään yhteyteen sen kanssa. Sisäinen säätelijä ei ole kuuri, sen kanssa täytyy solmia elinikäinen liitto. Yhteys Sisäiseen säätelijään on aidointa läheisyyttä oman itsen kanssa.

Tarinani ei tarkoita vastuun pakenemista itsestä ja omasta hyvinvoinnista. Tarinani ymmärtäminen vie yhteyteen Sisäisen säätelijän kanssa. Se on työkalu, jonka avulla ymmärrän itseäni ja menneen hallitsemattomuutta tänä päivänä. Sisäisen säätelijäni avulla voin tehdä hyvinvointiani tukevia päätöksiä.

*Minna*