

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 1: Aihe 3: Sisäisen turvan vahvistus

Turvan tuntemukset lähtevät muodostumaan jo raskauden aikana ja geenien lisäksi siihen vaikuttavat niin kasvuympäristö kuin kasvatusta. Aikuisuuteen mennessä meille on joko muodostunut vahva sisäisen turvan tunne, joka auttaa meitä vaikeina aikoina pysymään rauhallisena pidempään ja aivomme eivät mene nopeasti hälytystilaan tai turvattomuuden tunne, jos olemme eläneet turvattomassa kiintymyssuhteessa vanhempiimme, arvaamattomassa ympäristössä tai kovan stressin alla. Turvan ja turvattomuuden kokemukset voivat myös vaihdella ja liittyä eri ihmisiin sekä tilanteisiin.

Emme voi vaikuttaa kaikkeen elämässämme, kuten siihen mitä maailmalla tapahtuu tai kaikkeen siihen mitä ympärillämme tapahtuu. Näistä huolimatta voimme vahvistaa omaa sisäistä turvan tunnetta. Vaikka ulkona myrskyä, voi sisällämme olla tyyntä.

Turvallisuuden tunne vaikuttaa toimintakykyymme ja kaikkeen tekemiseen. Sisäisen turvan tunteella on myös valtava vaikutus hyvinvointiimme. Tutkimusten mukaan se vahvistaa sisäistä motivaatiota ja pystymme tunnistamaan helpommin meitä miellyttävät asiat. Turvan tunne lisää miellyttäviä tunnekokemuksia ja vahvistaa itsesääätelyä. Se helpottaa ajattelua ja asioista suoriutumista. Kun kehomme ei ole koko ajan varuillaan eikä käytä energiaa uhkien tarkkailuun, voimme keskittyä käsillä olevaan tehtävään. Turvan tunne lisää läsnäoloa. Meidän on helpompaa olla läsnä ja kuunnella itseämme ja toisia, kun tunnemme olevamme turvassa. Tämä parantaa myös ihmissuhteita. Turvan tunne saa meidät tekemään parempia ja terveellisempiä elämänvalintoja. Teemme valinnat tietoisesti emmekä pelosta käsin. Turvan tunne auttaa meitä oppimaan, koska voimme käyttää kaikkia aivojen osa-alueita tasapainoisesti. Olemme myös optimistisempia ja meillä on paremmat voimavarat selviytyä elämän vastoinkäymisistä. Vahva sisäisen turvan tunne säilyy, vaikka kohtaisimme vaikeuksia.

Turvan tunne ei kuitenkaan lisäännä käskemällä, emme voi komentaa kehoamme rauhoittumaan. Voimme kuitenkin eri harjoituksin sekä lisäämällä lepoa ja rentoutumista, saada turvan tunnetta kasvamaan. Pääsemme myös irtaantumaan selviytymistilasta, kun säännöllisesti vahvistamme parasympaattisen hermoston eli kehon jarrun toimintaa. Tästä lisää seuraavassa vireystilan osiossa. Näissä tilanteissa tarjoamme itsellemme sitä samaa hoivaa, mitä työssä tai kotona, tarjoamme lapsille. Joskus tässä asiassa tarvitsemme enemmän harjoittelua kuin toisten hoivaamisessa. Voimme olla erittäin hyviä huolehtimaan lapsen nukkumaanmenoajoista, ruoka-ajoista, tarpeellisesta liikunnasta sekä tarjoamme tukemme ja lohdutamme tarvittaessa, mutta syystä tai toisesta sivuutamme omat tarpeemme. Kun lisäämme omaa hoivaamme arjessa ja työssä, voimme huomata hyvinvointimme kohenevan. Kun itselleen puhuu rauhoittavasti ja itsemyötätuntoisesti, myös keho ja mieli oppivat rauhoittumaan. Stressihormonit alkavat poistua kehosta ja olo helpottuu.

Tällä kurssilla lähdemme vahvistamaan turvan tunnetta erityisesti hengityksen, kehon ja mielen yhteyden vahvistuksella. Käytämme niin mielikuva harjoituksia kuin taidetyöskentelyä. Yhteys omaan kehoamme on edellytys hyvinvoinnin paranemiseen. Ei riitä, että voimme ajatella omaa hyvinvointiamme, meidän täytyy myös tuntea se.

Hengitys on osa autonomista hermostoa, mutta ei suinkaan samanlaista kaikilla. Hengitys voi virrata tai olla katkonainen. Voimme hengittää eri rytmeillä ja kehomme eri lihaksilla. On hyvin eri asia hengittämekö nenän vai suun kautta. Elämämme tapahtumat, esimerkiksi traumaattiset kokemukset tai tukahdutetut tunteet, ovat saattaneet muuttaa hengitysrytmiämme. Meillä on lukuisia tunnekokemuksia kehossamme, vaikka emme niitä tietoisesti huomioi. Ne vaikuttavat hengityksemme lisäksi muun muassa asentoomme ja toimintakykyymme. Jokaisen hengitysrytmi, -virtaus ja -tapa ovat omanlaisia. Hengitystä käytetään kehotietoisuuden, itsesääätelyn, tunnesääätelyn, vireystilan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen tukena. Hengitys säätelee muun muassa tunteiden voimakkuutta, tiedostamista, ilmaisua ja sietämistä sekä ahdistuksen, stressin ja kivun voimakkuutta. Hengitys on tärkeä osa vuorovaikutusta ja myös osa alitajuisia kommunikointia. Toisen hengitys vaikuttaa myös meihin.

Emme usein tarkkaile omaa hengitystä, mutta se saattaa tulla esiin puheessamme. Saatamme sanoa säikähtäessämme, että ”hengitys salpaantui” tai helpottuessamme huokaista ”nyt on helpompaa hengittää”. Sanojen lisäksi meidän kannattaa kiinnittää huomiota hengitykseen

kehollisesti, sillä pitkittynyt epätasapainoinen hengitys saa kehon hätätilareaktioon. Tämä kuormittaa kehoa, muun muassa sydän- ja verenkiertojärjestelmää. Vaikuttaa hormonitasapainoon sekä immuunijärjestelmään. Hengitys vaikuttaa myös vireystilaamme. Virtaava hengitys pitää sympaattisen ja parasympaattisen hermoston tasapainossa. Pysymme sopivassa vireystilassa, jossa voimme olla innostuneita, luovia, luottavaisia ja rentoutuneita.

Nenän kautta hengittäminen on ensijainen hengitysväylämme. Nenän hengitys pitää yllä pallean toimintaa ja nenä pysyy auki, kun sitä käytetään. Suuhengitys on kehomme ”varaventtiili” ja liittyy hätätilareagointiin. Suun kautta hengittäessä käytämme myös apuhengityslihaksia eli kaulan alueen lihaksia, mikä rasittaa ja vie voimia. Tämä ylläpitää hätäntynyttä ja stressaantunutta oloa. Hengityksemme on koko ajan liikkeessä. Hengitämme ulos ja sisään sekä pidämme pieniä hengitystaukoja. Hengitys virtaa levossa, jolloin hengitämme ulos, sen jälkeen on pieni tauko ja sitten hengitämme taas sisään. Hengityksen tarkkailuun ei kannata mennä liian nopeasti, koska jollekin jo huomion siirtäminen hengitykseen, voi aiheuttaa jännitystä. Hengitykseen kannattaa mennä olemisen kautta. Saa olla vain, ei tarvitse suorittaa, antaa kehon rentoutua ja sitä kautta tutustuu vähitellen omaan hengitykseen.

Tasapainoinen ja virtaava hengitys on valtava voimavara ja hyvinvoinnin lähde. Siksi hengitykseen ei kannata suhtautua yhdentekevästi tai ajatella sen olevan pieni osa hyvinvointia. Hengitys on kehon ankkuri. Kun hengitys virtaa ja on tasapainossa, meidän on helpompi olla yhteydessä itseemme. Kun tutustuu omaan hengitykseen ja oppii rauhoittamaan sitä, saa myös palautettua turvan tunteen helpommin. Monet asiat voivat viedä hengityksen epätasapainoon, kuten huolet, vaikeat tunteet tai stressi. Epätasapainossa muuttuu niin leposyke kuin hengityksen tauotus. Uloshengityksen jälkeinen tauko puuttuu kokonaan tai on lyhyt. Hengitys on saattanut mennä epätasapainoon jo lapsuudessa, jos meidän on esimerkiksi pitänyt tukahduttaa tunteemme ja painaa ne sisäämme.

Hengityksen lisäksi voimme löytää turvaa muualta kehostamme. Kun olemme kehotietoisia, voimme suunnata tarkkaavaisuuttamme kehon tuntemuksiin. Voimme vaikuttaa turvan tunteeseen asennoillamme ja liikkeillä. Esimerkiksi itsensä halaaminen tai silittäminen voi herättää meissä turvan tunteen. Samoin kehon keinuttaminen on synnynnäinen rauhoittumiskeinomme ja kehoa keinuttamalla voimme rauhoittaa kehomme toimintoja. Rauhallinen keinuttelu voi rauhoittaa hengityksen. Samalla sydämen sykkeemme hidastuu ja verenpaine laskee.

Voimme myös ajatuksillamme vaikuttaa omaan turvan tunteeseen sekä hengitykseen. Jos säitimme ja soimaamme itseämme, kehomme reagoi siihen, hengitys voi muuttua katkonaiseksi ja rintakehä tuntua kireältä. Menemme myös usein kyyryyn kuin suoja-asentoon, mikä vaikeuttaa hengityksen virtaavuutta. Itsemyötätunnon harjoituksilla voimme saada kehomme taas avautumaan ja rauhoittumaan. Voimme myös tehdä erilaisia mielikuvaharjoituksia, kuten siirtyä mielen turvapaikkaamme, ajatella rauhoittavia mielikuvia tai toistaa rauhoittavia lauseita.

Jotta voisimme käyttää turvan tunteen harjoituksia hyödyksi hyvinvoinnin kohentamiseen, on tärkeää oppia tunnistamaan oman turvan tai turvattomuuden kokemuksia sekä pysähtyä turvattomuuden tunteissa. Oman hoivan hetkien ei aina tarvitse olla pitkiä, vaan pienet hetket (muutama minuutti) pitkin päivää tai yksi pidempi, esimerkiksi 15 minuutin harjoitus päivässä auttaa jo paljon vahvistamaan turvan tunnetta.

Tämän aiheen ydinajatuksset:

- Turvan tunne on hyvinvoinnin kivijalka
- Geeneillä ja ympäristöllä on vaikutusta turvan tunteeseen
- Hengitys on kehon ankkuri ja viestii kehon oloiloista
- Turvassa hengitys virtaa ja virtaava hengitys lisää myös turvan tunnetta
- Turvan tunnetta voi vahvistaa erilaisilla kehon ja mielen harjoituksilla

Pohdi:

- Millaisissa tilanteissa koen olevani turvassa? Missä tai milloin huomaan mieleni lepäävän ja hengityksen virtaavan vaivatta?

- Mitä kehossani tapahtuu, jos en koe olevani turvassa? Mitä tapahtuu hengitykselle, asennolle tai ajatuksille?

Muista, että kommenttikenttään voi ja suositellaan jakamaan omia pohdintoja. :)

Tähän liittyviä harjoituksia harjoituskirjassa