

## Räjähdyksvaara: Bonusmateriaali: Keho ja tunteet

Usein sanotaan, että asenteella on väliä, mikä on täysin totta. Tunnetaidossa myös **asennolla** on väliä. Näiden lisäksi ilmeillä ja eleillämme. Tietty asento, ilme tai ele voivat herättää tunteen ja joko vahvistaa tai heikentää sitä. Harva ymmärtää kuinka suuri vaikutus kehollamme on tunteisiin ja ajatuksiimme. Jos olemme esimerkiksi pitkään otsa rypyssä, tämä aktivoi enemmän huoliajatuksia ja -tunteita. Siksi meidän kannattaa pysähtyä kehon äärelle monta kertaa päivässä. Jo ihan pieni pysähdys ja esimerkiksi leuan täysi rentouttaminen muuttaa jo hermostomme tilaa.

Voitkin nyt tätä lukiessa tehdä pienen pysähdyksen oman kehon äärelle.

Millaisessa asennossa olet nyt? Millainen ilme kasvoillasi on? Mitä kehosi kertoo? Onko sydämen syke nopea vai hidas? Tunnetko jännityksiä jossain kohtaa kehoa? Irrota sitten hetkeksi näistä jännityksistä ja anna kehosi rentoutua täysin. Voit aloittaa varpaistasi ja edetä ajatuksissa koko kehon läpi aina päälakeen asti. Annan jokaisen kohdan kehosta hitaasti rentoutua ja muuttua painavaksi sekä painautua alustaa vasten. Tämän voi tehdä niin maaten kuin istuen. Voit ottaa tähän hetken ja jatkaa sitten tekstin lukua.

Kun palaat tähän tekstiin tunnetko jonkin muuttuneen? Mitä tapahtui tämän pienen pysähdyksen aikana? Havainnoi näitä muutoksia ja voit kirjoittaa niitä myös ylös.

Asentomme vaikuttaa tunteisiin ja tunteemme asentoomme. Ihan pystyasentomme voi olla erilainen riippuen tunteistamme. Huolet tai masennus voivat painaa meitä kumarampaan asentoon. Stressi voi saada olkapäät pysyvästi jumiutumaan tiukkaan yläasentoon. Voimme kokeilla tunteiden vaikutusta kehoon aktivoimalla eri tunnetiloja, kuten ajatteleamalla pelottavaa, surullista tai ahdistavaa tilannetta ja seurata miten se vaikuttaa kehomme asentoon. Mihin suuntaan ja millaiseen asentoon kehomme tässä tunnetilassa pyrkii? Näissä kohdin kehomme pyrkii ilmaisee tätä tunnetilaa muille asennon, ilmeiden ja eleiden avulla. Myös käsittelemätön psyykinen trauma voi aiheuttaa kehomme asennon muuttumisen. Joidenkin haasteiden, mitä elämässämme on tällä hetkellä, syntykohta voi olla kaukana menneisyydessä. Fyysinen kipu on toinen mikä voi aiheuttaa kehomme asennon muuttumisen

Vaikutus on onneksi kaksisuuntainen. Kehomme asennolla, ilmeillä ja eleillä voimme vaikuttaa myös hyvinvointiimme sekä tunteisiin että niiden säätelyyn. Ihan se, että nostamme kulmakarvamme ja hymyilemme tietoisesti hetken aikaa, vaikuttaa niin tunteiden virtaamiseen kuin ajatteluun. Tietoinen pysähtyminen kehon viestien ääreen sekä kehon havainnointi auttavat meitä luomaan paremman yhteyden kehoon sekä kuuntelemaan sen tarpeita. Harjoitusten ei tarvitse olla pitkiä, vaan tehokkaampia ovat pienet pysähdykset pitkin päivää. Näin pidämme yhteyttä yllä kehoomme koko päivän ajan. Tämä auttaa meitä myös kuuntelemaan kehon muita viestejä, kuten nälkäviestejä tai vireystilaa.

Kehollisilla harjoituksilla voimme ottaa paremman yhteyden tunteisiin ja ajatuksiimme. Liikunta on usein hyvä apu tunteiden säätelyyn ja tunnekuormituksen vähentämiseen, mutta riittävä liikunta usein myös vaikuttaa kehomme asentoon ja vahvistaa yhteyttä kehoon. Jos liikuntaa on arjessa vähän, voi apu löytyä liikunnan lisäämisestä. Muutosten ei tarvitse tässäkään olla isoja, vaan esimerkiksi 20 minuutin kävelyjen lisääminen kolme kertaa viikossa on hyvä alkua, jos lähtötilanne on nolla.

Kehonhuolto on toinen tärkeä alue. Kireydet olkapäissä ja niskassa voivat muuttaa asentoa ja kipuviestit vaikuttavat tunnetilaan sekä ajatuksiin. Näihin voi auttaa liikunta tai esimerkiksi hieronta. Joskus hieronta voi aiheuttaa myös tunteiden purkautumista. Hieronnan jälkeen tai hieronnan aikana voi tulla itku, ikävä tai muu vaikea tunne, koska kehoon jumiin jäänyt tunne vapautuu. Esimerkiksi Rosen terapia on ihan tätä varten luotu menetelmä. Siinä lihasjännityksiä hoitamalla vapautetaan tukahdettuja tunteita.

Tämä on myös syy, miksi itsesäätelyn harjoittaminen ei tarkoita sitä, että opetellaan piilottamaan tai pinnistelemaan tunteet sisäänsä. Käsittelemättä jäänyt tunne jää kehoomme ja voi aiheuttaa pitkäaikaisena myös terveysongelmia. Unkarilais-kanadalainen lääkäri ja kirjailija Gabor Mate tuntee varsinkin traumojen vaikutuksen kehoon. Hänen tutkimuksensa kertovat vahvasti niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat fyysiseen terveyteen jopa aikuisuudessa. Näitä ovat muun muassa vuosien tunteiden tukahduttaminen, omien tarpeiden sivuuttaminen ja rajattomuus eli kyvyttömyys sanoa ei tai pitää kiinni omista rajoistaan. Nämä kaikki kuormittavat hermostoa ja kun hermosto on liian kauan liian kovilla, seuraa sairastuminen. On yksilöllistä ja riippuu myös geneeistä kuinka kauan ja kuinka paljon kuormitusta hermosto kestää. Meidän ei kuitenkaan kannata lähteä kokeilemaan kuinka paljon me itse tai lapsi kestää kuormitusta, vaan on tärkeää ehkäistä ja vähentää kuormitusta sekä opettaa lapselle keinoja pitää huolta kehostaan. Tunnetaidot ovat tärkeä osa tätä kaikkea.

### **Asennon, eleiden ja ilmeiden merkitys tunteiden kohtaamisessa**

Usein haluamme karkuun, pois tai olla ajattelematta epämiellyttäviä tunteita. Kun tunteet nousevat, asentomme saattaa mennä kumaraan ja siirrymme niin sanotusti suoja-asentoon. Pinnistelemme kuin rutistuksessa ja pelkäämme tunteiden valtaavan meidät. Tämä aiheuttaa sen, että meidän on vaikea hengittää. Hengityksen epätasapaino vaikuttaa tunnesäätelykykyyn ja jähmettynyt asento vaikeuttaa tunteiden säätelyä. Tilanne tuntuu vain pahenevan.

Tällöin meidän tilanteessa toteutuu kolme E:tä.

Epävarmuus  
Epätoivo  
Epätasapaino

Tunteet hallitsevat meitä ja tuntuvat painavan pään päällä. Voimme yrittää kääntää niille selän, mutta koska tunteet ovat meissä itsessämme, emme voi mennä niitä karkuun. Siksi on parempi vastaanottaa ne hyväksyen. Silloin voimme myös säädellä niitä. Tähän tarvitsemme tunnetaitoja.

Kun vastaanotamme tunteet hyväksyen selkäranka suorassa, olemme maadottuneina ja tasapainossa. Hengitys virtaa ja meidän on helpompi säädellä tunteitamme. Liike auttaa tunteiden säätelyssä. Uskomme suoriutuvamme tunteiden säätelyssä ja meillä on tunteet hallinnassa. Voimme esimerkiksi pitää käsiä edessämme ja katsella tunnetta tarkastellen ”*Minulla on tunne*”. Sitten voimme miettiä, miten saamme tunteen käsiteltyä. Tilanne tuntuu helpottavan pikkuhiljaa ja tunne menee ohi.

Tällöin tilanteessa toteutuu kolme T:tä.

Turva  
Toivo  
Tasapaino

Nämä kolme auttavat meitä säätelämään tunteita. Koemme olevamme turvassa, joka on tunteiden säätelyn perusta. Olemme toiveikkaita tilanteesta selviämisestä. Sillä tiedämme, että tunteet tulevat ja menevät. Tunteemme ja olotilamme palaa tasapainon tilaan.

Tunteita kannattaa aina tarkastella keho edellä. Näin pääsemme parempaan tasapainoon ja sitä kautta tunteiden käsittely helpottuu.