

Arkkitunnetyöskentely™ – Arch Emotion Work™

Kyseessä on metodi, joka haastaa yksilön tarkastelemaan omaa elämäänsä kriittisen refleksion kautta tarinallisessa kontekstissa. Pyrkimyksenä on uudelleenmääritellä oma elämä niin, että se vastaa sielun syvempiä pyrkimyksiä. Tämä tapahtuu rakentamalla yhteyksiä omaan sisäiseen todellisuuteen kirjallisten ja kehollisten harjoitteiden kautta.

Arkkitunnetyöskentely™ perustuu tieteen, tarinan ja kehoterapian yhteistyöhön:

- Tiede puhuttelee mieltä ja antaa ymmärryksen sille, mitä tapahtuu.
- Tarina puhuttelee alitajuntaa ja tekee tiedostamattomasta näkyvää.
- Terapia puhuttelee kehoa ja juurruttaa kokemuksen arkielämään.

Lähestymistapa on poikkitieteellinen ja eksistentiaalinen: se yhdistää neurotiedettä, traumapsykologiaa ja kehotietoisuutta syvyyspsykologian ja kognitiivisen psykologian kenttään. Ihminen nähdään monikerroksisena kokonaisuutena, jolloin muutokset saadaan koskettamaan samanaikaisesti kehoa, mieltä ja tietoisuutta. Kolmen tason yhdistyminen tapahtuu vahvimmin *somaattisessa rituaalissa* – hetkessä, jossa tieto, tarina ja kehon liike ovat yhtä aikaa läsnä.

Tarinallinen kehys rakentuu draamapedagogiikan pohjalta ja luo turvallisen peilin, jonka kautta voi tarkastella itseään. Tarina ohittaa mielen portinvartijat ja kutsuu suoraan kokemukseen – se antaa luvan kokeilla, leikkiä ja muuttua. Sen avulla voi eläytyä arkkityyppisiin rooleihin ja kehollistaa tunteita, joita ei ole koskaan kokenut. Alitajunnan symbolit, ruumiillistuneet varjot ja sisäisen viisauden hahmot johdattavat matkaajaa kohti eheytymistä.

Terapeuttinen ulottuvuus perustuu kokemuksellisen tilan luomiseen. Tietoinen läsnäolo ja traumatietoinen somatiikka rakentavat sisäistä tilaa turvallisesti, ja ratkaisukeskeisyys tukee asioiden integrointia arkeen.

Kyseessä on pitkäaikainen prosessi: syventyvän kehoyhteyden myötä ihmisen sisäinen turva kehittyy riittävän vahvaksi kannattelemaan tunne- ja kokemusmaailmaa. Tämä mahdollistaa syvän läsnäolon kokemuksen, jossa mielen tarinat vetäytyvät taustalle ja aito itsen kuuntelu tulee mahdolliseksi.

Ajan myötä ihmisen alisteisuus ulkoiselle maailmalle vaihtuu sisäisen maailman todeksi luomiseen. Asiat eivät enää tapahdu ihmiselle, vaan ihminen tapahtuu elämälle – yksilö ottaa ohjat käsiinsä ja alkaa elää rohkeasti omaa totuuttaan ulkoisista olosuhteista huolimatta.

On tärkeää huomata, että kyseessä ei ole tieteellisesti todennettu menetelmä tai virallinen terapiamuoto, vaan synteesi joka ammentaa monesta lähteestä, mutta ei pyri olemaan suora sovellus mistään. Osallistujat ovat kuvanneet matkan vaikutuksia terapeuttisiksi, mutta jokaisen kokemus on yksilöllinen.

Vahvan eläytymisen vuoksi matkaa ei suositella akuutin psyykkisen kriisin keskellä tai tilanteessa, jossa henkilö tarvitsee ammatillisesti valvottua tukea.