

Opinnäytetyö

Kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteet ja vaikutukset

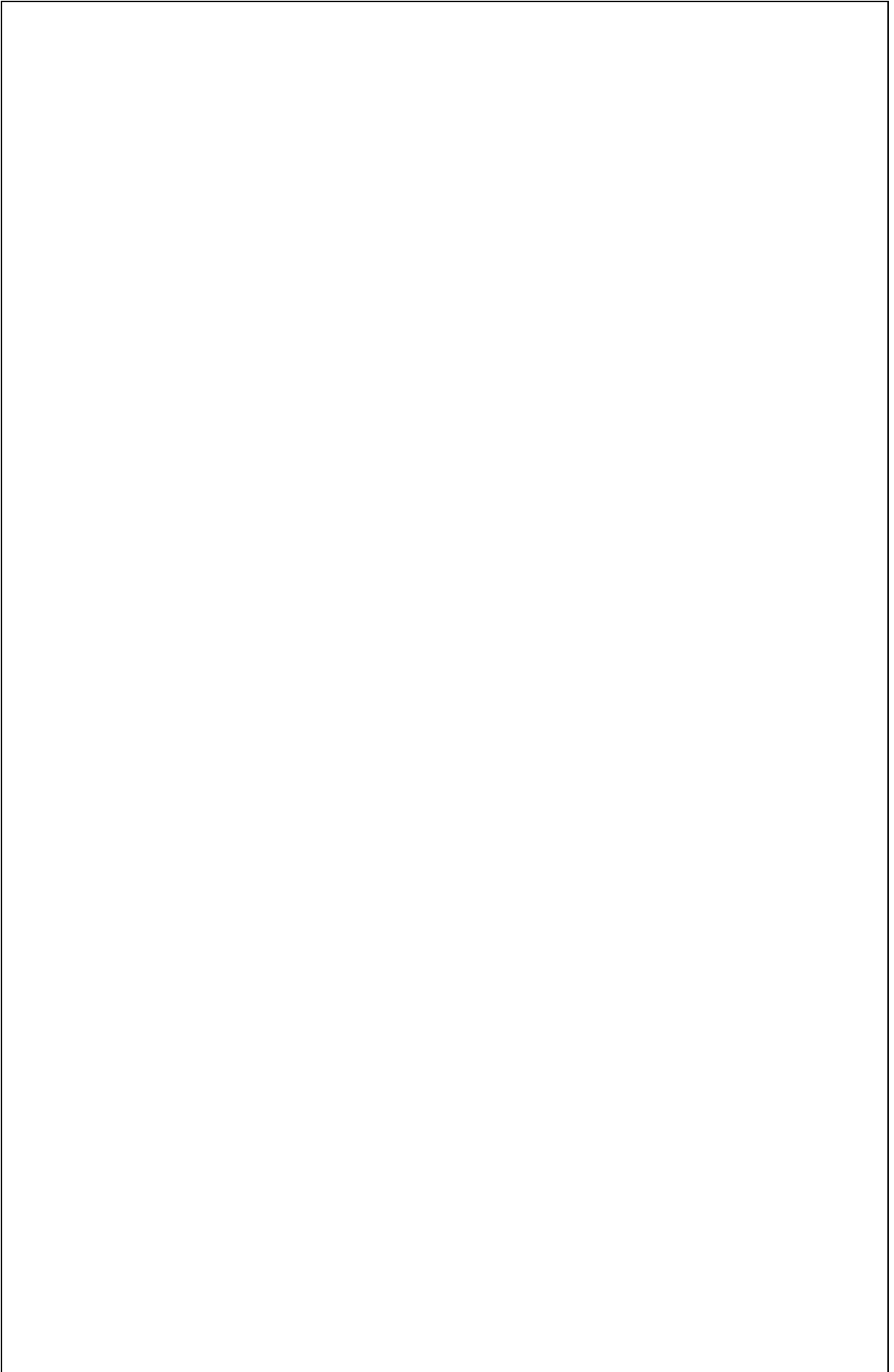
- Tunnetaidot yksilön hyvinvoinnin ja toimivien yhteisöjen
perustana

Matleena Ikola

**Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)**

**Arvioitavaksi jättämisaika
(12/2020)**





TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi: Yhteisöpedagogi (AMK)

Tekijät: Matleena Ikola

Opinnäytetyön nimi: Kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteet ja vaikutukset-tunnetaidot yksilön hyvinvoinnin ja toimivien yhteisöjen perustana

Sivumäärä: 50 ja 10 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Susanna Pitkänen

Työn tilaaja(t): Tunnetaitoja kaikille ry

Tutkin työssäni kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteitä ja hyötyjä. Työni tilaajana toimii Tunnetaitoja kaikille ry, joka on vuonna 2020 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on lisätä tunnetaitoja yhteiskunnassamme. Olen valinnut työhöni 8 erilaista kehollista tunnetyöskentelymenetelmää, joita käyn työssäni läpi. Nämä menetelmät ovat rosenmetodi, Trauma Releasing Exercises, psykofyysinen psykoterapia, tunnevyöhyketerapia, Trager-menetelmä, tanssi- ja liiketerapia, itkupiirityöskentely ja mindfulness- eli tietoisuustaidot.

Kartoitan opinnäytetyössäni myös ihmisten motivaatiota käyttäen kehollista tunnetyöskentelyä omien tunteidensa käsittelyssä, ihmisten tietämystä kehollisista tunnetyöskentelymenetelmistä sekä niiden vaikutusta niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisessa kontekstissa. Olen kerännyt työni tutkimusaineiston kyselylomakkeella, havainnoimalla sekä puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Keräsin tietoni Tunnetaitoja kaikille ry:n järjestämällä tunnetaitofestivaaleilla lokakuussa 2020. Haastateltavat ja kyselylomakkeen vastaajat olivat siis valikoitunut joukko, minkä huomaa myös heidän vastauksistaan: jokainen vastaajani oli kiinnostunut kehollisesta tunnetyöskentelystä. Kokemus sen parissa kuitenkin vaihteli.

Työni alkuluvuissa pohdin sitä, mihin tarvitsemme tunteita ja mitä tunteet meille viestittävät. Käyn läpi tunteidensäätelytapoja sekä sitä, miten ongelmat tunteiden säätelyssä vaikuttavat paitsi yksilön hyvinvointiin, myös yhteisöön, jossa yksilö toimii.

Analyysiluvuissa käyn läpi haastateltavieni ja kyselylomakkeeseen vastanneiden ihmisten kokemuksia kehollisesta tunnetyöskentelystä, sen erityispiirteistä ja vaikutuksista yksilön hyvinvointiin ja yhteisöön, jossa yksilö toimii. Vaikka tutkin monta kehollista tunnetyöskentelymetodia yhdessä nipussa, löysin tekijöitä, jotka löytyivät jokaisesta läpikäymästani kehollisesta tunnetyöskentelymuodosta. Näitä kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteitä olivat työskentely alitajunnan kanssa, kehon viestien äärelle pysähtyminen sekä käsittelemättömistä tunteista vapautuminen työskentelemällä alitajunnasta nousevan informaation avulla. Työskentely vaati onnistuakseen turvallisen tilan, joka luotiin läsnäolon, hyväksynnän ja osassa kehollisista tunnetyöskentelymetodeista myös kosketuksen avulla.

Onnistuneen kehollisen tunnetyöskentelyn vaikutuksia oli vapautuminen vanhoista käsittelemättömistä tunteista ja sen myötä vapautunut tila uusille kokemuksille, "omaksi itseksi tuleminen", kun yksilön tunteiden käsittelytaidot paranivat, eikä niihin tarvinnut enää identifioitua, vaan ne saattoivat tulla ja mennä vaikuttamatta yksilön identiteettiin, sekä perustunteiden tunnistamis- ja käsittelytaitojen parantuminen. Tämä kaikki vaikutti yhteiskunnallisesti parantaen tunnetaitojaan työstäneen ihmisen ihmissuhteita ja tehden yksilöstä omaan yhteisöönsä terveesti integroituneen, aktiivisen jäsenen.

Asiasanat: etsi 3-7 asiasanaa osoitteesta <http://finto.fi/vsa/fi/>

Kehollinen tunnetyöskentely, tunnetaidot, tunteidenkäsittely, kehollisuus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: Community Educator

Author: Matleena Ikola

Title: The characteristics and impacts of bodily emotional work -emotional skills on the foundation of person's wellbeing and functional communities

Number of Pages: 50 and 10 attachment pages

Supervisor(s): Susanna Pitkänen

Subscriber(s): Tunnetaitoja kaikille ry

In this thesis I study the special characteristics, impacts and benefits of bodily emotional work. The subscriber of my thesis is Tunnetaitoja kaikille ry, which is an association founded in 2020 with the aim of increasing emotional skills in our society. I have chosen 8 different forms of bodily emotional work that I go through in my work. They are rosen method, trauma releasing exercises, trager method, dance and movement therapy, psychophysical psychotherapy, emotional flexogy therapy, crying circle –work and mindfulness skills.

In my thesis, I also research people's motivation to use bodily emotional work in dealing with their own emotions, people's knowledge of bodily emotional work methods and their impact both at the individual level and in the social context. Tunnetaitoja kaikille ry organised emotional skills –festival in autumn 2020. I have collected my research data with a questionnaire that I sent to festival visitors, half structured interviews with three festival visitors and by observing in the festival workshops during the festival. The interviewees and the respondents to the questionnaire were therefore a selected group, which is also evident from their answers: each of my respondents was interested in physical emotional work. However, experience with it varied.

In the first chapters, I reflect on why we need emotions and what emotions try tell us. I go through ways of regulating emotions and how problems in regulating emotions affect not only the well-being of the individual, but also the community in which the individual operates.

In the analysis chapters, I review the experiences of the people I interviewed and those who responded to the questionnaire about bodily emotional work, its specific features, and its effects on an individual's well-being and the community in which the individual worked. Although I researched many bodily emotional working methods together, I found factors that were found in every form of bodily emotional work I went through. These special features of bodily emotional work were working with the subconscious, listening to the bodily messages and getting rid of unprocessed emotions by working with information that rises from the subconscious. To succeed, bodily emotional work required a safe space that was created through presence, acceptance, and in some bodily emotional working methods, also through touch.

The effects of successful bodily emotional work were the release of old unprocessed emotions and the resulting space for new experiences, "becoming oneself" as an individual's emotional skills improved and there was no longer need to identify with emotions. All of this had a social impact, improving the emotional relationships of the person who worked his/her emotional skills and making the individual an integrated, active member of their own community.

Keywords: bodily emotional work, emotional skills, emotion regulation, body work

Sisällys

1. JOHDANTO	7
1.1. Työn taustaa	8
1.2 Opinnäytetyön tilaaja	9
2.TUNTEMATTOMAT TUNTEET	10
2.1. Mitä tunteet ovat?.....	10
2.2. Tunteiden säätely	12
2.3. Ongelmat tunteiden säätelyssä.....	13
3. TUNTEET KEHOSSA	15
3.1. Tunteiden tukahduttaminen ja psykosomaattiset oireet	16
3.2. Keholliset tunnetyöskentelymetodit.....	17
3.2.1 Rosen-terapia.....	17
3.2.2. Trauma Releasing Exercises	18
3.2.3. Psykofyysinen psykoterapia	19
3.2.4. Tunnevyöhyketerapia	20
3.2.5. Tanssi- ja liiketerapia	21
3.2.6. Trager-menetelmä	22
3.2.7. Äänellä itkeminen	23
3.2.8. Mindfulness eli tietoisuustaidot.....	24
4. TUTKIMUSAINIESTON ESITTELY	25
4.1. Tutkimusaineiston keruu	25
4.2. Tutkimusjoukon taustaa	27
4.3. Tutkimusjoukon kokemukset kehollisesta tunnetyöskentelystä	30
5. TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI.....	31
5.1. Kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteet	31
5.1.2. Tie alitajuntaan	32
5.1.2. Kehon viestien äärelle pysähtyminen	34
5.1.3. Läsnäololla ja hyväksynnällä luodaan turvallinen tila	35

5.1.4 Kosketuksen voima	38
5.1.5. Kehoon varastoituneiden tunteiden vapauttaminen	39
5.2.Kehollisen tunnetyöskentelyn vaikutukset	41
5.2.1. Kehollinen tunnetyöskentely tilan raivaajana	41
5.2.2 Omaksi itseksi tuleminen	43
5.2.3. Yhteiskunnalliset vaikutukset.....	44
5.3. Perustunteiden kohtaaminen ja tunnetaidot toimivien yhteisöjen perustana	45
5.3.1. Aggression kohtaaminen.....	47
5.3.2. Surun kohtaaminen.....	49
5.3.3. Pelon kohtaaminen	50
6. JOHTOPÄÄTÖKSET	51
7. LÄHTEET	54
8. LIITTEET.....	56

1. JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni kehollisten tunnetyöskentelyn erityispiirteitä ja hyötyjä omien tunteiden käsittelyssä sekä tunnetaitojen merkitystä toimivien sosiaalisten yhteisöjen muodostumiselle. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Tunnetaitoja kaikille ry, joka on vuonna 2020 perustettu rekisteröity yhdistys. Yhdistys järjesti Suomen ensimmäiset Tunnetaito-festivaalit 28.9-4.10.2020, joissa olin mukana keräämässä työhöni materiaalia.

Tunnetaitoja kaikille ry:n tavoitteena on lisätä tunnetaitoja ikään, koulutustasoon ja varallisuuteen katsomatta. Yhdistyksen yksi perusajatus on, että tunnetaidot ovat ihmisoikeus ja niiden opettelu tulisi näin ollen olla kaikille mahdollista. Ajatuksen taustalla on myös toive paremmin toimivasta yhteiskunnasta; mitä paremmat tunnetaidot yksilöllä on, sitä paremmin hän kykenee tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa, luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita ja integroitumaan oman yhteisönsä jäseneksi.

Otin alkusyksystä yhdistykseen yhteyttä ja neuvottelin heidän kanssaan opinnäytetyön tilaamisesta. Tuoreena yhdistyksenä he tilasivat työn mielellään. Yhdistyksen kanssa neuvoteltuani päädyin tutkimaan työssäni kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteitä ja hyötyjä tunteiden käsittelyssä, sillä niitä ei ole kovin paljon Suomessa tutkittu. Aihe kiinnostaa minua myös henkilökohtaisesti, sillä opiskelen tällä hetkellä Rosen-terapiaa, joka on yksi kehollisen tunnetyöskentelyn muoto.

Työni tarkoitus on omalta osaltani osallistua keskusteluun tunnetaitojen merkityksestä ja niiden yhteiskunnallisista vaikutuksista. Tunnetaidot vaikuttavat hyvinvointiin monipuolisesti, kuten mieleen, kehoon ja ihmissuhteisiin. Kun osaa tunnistaa, ilmaista, ymmärtää ja käsitellä tunteitaan ja tulee tunteineen hyväksytyksi, impulsiivinen käytös vähenee ja yksilö kokee olonsa merkitykselliseksi, jolloin sekä oman itsen että muiden kokemuksen huomioiminen helpottuu ja toimiminen yhteisössä paranee.

Suomalainen tunnekulttuuri on hillittyä ja tunteita alaspainavaa enemmän kuin niitä voimakkaasti ilmaisevaa. Jos kehollinen tunnetyöskentely auttaa erityisesti alaspainettujen, tukahdutettujen ja käsittelemättömien tunteiden käsittelyssä voi kehollisten tunnetyöskentelymetodien laajemmalla käyttöönotolla olla yhteiskunnallisesti merkittäviä positiivisia vaikutuksia.

Työni rakentuu siten, että alkuluvuissa pohdin mitä tunteet ovat, mikä niiden merkitys yksilölle ja toimiville yhteisöille on ja miten tunteiden säätely tapahtuu. Tutkin erityisesti tunteiden kehollista luonnetta. Taustaluvuissa esittelen myös Suomessa tällä hetkellä käytössä olevia kehollisia tunnetyöskentelymenetelmiä. Olen rajannut työhöni sellaiset menetelmät, joissa kehollinen työskentely ja tunteiden käsittely nivoutuvat yhteen ja ovat työskentelymuodon keskiössä. Tämä sulkee osan kehollisesta työskentelystä, kuten esimerkiksi joogan pois. Kehollisia tunnetyöskentelymetodeita on nykyään runsaasti, ja voi olla, että jokin menetelmä on jäänyt työstäni puuttumaan.

Työni yhtenä osana olen tehnyt tilaajalleni pienen oppaan, jossa on kootusti esillä lista kehollisista tunnetyöskentelymenetelmistä sekä niiden lyhyt esittely. Tämä lista on tulossa myös heidän nettisivuilleen.

Analyysiluvuissa pyrin tutkimaan mihin kehollisten tunnetyöskentelymetodien hyödyt perustuvat. Näissä luvuissa erittelen kehollisten tunnetyöskentelymuotojen erityispiirteitä ja niiden hyötyjä erityisesti yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tutkimusaineistoni koostuu Tunnetaitofestivaalien kävijöiden kokemuksista, joita olen kerännyt havainnoimalla, kyselylomakkeella ja muutamalla yksityishaastattelulla, sekä alan kirjallisuudesta.

1.1. Työn taustaa

Työni aihe, kehollisen tunnetyöskentelyn hyödyt, valikoitui aiheekseni paitsi ajankohtaisuutensa myös oman kiinnostukseni vuoksi. Paha olo yhteiskunnassamme ei vaikuta vähentyneen; yhä useampi kärsii työuupumuksesta ja terapeuteilla on kädet täynnä töitä - tunnetyöskentelyn merkitys sekä yksilön että yhteisöjen hyvinvointiin on siis tunnustettu ja tunnustettu asia.

Tunnetyöskentelyn merkitys on kuitenkin yhteiskunnassamme vielä tuore asia. Suorituskeskeisessä kulttuurissa tunteiden ja tunnetaitojen merkitykseen ei juuri ole kiinnitetty huomiota, mikä on näkynyt lisääntyvänä pahoinvointina ja uupumuksena yhteiskunnassamme. Tunnetaitojen ja työhyvinvoinnin yhteyden on vasta herätty, eikä välttämättä ole aina ymmärretty sitä, miten käsittelemättömät traumat vaikuttavat yksilön elämässä ja sen myötä sairastuttavat myös työyhteisöjä. Pahimmillaan puutteelliset tunnetaidot ja käsittelemättömät traumat johtavat yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen ja näkyvät lisääntyvänä pahoinvointina.

Olen omakohtaisesti kokenut kehollisen työskentelyn hyödyt omien tunteiden tunnistamisessa, hyväksymisessä ja käsittelyssä eri tavoin kuin sanallisen tunnetyöskentelyn avulla. Halusin lähteä selvittämään, mikä kehollisessa tunnetyöskentelyssä toimii ja miksi se vaikuttaa auttavan vaikeidenkin tunteiden käsittelyssä eri tavoin kuin sanallinen työskentely.

Kehollisia tunnetyöskentelymetodeja löytyy nykypäivänä runsaasti, ja niiden käyttö on viime vuosien aikana lisääntynyt. Myös pitkäaikaisessa psykoterapiatyöskentelyssä käytetään aiempaa enemmän kehollisia menetelmiä, sillä niiden hyödyt on pystytty tieteellisestikin todistamaan.

1.2 Opinnäytetyön tilaaja

Opinnäytetyöni tilaajana toimi vuonna 2020 perustettu yhdistys Tunnetaitoja kaikille ry. Yhdistys on perustettu sillä ajatuksella, että tunnetaitojen opettelu myös aikuisiällä vahvistaa paitsi itsetuntemusta, ihmisten keskinäisiä suhteita ja vaikuttaa näin lopulta laajemminkin ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Yhdistyksen sivuilla todetaan näin:

“Kaikkialla maailmassa ihmiset kaipaavat syvästi turvaa, rakkautta ja vapautta, sillä tunteet ja tunnetaidot yhdistävät meitä kaikkia.. Muutos lähtee kuitenkin yksilöstä, joten on tärkeää auttaa jokaista löytämään tunnetyöskentelyn ja itsemyötätunnon äärelle. Kaikilla ihmisillä tulisi olla oikeus ja mahdollisuus ilmaista ja kokea tunteitaan turvallisesti, joutumatta henkisen tai fyysisen väkivallan kohteeksi. Tunnemyötätuntoisessa/-taitoisessa yhteiskunnassa kaikkien on parempi elää: Ihmiset oppivat ilmaisemaan omia rajojaan, tarpeitaan, tunteitaan ja voimavarojaan turvallisesti ja se helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja kohentaa ihmisten hyvinvointia monin tavoin.” (Tuntevainen, 2020.)

Yhdistyksen tavoitteena on saada tunnetaidot osaksi ihmisoikeuksia ja järjestää tunnetaitoja lisäävää toimintaa, kuten kursseja, leirejä, työpajoja ja muita tapaamisia. Yhdistys järjesti Suomessa ensimmäiset Tunnetaitofestivaalit 28.9-4.10.2020. Ne järjestettiin Helsingissä yhteistyössä kaupungin kanssa. Koska yksi yhdistyksen tavoitteista on lisätä tunnetaitojen saavutettavuutta kaikille, festivaalit olivat avoimet ja ilmaiset osallistujille.

Yhdistyksen tärkein tavoite on lisätä tunnetaitoja, jotta ihmisillä yhteiskunnassamme olisi parempi olla. Tunnetaidot on yhdistyksen nettisivuilla määritelty seuraavanlaisesti:

“Tunnetaidot ovat kykyä ilmaista ja käsitellä erilaisia tunteita turvallisesti ja rakentavilla tavoilla, vahingoittamatta ihmisiä tai ympäristöä. Tunnetaitoja voi verrata hengittämiseen, nukkumiseen ja syömiseen. Jo yksisoluisilla eliöillä on alkeellisia tunnetaitoihin verrattavia kykyjä: ne osaavat hakeutua suotuisiin elinympäristöihin. Tunteet ovat kehittyneet turvatakseen yksilön ja lauman hyvinvoinnin. Tunteet ovat joka sekunti meissä ja siksi niiden tiedostaminen, ilmaisu ja säätelykyky vaikuttaa kaikkeen toimintaamme. Mitä paremmin tiedostamme tunteemme, sitä viisaampia valintoja osaamme tehdä itsemme ja elinympäristömme hyväksi.” (Tuntevainen, Niitamo 2020)

Yhdistyksen tausta-ajatus on, että tunnetaitojen kehittymisen myötä ihminen oppii edistämään myötätuntoisesti omaa, muiden ihmisten ja luonnon hyvinvointia. Tunteiden rakentavasta käsittelystä on monia hyötyjä sekä yksilön, yhteisöjen, että luonnon hyvinvoinnin tasolla vaikutusten ollessa yhteiskunnallisia ja globaaleja. Näitä taitoja voi oppia myös aikuisiällä tunnistamaan ja ilmaisemaan. (Tuntevainen, Niitamo 2020)

2. TUNTEMATTOMAT TUNTEET

Tässä luvussa pohdin tunteiden olemusta ja tarkoitusta. Mitä tunteet ovat? Mitä tunteet meille viestittävät? Mikä tarkoitus tunteillamme on? Pyrin myös selvittämään, miten tunteidensäätely tapahtuu ja millaisia ongelmia syntyy silloin, kun tunteiden säätely ei toimi tarkoituksenmukaisesti. Pohdin myös tunteidensäätelyn, itsetunnon ja yhteiskunnallisuuden toimijuuden välistä suhdetta.

2.1. Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat merkittävä osa ihmisenä olemista. Tunteet ovat läsnä ja vaikuttavat kaikissa elämäntilanteissa ja sosiaalisissa suhteissa, huomasimme sitä tai emme. Tunteet värittävät kokemuksiamme ja voivat jopa ohjata elämää. Parhaimmillaan ne mahdollistavat elämän makuisen elämän. (Niemi 2014, 58-59.)

Sana tunne pohjautuu latinan kielen sanaan *emovere*, joka tarkoittaa liikuttamista. Kun koemme tunteita, jotain meissä liikkuu. Tieteellinen kirjallisuus ei ole päässyt yksimielisyyteen siitä, kuinka tunne-elämämme keskeisimmät käsitteet tulisi määritellä. Useimmat nykyaikaiset tunneteoriat erottavat toisistaan tunteen ja emotion käsitteen. Emootioiden ajatellaan olevan automaattisia, biologisia ja joko kokonaan tiedostamattomia tai esitietoisia tunnereaktioita. Ne ilmenevät tunneprosessin alkupäässä eli hyvin pian jonkin tapahtuman jälkeen. Tunneprosessin myöhempi vaihe käsittää puolestaan yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet, jotka

ovat yleensä tiedostettuja ja joihin omat muistikuvat, kasvatusta ja kulttuuri vaikuttavat. (Kokkonen 2010, 14-15.)

Vaikka käsitteenmäärittely herättääkin keskustelua, suurin osa tutkijoista on sitä mieltä, että tunteet koostuvat vuorovaikutteisesti toimivista fysiologisten reaktioiden tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueista. Tunteen voimakkuus ja kesto vaihtelevat, mutta tunneprosessiksi kutsutaan suhteellisen lyhytaikaista ja intensiivistä tilaa, jolloin tunne vaikuttaa. Tunnetilalla löytyy siis kesto, voimakkuus ja sisältö, jotka yhdessä muodostavat tunnekokemuksen. (Isokorpi, Viitanen 2001, 24, 30.) (Kokkonen 2010, 14-15.)

Tunnekokemuksen ytimeen kuuluu sen hahmottaminen kahden ulottuvuuden, *miellyttävä-epämiellyttävä* ja *rauhallinen-kiihtynyt* avulla. Mitä tietoisempia tunnekokemuksestamme olemme, sitä paremmin pystymme niitä arvioimaan, luokittelemaan ja säätelemään. Tunteet kuitenkin syntyvät automaattisesti, ilman tietoista päätöstämme; jokin sisäinen mielikuva tai ajatus saattaa laukaista tunnetilan meissä. Useimmiten tunteet toimivat ihmisen tarpeiden tulkkina. (Isokorpi, Viitanen 2001, 24.) (Kokkonen 2010, 14-15.)

Tunteita voidaan jaotella erilaisiin kategorioihin. Yksi menetelmä on jakaa tunteet ensisijaisiin, toissijaisiin ja välinetunteisiin. Ensisijaiset eli primäärit tunteet ovat meissä jo pienestä saakka. Ne lähtevät syvältä ihmisen neurofysiologisesta perustasta. Näitä perustunteita ovat esimerkiksi viha, pelko, suru, ilo, onnellisuus, rakkaus, huolenpito ja häpeä. Toissijaiset tunteet taas ovat reaktioita ensisijaisiin tunteisiin. Niitä ovat esimerkiksi kateus, mustasukkaisuus, omistajuus, syyllisyys, pettymys, aggressiivisuus, ahdistus, masennus, empaattisuus ja myötäeläminen. Näihin tunteisiin liittyy tulkintoja, kuten aistimuksia ja mielikuvia. (Isokorpi, Viitanen 2001, 26-27.)

Välinetunteet eli instrumentaaliset tunteet sisältävät kulttuurisia vaikutuksia. Niiden avulla pyritään vaikuttamaan muihin ihmisiin esimerkiksi vetoamalla tai manipuloidulla. (Isokorpi, Viitanen 2001, 26-27.) Mitä paremmat tunnetaidot yksilöllä on, ja mitä paremmin hän kykenee tunnistamaan kokemiaan perustunteita, sitä vähemmän sijaa yksilön kokemuksessa on toissijaisille ja välinetunteille. Tällöin välinetunteilla vaikuttaminen, kuten manipulointi, ei aiheuta yksilössä voimakkaita reaktioita.

2.2. Tunteiden säätely

Tunteiden säätely tarkoittaa kykyämme vaikuttaa siihen, mitä tunnemme, kuinka pitkään ja voimakkaasti tunnemme. Lähtökohtaisesti tunteiden säätely pyrkii suuntaamaan tunteet kohti tasapainotilaa joka tässä ymmärretään joko miellyttäväksi tai neutraaliksi olotilaksi. Mitkään tunteet eivät ole yksiselitteisesti vain miellyttäviä tai epämiellyttäviä, sillä tunnekokemuksemme ovat aina suhteessa sen hetkiseen tilanteeseemme. Tunne-elämämme on tasapainoista silloin, kun tuntemme eivät hallitse meitä emmekä pyri tukahduttamaan tunteitamme. Silloin, meidän on helppoa ottaa ympäristöstämme vastaan tunnepitoista tietoa ja kokea erilaisia tunteita kuormittumatta niistä. Tällöin osaamme myös itse kantaa vastuumme tunteistamme. (Kokkonen 2010, 19.)

Liian voimakkaat ja pitkäkestoiset tunteet alkavat kuormittaa meitä, olivat ne sitten miellyttäviä tai epämiellyttäviä laadultaan. Ne estävät meitä kokemasta mielihyvää ja vaikeuttavat mielen ja ruumiin tasapainotilaa. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä onkin auttaa meitä kokemaan hyvinvointimme kannalta tarpeellista tasapainoa ja mielihyvää. Tunteiden säätelyn voi nähdä kuormittavien tunteiden tasapainoittamisena. (Kokkonen, 2010, 20-21.)

Moni tunteidensäätelykeino juontaa juurensa lapsuuteemme. Jos emme ole tietoisia tunteistamme, suhtaudumme tunteisiimme helposti niin kuin olemme varhaislapsuudessamme oppineet. Esimerkiksi tunteiden tukahduttaminen voi saada alkunsa siitä, kun vanhemmat kyseenalaistavat järjestelmällisesti lapsen tunnekokemuksen tai väheksyvät hänen oikeuttaan kyseiseen tunteeseen. Tämä on vältettävissä siten, että vanhemmat hyväksyvät lapsensa tunteet, kannustavat lasta ilmaisemaan tunteitaan, vaihtavat tunteisiin liittyviä ajatuksia lastensa kanssa ja opettavat lapsiaan ratkomaan kielteisiin tunteisiin liittyviä pulmia. (Kokkonen, 2010, 25, 57.)

Jos kuitenkin olemme saaneet puutteelliset tunteiden säätelykeinot lapsuudessamme, voimme aikuisenakin oppia uusia tapoja käsitellä ja säädellä tunteitamme. Tämä vaatii omien tunteiden tiedostamista sekä pitkäjänteistä työtä tunteiden käsittelyyn liittyvien tapojen ja ajatusten parissa.

Tunteiden säätelyn keinot on mahdollista ryhmitellä tietoisuuden asteen mukaan. Yksinkertaisimman omien tunteiden ja säätelykeinoluokituksen mukaan tunteita voi säädellä toiminnan avulla. Toimintaan pohjautuvia keinoja ovat esimerkiksi liikunta,

nukkuminen tai kirjoittaminen. Nämä menetelmät eivät useinkaan ole henkisesti vaativia, joten niitä on mahdollista käyttää jo silloin, kun kognitiiviset taidot eivät ole vielä kehittyneet tai ovat syystä tai toisesta heikentyneet. Kehollinen tunnetyöskentely, jossa käytetään liikettä, voi auttaa paitsi tunteiden ilmaisussa, myös niiden säätelyssä.

Myös kulttuurielämykset näyttävät vaikuttavan myönteisesti tunne-elämäämme; ne auttavat palautumaan stressistä ja kohottavat mielialaa. Erityisesti musiikki toimii monipuolisesti tunteiden säätelykeinona, sillä ”se tarjoaa tunteita vahvistavan taustarakenteen, mutta ei määrää ajatusten sisältöä”. Sitä voi käyttää hyvin monella tavalla: soittamalla, laulamalla, hyräilemällä tai kuuntelemalla. (Kokkonen 2010, 50, 57-60.)

Tunteisiin on mahdollista vaikuttaa myös tiedollisin keinoin ajatusten ja mielikuvien avulla. Pääsääntöisesti tiedolliset tunteiden säätelykeinot perustuvat joko tarkkaavaisuuden tai merkitysten muutoksille. Tarkkaavaisuuden muutoksesta on kyse silloin, kun pyrimme kiinnittämään valikoivasti huomiomme ikävien asioiden myönteisempiin puoliin. Tunteita herättävän tapahtuman merkityksen muuttaminen taas edellyttää syvällisempää työskentelyä tunteiden kanssa. Tapahtuman voi yrittää nähdä myönteisemmässä valossa ja sitä kautta muuttaa myös tunnereaktiotaan siihen liittyen. (Kokkonen, 2010, 50-52.)

2.3. Ongelmat tunteiden säätelyssä

Tunteiden säätely auttaa säatelemään myös käyttäytymistämme. Tunteiden sisältämää viestiä voi kuitenkin välillä olla vaikeaa ottaa vastaan; useat tunteet ovat kokemuksena vaikeita, osa jopa sietämättömiä. Tällöin tunteet saattavat kuohua yli. (Niemi 2014, 58.) Tunteiden kuohuessa meidän voi olla vaikeaa ymmärtää tunteitamme sekä hallita niiden vaikutusta ajatteluamme ja toimintaamme. Tunteiden säätelyn ongelmat näyttävät monesti kyvyttömyytenä hallita omaa käyttäytymistä tunnekuohun aikana. (Kokkonen, 2010, 24-25.)

Tunteiden säätelyyn liittyvät ongelmat voi karkeasti jakaa tunteiden ali- ja ylisäätelyyn. Alisäätelyllä tarkoitetaan puutteellista tunteiden säätelyä, joka voi ilmetä aggressiivisena, estottomana tai äkkipikaisena käyttäytymisenä. Tunteiden alisäätely voi johtaa myös tunnekuormittumiseen, joka saattaa johtaa masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen tai maniaan. (Kokkonen, 2010, 25.)

Tunteiden ylisäättely taas ilmenee estoisuutena ja kyvyttömyytenä ilmaista omia tunteita spontaanisti. Kun tunteita ylisäädellään, niiden jäsentäminen, sanallinen kuvaaminen ja syvällinen ymmärtäminen vaikeutuvat. Pahimmillaan tunteiden ylisäättely voi aiheuttaa erityisesti negatiivisena pidettyjen tunteiden patoutumista niin, että ruumiillinen hyvinvointimme kärsii. Tunneilmaisujaan säännöllisesti ylisäättelevät ihmiset näyttävät kokevan muita enemmän kielteisiä ja muita vähemmän myönteisiä tunteita ja voivan keskimääräisesti huonommin kuin tunteitaan vapaasti ilmaisevat ihmiset. Myös tunneilmaisun tukahduttaminen näyttää liittyvän masentuneisuuteen ja lisäävän autonomisen hermoston aktiivisuutta, joka vuosien saatossa saattaa uhata myös fyysistä hyvinvointia. (Kokkonen, 2010, 55-57.)

Tunteiden säätelyn tutkimuksessa on osoitettu, miten monet sosiaaliset taidot riippuvat tunteiden säätelyn taidosta. Tunteitaan säätelemään kykenevien lasten on esimerkiksi havaittu kykenevän yhteistyöhön paremmin ja pystyvän luomaan ja säilyttämään myönteisiä kaverisuhteita. Puutteellinen tunteiden säätely johtaa usein helposti äkkipikaisuuteen, masentuneisuuteen, syrjäänvetäytyvyyteen ja muihin sosiaalisiin ja psyykkisiin vaikeuksiin. Myös aikuisia koskevissa tunteiden säätelyn tutkimuksissa on osoitettu tunteiden säätelyn heijastuvan sosiaaliseen elämään. (Niemi 2014, 37-52.)

Itsensä havaitsemisen ja kuuntelemisen taidot voivat heiketä, jos niitä ei käytä aktiivisesti. Tunteitaan alisäättelevä ihminen kuormittaa itsensä ja läheisensä tunteillaan. Liiallinen tunteiden säätely taas estää tunnesiteiden muodostumista. Tunteiden säätely siis vaikuttaa laaja-alaisesti ystävyys- ja rakkaussuhteiden syntyyn ja säilyvyyteen. Omien tunteiden ja niiden ilmaisemisen säätely on tarpeellista, jotta myönteinen suhde ja vuorovaikutus toisen ihmisen kanssa ovat mahdollisia. (Kokkonen, 2010, 26-27.)

Tunne-elämän säätelyllä ja tunteiden käsittelyllä on suora yhteys elämänhallinnan tunteeseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kehoa, tunteita ja omia ajattelumalleja havainnoimalla saa tärkeää tietoa itsestään, terveydestään, käyttäytymisestään ja ihmissuhteistaan. (Niemi 58-59.)

Tunteiden säätelyongelmat ovat myös kytköksissä itsetunto-ongelmiin. Itsetunto on tärkeä elämän ja hyvinvoinnin selittäjä, sillä terve itsetunto heijastuu voimavarana hyvään, omannäköiseen ja –tuntuiseen elämään. Sen avulla tehdään valintoja, jotka sopivat omiin arvoihin, mielipiteisiin, tarpeisiin ja tunteisiin. Itsetunto vaikuttaa myös

yksilön yhteiskunnalliseen asemaan ja huono itsetunto on yksi syrjäytymisvaaran aiheuttaja. Martti Siiralan mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa on perinteisesti painittu erityisesti itsetunnon, itsekunnioituksen ja itsetietoisuuden puutteesta. Nämä itsetunto-ongelmat näkyvät paitsi puutteellisena tunteidensäätelytaitona, myös sosiaalisissa suhteissa. (Siltala 2016, 28-31.) (Niemi 2014, 12-13.)

3. TUNTEET KEHOSSA

Sen lisäksi, että tunteet koetaan mielen sisäisinä tapahtumina, ne tapahtuvat kehossa. Tai oikeastaan toisinpäin; sen lisäksi, että tunteet tapahtuvat kehossa, osan niistä voi kokea ja ymmärtää myös mielen sisäisinä kokemuksina. Vain murto-osa kaikista toteutuneista tunteista pääsee ihmisen tietoisuuteen, niin että ne voi havaita ja niitä voi käsitellä. (Niemi 2014, 58-59.)

Tässä luvussa tutkin tunteiden fysiologista puolta, toisin sanoen tunteita kehollisena kokemuksena. Miltä tunteet tuntuvat, miten ne näkyvät ja vaikuttavat kehossamme? Esittelen luvussa myös muutamia kehollisia tunnetyöskentelymenetelmiä, joista olen koostanut oppaan Tunnetaitoja kaikille ry:lle.

Yhden määritelmän mukaan tunteiden sanotaan olevan kokoelma aivoihin välittyviä ruumiin toiminnan muutoksia, jotka voidaan kokea tai olla kokematta. Tunteilla on siis fysiologinen perusta. Ne ovat kehittyneet evoluution myötä jatkeeksi vaistoille, vieteille ja reflekseille. Kullakin tunteella on oma neurofysiologinen ja hormonaalinen perustansa, joka antaa biologisen sysäyksen tunteen toimintavalmiudelle. Hermoratojen myötä tunteet kytkeytyvät aivoissa varastoituviin muistijälkiin ja saavat meidät toimimaan joko lamaannuttavasti tai aktiivisesti. Toisin sanoen, tunteet tuntuvat ja liikkuvat kehossa. (Isokorpi, Viitanen 2001, 28-31.)

Vuoden 2013 lopulla julkaistiin Lauri Nummenmaan johtaman tutkimusryhmän (Aaltoyliopisto) tekemä kehon tunnekartta, joka näyttää, missä päin kehoa ja millä tavalla eri tunteet koetaan. Tutkimus osoitti, miten merkittävä osa tunnekokemusta keholliset muutokset ovat. (Virolainen 2018, 13.) Myös neurotieteen tuoreimpien oppien mukaan ihminen muodostaa käsityksen omasta itsestään kehoyhteytensä avulla. Itsensä voi tuntea kunnolla vasta, kun oppii tuntemaan ja tulkitsemaan kehollisia tuntemuksiaan. Teoksessaan ”Jäljet kehossa” Bessel van der Kolk kuvaa osuvasti kehon ja tunteiden välistä yhteyttä:

“Keho on silta tunteisiin. Emotionaalinen tietoisuus omasta itsestä perustuu sisäisten tuntemusten havaitsemiseen. Kun kuuntelee selkäytimestä kumpuavia viestejä ja sydäntään, kun seuraa sisimpiin sopukoihin johtavia polkuja, asiat alkavat muuttua.” (van der Kolk 2016, 37.)

3.1. Tunteiden tukahduttaminen ja psykosomaattiset oireet

Voimakkaat kielteiset tunteet rasittavat elimistöä ja tunnistamattomina ja purkamattomina voivat vaarantaa terveyden. Monissa tutkimuksissa on havaittu pitkäkestoisen tunteiden piilottamisen olevan kuormittavaa sydän- ja verisuonijärjestelmälle. Tunneilmausten peittäminen vaatii lisäksi ponnistelua, mikä heikentää tilapäisesti muita toimintoja, kuten muistia. Pitkäkestoinen tunteiden peittäminen voi siis olla haitallista paitsi sosiaalisille suhteille, myös elimistön hyvinvoinnille. (Niemi 2014, 59.)

Psykosomaattisilla oireilla tarkoitetaan fyysisiä vaivoja ja oireita, joille ei löydetä fyysistä selitystä. Eräs psykosomatiikkaa kansantajuisesti käsittelevä kirja “Miksi seeprat välttyvät mahahaavoilta” (Sapolsky 2020) kuvaa ihmisten psykosomaattisia oireita seuraavasti; luonnonvaraisille eläimille ympäristön uhkasignaalien synnyttämät tunnetilat toteuttavat tehtävänsä saadessaan eläimen suojautumaan mahdolliselta uhalta välittömästi. Negatiiviset tunnetilat ovat eläimillä siksi luonnostaan lyhytkestoisia. Ihmisillä taas kielteiset tunnetilat voivat pitkittyä ja aiheuttaa esimerkiksi sairastumista. (Sapolsky 2020, 78.)

Tämä ihmisen erityispiirre varastoida kehoonsa kielteisiä tunteita on muihin eläimiin nähden poikkeuksellinen. Pitkäaikainen omien tunteiden tukahduttaminen kuitenkin rasittaa elimistöä ja voi pahimmillaan vaarantaa terveyden. Purkamattoman vihan, pelon ja stressin on jo pitkään tiedetty liittyvän useisiin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, vatsavaivoihin, iho-ongelmiin ja päänsärkyyn. Tunneilmaisujaan säännöllisesti tukahduttavat ihmiset näyttävät kokevan muita enemmän kielteisiä ja muita vähemmän myönteisiä tunteita ja voivan keskimääräisesti huonommin kuin tunteitaan vapaasti ilmaisevat ihmiset. Tunneilmaisun tukahduttaminen näyttää liittyvän masentuneisuuteen ja lisäävän autonomisen hermoston aktiivisuutta, jotka vuosien saatossa saattavat uhata fyysistä hyvinvointia. (Kokkonen 2010, 60.) (Niemi 2014, 58.)

Tunteet eivät toimi pelkästään reaaliajassa, vaan ihminen kantaa mukanaan “tunnosaldoja” tiettyjen tunteiden kertymiä. Jos elämän varrella on ollut liian paljon

esimerkiksi pelkoa suhteessa omiin voimavaroihin ja käsittelykykyyn, nykyiseen pelontunteeseen yhdistyy myös menneitä pelkoja. Menneisyyden tunnesaldot vääristävät suhtautumista tunteisiin reaaliajassa. Jos on erityisen heikoilla jonkin tunteen suhteen, on luonnollista alkaa kartella ja torjua kyseistä tunnetta. Silloin tunne-elämä kapeutuu ja kyseinen tunne käy aina vain hankalammaksi. Torjutuilla tunteilla ei ole tapana unohtua vaan päinvastoin; ne vahvistuvat ja keksivät mitä kummallisimpia keinoja tulla ulos ja huomatuksi. (Niemi 2014, 58-61.)

Tunteet liikkuvat hermostossamme ja saattavat käsittelemättöminä saada aikaan energiaturvoksia, stressiä ja psykosomaattisia oireita. Psykosomaattisilla oireilla on siis lähes aina viesti. Jos ihminen ei ole oppinut tunnistamaan, kuuntelemaan tai sanoittamaan omia tunteitaan viestii keho niistä oirehtimalla. Tämä on usein viimeinen keino pakottaa ihminen pysähtymään omien tunteidensa ja kokemustensa äärelle.

3.2. Keholliset tunnetyöskentelymetodit

Saatamme olla hankalien tunteidemme kanssa joskus hieman eksyksissä, jos emme ole saaneet mallia siitä, miten käsitellä niitä. Kuten 2.luvussa totesin, ihmisillä saattaa olla taipumus joko yli- tai alisäädellä tunteitaan, riippuen lapsuudenkodin malleista ja temperamentista. Koska lähes jokaisella meistä on omien tunteidemme käsittelyssä puutteita, on apukeinoksi kehitetty joukko erilaisia tunnetyöskentelymenetelmiä, joiden tehtävä on auttaa ihmisiä selviämään omien tunteidensa viidakossa.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen muutamia keholliseen työskentelyyn keskittyneitä tunnetyöskentelymetodeita. Esittelen jokaisen tunnetyöskentelymetodin omassa alaluvussaan, kerron lyhyesti metodin syntyhistoriasta, taustasta ja ajatuksesta, jolle metodi perustuu. Näistä esittelemistäni metodeista olen koostanut lyhyen esittelyn myös opinnäytetyöni tilaajalle, Tunnetaitoja kaikille ry:lle.

3.2.1 Rosen-terapia

Rosen-menetelmä on tapa päästä kosketuksiin tunteiden ja kokemusten kanssa kehon kautta. Se perustuu ajatukselle, että keho ei valehtele. Hengitysten ja lihasten avulla keho osoittaa meille tunteidemme todellisuuden. Sen mukaan keho tukahduttaa lihasjännityksen avulla sellaisia tunteita ja kokemuksia, joita emme kykene käsittelemään niiden tapahtumahetkellä. Nuo käsittelemättömät tunteet ja

kokemukset varastoituvat kehoon ja vaativat paljon työtä keholta silloin, kun ne eivät ole nousseet tietoisuuteen. Menetelmän avulla näitä lihasjännityksiä pyritään purkamaan tuomalla tietoisuus niihin kohtiin kehossa, jotka ovat erityisen jännittyneitä ja joihin hengitys ei kulje. (Rosen&Brenner 2005, 22-23.)

Saksalainen Marion Rosen kehitti Rosen-metodin 1930-luvulla tehtyään pitkään työtä fysioterapeuttina. Työskennellessään asiakkaittensa kanssa Marion kiinnostui kehon ja tunteiden välisestä suhteesta. Hän alkoi ymmärtää, että kivulla on usein syvällisempiä taustasyitä. Hän huomasi, että ne asiakkaat, jotka hoidon aikana puhuivat kokemuksista ja tapahtumista elämässään, toipuivat nopeammin kuin ne, jotka eivät puhuneet. Kivut myös paranivat eikä asiakkaiden tarvinnut enää tulla uudestaan saman vaivan vuoksi. Marion Rosenin yli 50 vuoden kokemus tiivistyi ajatukseen, että krooninen jännitys kehon lihaksistossa ei ole ainoastaan elinvoimaa kuluttavaa ja usein kipuakin tuottavaa. Se on myös osa sitä estettä tai muuria, mikä erottaa henkilön todellisesta sisäisestä olemuksestaan ja sitä kautta myös muista ihmisistä. (Rosen&Brenner 2005, 37-40.)

3.2.2. Trauma Releasing Exercises

Trauma Releasing Exercises eli TRE on amerikkalaisen tohtorin, David Bercelin kehittämä yksinkertainen itsehoitomenetelmä. Berceli toimi trauman- ja stressinhoidon asiantuntijana, ja kehitti menetelmäänsä yli 20 vuoden ajan. Menetelmän tarkoitus on rentouttaa, aktivoida ja mobilisoida stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. (Rytilä, 2016.)

Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai tärinästä alkava luonnollinen ja nopeasti vaikuttava palautumismekanismi. Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehossa herää luontainen pyrkimys kokonaisvaltaiseen eheytymiseen, jolloin kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsenyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa. Näin harjoitus voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua stressinhallinnassa. (Rytilä, 2016.)

Menetelmän tavoite on auttaa selviytymään stressiä, jännityksiä ja traumoja aiheuttaneista kokemuksista. Menetelmää on käytetty useissa eri maissa perheiden ja laajempien sosiaalisten yhteisöjen kohtaamien traumojen hoidossa, esimerkiksi luonnonkatastrofien jälkihoidossa. Menetelmää on hyödynnetty myös kuormittavissa ammateissa toimivien henkilöiden, kuten poliisien, palomiesten, sotilaiden kriisi-

alueen avustustyöntekijöiden, sosiaalityöntekijöiden ja terveydenhoitohenkilökunnan kanssa, erityisesti traumaperäisen stressihäiriön hoidossa ja ehkäisyssä. Yksinkertaisuutensa vuoksi menetelmää käytetään myös omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineenä. (Rytilä, 2016.)

3.2.3. Psykofyysinen psykoterapia

Psykofyysinen psykoterapia eli kehopsykoterapia on katonimike psykoterapioille, joiden keskiössä on keho-mieli –yhteyden huomioiminen. Niissä ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat erottamattomasti toisiinsa kytkeytyneitä. Psykofyysisessä psykoterapiassa voidaan puhumisen lisäksi työskennellä kehollisin menetelmin. Huomiota kiinnitetään kehotietoisuuteen ja sanattomaan vuorovaikutukseen. Ymmärrys autonominen hermoston toiminnasta ja vireystilan säätelystä on psykofyysisen psykoterapian keskiössä. Terapiasuhteessa kiinnitetään huomiota vuorovaikutteiseen tunnesäätelyyn ja tavoitteena on potilaan itsesäätelytaitojen kehittyminen. (Psykofyysinen psykoterapia ry, 2019.)

Kehopsykoterapian juuret ovat 1900-luvun alun psykoanalyttikoiden työssä. Psykofyysisen lähestymistavan oppi-isinä voidaan pitää mm. Otto Fenichelä (1897-1946), Sandor Ferencziä (1873-1933), Georg Groddeckia (1866-1934), sekä Wilhelm Reichia (1897-1957), jotka kiinnostuivat siitä, miten potilaan psyyken rakenne ja puolustusmekanismit ilmenivät myös fyysisellä tasolla mm. lihasjännityksinä tai hengityksen rajoitteina sekä siitä, miten kehoon vaikuttamisen kautta voitiin tavoittaa tunteita, joita pelkällä psykoanalyysillä ei tavoitettu. (Psykofyysinen psykoterapia ry, 2019.)

Psykofyysisessä psykoterapiassa puhutaan *kehon järjestäytymisestä* (body organizing). Tällä käsitteellä tarkoitetaan kaikkea sitä hienovireistä jäsentymistä ja muutosta, mitä kehossa tapahtuu kaikessa toiminnassa ja vuorovaikutussuhteissa. Nämä pienet muutokset tapahtuvat jatkuvana virtana ja ilmenevät mm. asennoissa, liikkeissä, eleissä, ilmeissä, äänensävyissä, lihastonuksessa ja hengityksessä. Kehon järjestäytyminen on pitkälti tiedostamatonta. Näistä pienistä liikahduksista ja niihin liittyvistä tunteista ja ajatuksista on kuitenkin mahdollista tulla tietoiseksi. (Psykofyysinen psykoterapia ry, 2019.)

Kehon järjestäytymisen mallit syntyvät ja kehittyvät jo varhaislapsuudessa ja muokkautuvat edelleen lapsuuden ja nuoruuden aikana. Aikuisuuteen mennessä

meillä kaikilla tietyt mallit ovat “ylikäytettyjä”, toiset taas “alikäytettyjä”. Mallit, jotka ovat olleet tarpeellisia varhaisemmassa elämänvaiheessa eivät välttämättä toimi enää. Psykofyysisessä psykoterapiassa onkin mahdollista lisätä tietoisuutta omista kehon järjestäytymisen ja vuorovaikutuksessa olemisen tavoista ja oppia tämänhetkisen elämän kannalta tarkoituksenmukaisempia malleja. Yhtenä psykofyysisen psykoterapian tavoitteena voidaankin pitää kehon järjestäytymisen ja sen myötä myös tunteiden säätelyn joustavuutta ja laajempaa kirjoa. Pohjimmiltaan tässä prosessissa on kyse sisäistyneiden vastavuoroisten suhteiden kentästä, ihmisen suhteesta itseensä ja ulkomaailmaan. (Psykofyysinen psykoterapia ry, 2019.)

3.2.4. Tunnevyöhyketerapia

Tunnevyöhyketerapia on suomalaisen Antti Pietiäisen 30 vuoden ajan kehittämä, täydentävä hoitomuoto, jossa ihmistä hoidetaan ajatusten, tunteiden, kokemusten ja kehon kokonaisuutena. Kehohoitoon yhdistetään keskustelua elämäntilanteesta ja elämänkaaren tapahtumista. Tunnevyöhyketerapiassa hoidetaan erilaisia äkillisiä sekä pitkäikäisiä vaivoja ja sairauksia, kuten stressiä, migreeniä, hormonaalisia ongelmia, aineenvaihdunnan häiriöitä, jännitys- ja kiputiloja, selkäongelmia, unettomuutta, pelkoja, ahdistusta, tulehduskierteitä tai koliikkioireita. Fyysisiä ja psyykkisiä tukostiloja avataan hoitamalla kehoa hellävaraisesti päästä varpaisiin. Käsittely muistuttaa lempeää hierontaa, ja se toteutetaan asiakkaan tilanteen ja tuntemusten mukaan. (Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit, 2016)

”Kun tunne ja sen laukaissut asia tiedostetaan, kohdataan ja puretaan, tunteen viestiä kuljettanut fyysinen oire poistuu. Tällöin ihmiselle avautuu mahdollisuus voida hyvin, oppia tuntemaan itsensä ja saada uskallusta elää itsensä näköistä elämää, vapaana tunnetaakoista ja niiden aiheuttamista oireista.” (Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit, 2016)

Tunnevyöhyketerapia perustuu havaintoon, että elämäkokemusten laukaisemat tunteet kertyvät kehon muistiin. Toisinaan kokemukset ja elämän tapahtumat herättävät tunteita, joiden kohtaamiseen ihmisellä ei meneillään olevassa elämäntilanteessa ole käytössään voimavaroja. Tunnevyöhyketerapia perustuu ajatukselle, että kehon ja mielen tasapainottomuustiloilla on yhteys näihin kohtaamattomiin, kehon muistiin koteloituneisiin tunteisiin. Kehon muistiin varastoitunut tunne saattaa oireilla erilaisina kehollisina tai psyykkisinä vaivoina ja elämää haittaavina käytös- tai ajatusmalleina. Erilaiset oireet kantavat viestejä –

vaivat, kiputilat ja hankalat elämäntilanteet ovat tilaisuus tiedostaa, kohdata ja purkaa tunteita ja päästä tasapainoon. (Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit, 2016)

Tunnevyöhyketerapeuttisen hoidon tarkoitus on päästä näiden viestien äärelle: oivaltaa oireilun ja elämää vaikeuttavien tilanteiden tunnesyy, ei pelkästään helpottaa oireilua. Kehon muisti ja oireet toimivat muutoksen käynnistäjinä ja näyttävät suuntaa. Keho toimii eräänlaisena karttana, johon tutustumalla ja jonka tukoksia avaamalla päästään hyvinvoinnin äärelle. (Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit, 2016)

Tunnevyöhyketerapeutti ei analysoi eikä tulkitse asiakkaan puolesta tämän asioita. Terapia nojaa ajatukseen, että ihmisen itsensä tekemät oivallukset ovat avain itsetuntemukseen, hyvinvointiin ja myönteiseen muutokseen. Tunnevyöhyketerapiassa on vaikutteita perinteisestä vyöhyketerapiasta, jossa kehon osien, kuten sisäelinten ja lihasten, on huomattu heijastuvan määrättyille alueille esimerkiksi jalkapohjissa, kämmenissä ja korvissa. Kehon ja tunne-elämän tukokset kertyvät näiden heijasteiden lisäksi tunnevyöhyketerapiassa tärkeille, kehossa pystysuunnassa kulkeville vyöhykeradoille sekä elämänkaaren kulkua heijastaville toimintatasoille. (Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit, 2016)

3.2.5. Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapia perustuu ajatukselle, että kehonkieli on ensimmäinen kieleemme. Vauva kommunikoi häntä hoitavien henkilöiden kanssa liikkeiden, eleiden ja äänten avulla. Vaikka sanat vähitellen nousevat keskeiseen osaan kommunikaatiossa, pysyvät kehonkieli ja liike tärkeinä vuorovaikutuksen väylänä ihmissuhteissamme. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapian soveltava muoto, ja kuuluu luovien terapioiden ryhmään, kuten musiikkiterapia, kuvataideterapia ja draamaterapia. Terapiamuoto lähestyy ihmistä ennen kaikkea kehollisuuden ja liikkeen näkökulmasta. (Suomen tanssiterapiayhdistys, 2016)

Tanssi-liiketerapia auttaa asiakasta tunteiden tiedostamisessa ja säätelyssä. Se auttaa ymmärtämään tunteisiin liittyviä fysiologisia prosesseja, jolloin tunnekokemuksista tulee tietoisempia ja tunteita on helpompi tunnistaa, käsitellä ja työstää. Liike antaa mahdollisuuden tunteiden turvalliseen ilmaisemiseen ja voi luoda väylän myös niiden sanallistamiseen. Terapiamuoto vaikuttaa niin sensori-motorisella, emotionaalisisella kuin kognitiivisella kokemisen tasoilla ja mahdollistaa niiden integraatiota. Se tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden oman kehon fyysiseen aktivoimiseen, ja kehittää

kehotietoisuutta sekä kehonhahmotusta. Kehotietoisuutta tarvitaan kehon toiminnan ohjaamisessa sekä omien reaktioiden tunnistamisessa. (Suomen tanssiterapiayhdistys, 2016)

Tanssi-liiketerapiassa käytetään monia erilaisia kehollisia ja vuorovaikutuksellisia menetelmiä, joilla tähdätään muun muassa tietoisuuden lisääntymiseen omista kehonaistimuksista, tunteista ja ajatuksista, parempaan kehonhahmotukseen sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Menetelmien avulla voidaan tutkia suhdetta itseen ja muihin. Myös tietoisuustaidot ovat tärkeä osa terapeutista työskentelyä. Liikekokemuksia käydään läpi sanoin tai kuvin, mikä auttaa liikkeen merkityksen ymmärtämisessä ja sen integroimisessa osaksi omaa kokemusmaailmaa. (Suomen tanssiterapiayhdistys, 2016)

Tanssi-liiketerapia antaa tilaa myös asiakkaan varhaisten kokemusten ilmaisemiselle. Ylipäänsä psyyken tiedostamattomat prosessit ja sanattomat, vain kehossa tuntuvat kokemukset voivat tulla liikkeen kautta näkyviksi ja siten paremmin tietoisien mielen ulottuville. Luovana ja toiminnallisena terapiana tämä terapiamuoto antaa asiakkaalle mahdollisuuden omien vuorovaikutustapojen tutkimiseen ja uusien kokeilemiseen turvallisessa terapiasuhteessa. (Suomen tanssiterapiayhdistys, 2016)

Tanssi-liiketerapian kohderyhmät vaihtelevat vakavista psyykenhäiriöistä kärsivistä henkilöistä, keihin tahansa ihmisiin, jotka haluavat lisätä itsetuntemusta ja elämänhallintaa luovan terapian keinoin. Tanssi-liiketerapiaa on käytetty esimerkiksi kehitysvammaisille, autismin kirjoon kuuluville, mielenterveyspalvelujen asiakkaille, päihdehuollossa, vanhustyössä ja erityisopetuksessa. Tanssi-liiketerapian sovelluksia voidaan käyttää myös kasvatustyön tukena sekä hyvinvointia lisäävänä toimintana esimerkiksi työyhteisöissä. (Suomen tanssiterapiayhdistys, 2016)

3.2.6. Trager-menetelmä

Trager kuuluu somaattisiin menetelmiin, joissa herätellään ja vahvistetaan ihmisen kykyä toimia omana ”parantajanaan”. Somaattisissa menetelmissä mielen läsnäolo yhdistyy kehon liikkeisiin. Tragerin ydin on *liikkeen tietoinen tuntemus*. Trager-menetelmä pohjautuu ajatukselle, että tulemalla tietoiseksi liikkeen aiheuttamista tuntemuksista, joko terapeutin tai henkilön itsensä tekemänä, ihmisellä on mahdollista purkaa autonomiseen hermostoon kohdistuvaa kuormitusta. Muun muassa pitkäaikainen stressi, staattiset asennot, sairaudet tai erilaiset traumat voivat

aiheuttaa vuosien tai vuosikymmenten saatossa autonomiseen hermostoomme ylikuormitustilan, jonka pohjalta reagoimme nykyhetken vaatimuksiin tästä elimistön hälytystilasta käsin. (Trager Finland, 2015)

Trager-menetelmä on yhdysvaltalaisen lääkärin Milton Tragerin (1908-1997) kehittämä. Hän aloitti tämän kehoterapian kehittämisen 1930-luvulla ja käytti menetelmän kehittämiseen koko aikuisikänsä, 60 vuotta. Trager oli nuoruudessaan akrobaatti, tanssija ja nyrkkeilijä. Hoidettuaan nyrkkeilyvalmentajaansa erään harjoituksen jälkeen intuitiivisesti, hän huomasi, kuinka kaikki mitä meille on tapahtunut, on varastoituna meidän kehoomme ja alitajuntaamme. Hän oli vakuuttunut siitä, että alitajunta luo jännityksemme, mutta se myös vapauttaa meidät niistä. Vuosien myötä kehitti menetelmän, jossa pehmeät liikkeet yhdistettynä alitajunnan käsittelyyn mahdollistavat meidät vapautumaan kivuistamme ja säryistämme. (Trager Finland, 2015)

Liikkeen tietoinen tuntemus syvenee vähitellen. Siksi Trager on oppimisprosessi, jolloin aivojen on mahdollista omaksua luonnollinen olotila, jolloin hermosto ei ole jatkuvassa hälytystilassa. Toistamalla miellyttäviä liikkeitä ja tulemalla tietoiseksi niistä meidän on mahdollista rakentaa nykyhetkessä toimivampia ”aivokarttoja”. Tämä vapauttaa omien mahdollisuuksien paremman hyödyntämisen sekä auttaa erilaisista sairauksista toipumisessa. (Trager Finland, 2015)

3.2.7. Äänellä itkeminen

Karjalainen itkuvirsi eli äänellä itkeminen on vanhan tradition säätelemää, erityisellä sävelkululla ja itkukielellä esitettyä valitusrunoutta. Se on kokonaisvaltainen tunne- ja rituaalikieli, jossa sanat, sävel ja esitystilanne muodostavat erottamattoman kokonaisuuden. Itkuvirsiperinteen juuret ovat syvällä muinaiskarjalaisessa kansankulttuurissa. Karjalaiset itkijänaiset johdattelivat itkujen avulla erityisesti eroon ja siirtymiin liittyviä rituaaleja. Itkujen avulla ylläpidettiin yhteisön ja yksilön elämän tasapainoa ja kommunikointiin kuoleman rajan yli suvun vainajille. Yhteiset itkutilanteet antoivat luvan myös yksityisten tunnepatoumien purkamiselle ja itkemiselle sallitussa, turvallisessa muodossa. (Äänellä itkijät ry, 2020.)

Vuonna 2001 perustettu Äänellä Itkijät ry vaalii karjalaista itkuperintöä soveltaen vanhaa ilmaisumuotoa itkijän omalle (nyky)kielelle modernien yhteisöjen tarpeisiin. Ikivanha äänellä itkemisen taito taipuu edelleen ihmisten murheiden ja riemujen

purkamiseen ja myötäelämiseen. Nykyisessä perinteessä painotetaan sen hoitavaa, tunnepatoumia purkavaa vaikutusta sekä läsnä olevan yhteisön merkitystä. (Äänellä itkijät ry, 2020.)

Äänellä itkua kutsutaankin myös hoitavaksi itkuksi. Ääneen laulettu omakohtainen tunnekokemus auttaa vapautumaan tunnelukoista ja vahvistaa itkijän aitoa, persoonallista läsnäoloa sekä antaa tilaisuuden myötäelämiselle. Äänellä itkun jakaminen ja kuuleminen on parhaimmillaan huojentava, yhteisyyttä rakentava kokemus. Se johdattelee meitä kiireettömään, turvalliseen ja persoonalliseen kohtaamiseen sekä aitoon yhteyteen toistemme ja itsemme kanssa. (Äänellä itkijät ry, 2020.)

3.2.8. Mindfulness eli tietoisuustaidot

Mindfulness- tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. (Suomen mielenterveys ry, 2020.)

Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista. Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, joista tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Harjoitukset auttavat myös tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan. Tämän vuoksi tietoisuustaidot voivat auttaa masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä sekä olla avain onnellisempaan ja tietoisempaan elämään. Tietoisuustaitojen säännöllinen harjoittaminen tukee tutkitusti myös fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä. (Suomen mielenterveys ry, 2020.)

Tietoisuustaitojen taustalla on ajatus, että rauhallisena hetkenä on helpompi kuulla itseään, kehoaan ja sen tuntemuksia. Hiljentymällä voi keskittyä kehoon ja siihen, miltä siellä tuntuu ja mihin tunteisiin kehon tuntemukset liittyvät. Havaitut tuntemukset voi hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, vaikka ne olisivat hankalia. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa. Tuntemusten hyväksymisen myötä voi yrittää hyväksyä itsensä. Voi ajatella, että saa olla juuri se, mitä on. Paikallaan voi pysyä niin kauan, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta. (Suomen mielenterveys ry, 2020.)

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on sekä ajankohtainen että perinteinen tapa harjoittaa tietoisuutta, huomionkiinnittämistä ja hetkessä olemista. Kaikenikäiset hyötyvät tietoisuustaidoista: mielen tynnyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi eivät ainoastaan alenna stressiä, vaan auttavat myös tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. (Suomen mielenterveys ry, 2020.)

4. TUTKIMUSAINEISTON ESITTELY

Opinnäytetyöni tilaajana toimi vastaperustettu yhdistys Tunnetaitoja kaikille ry, joka järjesti ensimmäiset Suomessa järjestetyt tunnetaitofestivaalit 29.9-4.10.2020. Keräsin festivaalikävijöiltä kokemuksia kehollisesta tunnetaitokoulutuksesta ja sen hyödyistä heidän omassa elämässään sähköisellä tutkimuslomakkeella. Sain lomakkeeseen yhteensä 33 vastausta festivaalikävijöiltä. Kyselylomakkeen lisäksi järjestin 3 kyselylomakkeeseen yhteystietonsa jättäneelle festivaalikävijälle puolistrukturoidun haastattelun, jossa paneuduimme keholliseen tunnetaitokoulutukseen ja sen erityispiirteisiin syvemmin. Kyselylomakkeen ja haastattelun rungot ovat mukana työni liitteenä.

Seuraavissa alaluvuissa käyn läpi tutkimuskysymyksiäni ja tutkimusaineistoani. Kerron, miksi päädyin käyttämään valitsemiani metodeita ja millä perusteella laadin kyselylomakkeen sellaiseksi, kuin se on. Analyysiluvussa pyrin jäsentämään lomakkeesta, haastatteluista ja kirjallisuudesta keräämääni tietoa teemoittain.

4.1. Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineistoni koostuu Tunnetaito-festivaaleille laatimani kyselylomakkeen vastauksista, kolmesta tekemästani puolistrukturoidusta haastattelusta, Tunnetaitofestivaalien työpajoissa tekemästani havainnoinnista sekä kehollisia tunnetaitokoulutusmetodeita käsittelevästä kirjallisuudesta. Nipun työssäni monta kehollista tunnetaitokoulutusmetodia yhteen, mikä ei välttämättä tee niille oikeutta. Olisin myös voinut keskittyä tutkimaan yhtä tai kahta kehollista tunnetaitokoulutusmetodia ja syventää siihen liittyvää tietoa, mutta päädyin tutkimaan valitsemiani tunnetaitokoulutusmenetelmiä nippuna. Tämä johtuu pääasiassa siitä, että teen osana työtä tilaajalleni kehollisten tunnetaitokoulutusmuotojen esitteen, johon koostan yleisesti tietoa kustakin esittelemästani menetelmästä.

Kyselylomakkeen vastaukset keräsin siten, että osallistuin Tunnetaito-festivaaleilla järjestettyihin työpajoihin ja paneelikeskusteluihin, joiden yhteydessä mainitsin opinnäytetyöstäni ja laatimastani kyselylomakkeesta. Jaoin osallistujille qr-koodin, josta kyselylomakkeen pääsi täyttämään. Lisäksi jain linkin kyselylomakkeeseen Tunnetaitofestivaalien facebook-tapahtumassa, youtubessa sekä muutamassa Tunnetaitoja ry:n ylläpitämässä facebook-ryhmässä. Näin sain kyselylomakkeeseeni yhteensä 33 vastausta. Lomakkeeseen vastanneista 2 henkilöä ei osallistunut festivaaleille, vaan vastasivat kyselyyn, koska aihepiiri kiinnosti heitä muuten.

Kolme haastateltavaani löysin siten, että pyysin kyselylomakkeen lopussa jättämään lomakkeeseen omat yhteystiedot, jos vastaaja oli halukas antamaan jatkohaastattelun. Kuusi ihmistä jätti yhteystietonsa. Ottaessani heihin yhteyttä, heistä kolme oli käytettävissä haastattelua varten. Loput eivät vastanneet yhteydenottooni.

Päädyin keräämään tutkimusaineistoni tällä tavoin, kyselylomakkeella ja haastatteluilla, sillä aloittaessani opinnäytetyön hahmottamisen, oli tilaajani, Tunnetaitoja kaikille ry, juuri aloittamassa Tunnetaitofestivaalien järjestelyitä. Silloin sovin tilaajani kanssa, että käytän festivaalin kävijöiden kokemuksia tutkimusaineistonani, sillä tiedonkeruu onnistuisi festivaalien aikana helposti. Samalla lomakkeella pystyi myös kartoittamaan sitä, miten ihmiset olivat festivaaleille löytäneet, mikä oli tilaajalleni arvokasta tietoa.

Vaikka festivaalit olivat kompakti ja nopea tapa kerätä tutkimusaineistoa, oli kyselylomakkeen mainostaminen suhteellisen työlästä. Käytin paljon aikaani kiertämällä niin monessa mahdollisessa työpajassa ja paneelikeskustelussa, kuin suinkin ehdin. Olisin odottanut, että olisin saanut vastauksia enemmän kuin 33, mutta olen lopulta tyytyväinen vastanneiden määrään.

Myös haastatteluun suostuneiden ihmisten määrä yllätti alkuun. Ajattelin, että saan haastateltua kaikki 6 yhteystietonsa jättänyttä ihmistä, mutta vain 3 lopulta vastasi suostuvansa haasteltaviksi. Olen kuitenkin haastateltavienkin määrään suhteellisen tyytyväinen, sillä henkilökohtaisten kokemusten jakaminen voi tuntua vaativalta, vaikka aihepiiri kiinnostaisikin. Pidin haastatteluni puolistrukturoituina, sillä se tuntuu itselleni luontevimmalta haastattelumuodolta. Halusin myös jättää hieman tilaa sivupoluille, sillä joskus mielenkiintoisimmat vastaukset löytyvät niiltä. Haastattelurungon relevanttius elää haastattelun mukana ja koin, että ensimmäisen haastattelun tehtyäni olin paljon paremmin selvillä siitä, miten

haastattelukysymyksiensä kanssa on järkevintä edetä. Lopuissa haastatteluissa pyrin antamaan mahdollisimman paljon tilaa haastateltaville sanoittaa omaa kokemustaan kehollisen tunnetyöskentelyn merkityksestä ja vaikutuksesta omaan hyvinvointiinsa ja tunnetaitoihinsa.

Haastateltavat saivat minulta haastattelurungon muutamaa päivää ennen tutkittavaksi, jotta pääsivät valmistautumaan haastatteluun etukäteen. Ajattelin, että tällä tavoin saan haastateltavien vastauksista harkitumpia ja kerroksellisempia.

Kyselylomakkeen ja haastattelujen lisäksi käytin tutkimusaineistona myös esittelemieni kehollisten tunnetyöskentelymetodien nettisivuja ja niitä käsittelevää kirjallisuutta. Tarkoitukseni on analysiluvuissa vertailla, osuivatko haastattelemieni ihmisten vastaukset ja tunnetyöskentelymetodien kuvaukset yksiin.

4.2. Tutkimusjoukon taustaa

Kyselylomakkeeseeni vastanneesta 33 henkilöstä 25 oli naisia, 6 miehiä ja 1 muunsukupuolinen. Yksi vastaaja ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Suurin osa vastaajista (51,5%) oli iältään 26-35-vuotiaita. 21,2 % vastaajista oli 36-45-vuotiaita, 12,1 % 46-55-vuotiaita, 9,1% 18-25-vuotiaita ja 6,1 % yli 56-vuotiaita. Alemman korkeakoulututkinnon oli suorittanut 13 henkilöä, ylemmän korkeakoulututkinnon 7 henkilöä, 10 vastaajaa oli koulutukseltaan ylioppilaita ja muutamalla vastaajalla oli jokin muu tutkinto. Vastaajat olivat selkeästi kiinnostuneita tunnetyöskentelystä, sillä 90,9% vastaajista oli hakenut ulkopuolista apua omien tunteidensa käsittelyyn.

Kyselylomakkeen lisäksi haastattelin kolmea lomakkeeseen yhteystietonsa jättänyttä vastaajaa zoomin välityksellä, puolistrukturoidun haastattelun kaavalla. Haastattelemani ihmiset olivat kaikki yli 18-vuotiaita naisia, joista jokainen oli kiinnostunut kehollisesta tunnetyöskentelystä ja kokeillut montaa erilaista metodia omien tunteidensa käsittelyssä.

Kyselylomakkeeseen vastanneet olivat selvästi kiinnostuneita työstämään omia tunteitaan, sillä 90,9% vastanneista oli hakenut ulkopuolista apua omien tunteidensa käsittelyyn. 9 vastanneista kertoi käyneensä terapiassa ja saaneensa siitä apua. Moni vastaaja kertoi hyötynensä myös ystävien ja läheisten keskusteluavusta, sekä "tilan tekemisestä" turvalliselle tunnetyöskentelylle.

“(Olen hyötynyt..) siitä että toinen pitää tilaa, kuuntelee, ymmärtää ja hyväksyy.”

“(Olen hyötynyt..) keskustelusta, jossa on annettu tilaa käydä juuri niitä tunteita läpi joita on tarvinnut käydä ja joissa on voinut sanoa suoraan miltä tuntuu ja joissa toinen on osannut kysyä tarkentavia kysymyksiä kun minulla on ollut vaikea hahmottaa itseäni.”

Pyrin lomakkeellani kartoittamaan ihmisten kiinnostusta ja kokemusta kehollisesta tunnetyöskentelystä sekä sen yhteiskunnallisista vaikutuksista. Yksi tavoitteeni oli saada selville kehollisten tunnetyöskentelymetodien tunnettavuus ja niistä koettu hyöty, sillä opinnäytetyöni yksi tavoite on lisätä kehollisten tunnetyöskentelymetodien tunnettavuutta. Olin erityisen kiinnostunut kehollisen tunnetyöskentelyn yhteydestä ja vaikutuksesta yksilön hyvinvointiin, psykosomaattiseen oireiluun ja omien tunteidensa käsittelyyn.

Suuri osa (72,7%) vastanneista olikin kokeillut jotain kehollista tunnetyöskentelymetodia. Myös kaikki kolme haastattelemaani ihmistä olivat kokeilleet useampaakin kehollista tunnetyöskentelymetodia.

Pyrin lomakkeessani myös kartoittamaan sitä, mikä sai ihmiset kiinnostumaan kehollisesta tunnetyöskentelystä. Siksi kysyin heidän kyvystään tunnistaa ja sanoittaa omia tunteitaan, mahdollisia psykosomaattisia oireita ja sitä, minkä he olivat kokeneet tehokkaimmaksi keinoksi psykosomaattisten oireiden hoidossa, jos he olivat sellaisia mielestään kokeneet. Halusin näillä kysymyksillä kartoittaa sitä, onko tunteiden sanoittamisen vaikeudelle ja kehollisen tunnetyöskentelyn hyödyillä jokin yhteys. En kuitenkaan valitettavasti päässyt lomakkeen avulla paremmin tutkimaan tätä yhteyttä, sillä vastaajien anonymiteetin ja käyttämäni lomakemuodon vuoksi käsittelin vastauksia toisistaan irrallisina.

Kysyessäni vastaajilta omien tunteidensa tunnistamisesta ja sanoittamisesta, 33,3% vastaajista oli sitä mieltä, että heidän on helppoa tunnistaa tunteitaan. 9,1% oli sitä mieltä, ettei tunteiden tunnistaminen ole helppoa ja 51,5% oli sitä mieltä, että tunnistamisen helppous riippuu tilanteesta. Tunteita sanoitettaessa taas 42,4% vastaajista koki, että heidän on helppoa sanoittaa omia tunteitaan. 15,2% vastaajista koki, että tunteiden sanoittaminen on vaikeaa, ja 33,3% oli sitä mieltä, että sanoittamisen vaikeus riippuu tilanteesta.

23 vastaajaa oli mielestään kärsinyt psykosomaattisista oireista, joista 15 oli kokenut oireita viimeisen vuoden aikana. Oireet vaihtelivat, mutta yleisimpinä oireina nousivat paine rintakehässä, hengenahdistus, unettomuus, sekaisin menevästä vatsa, päänsärky ja huimaus. Myös kaikki haastattelemani ihmiset olivat kokeneet

voimakkaitakin psykosomaattisia oireita, kuten unettomuutta tai vatsaoireita ahdistuksen aikana. Psykosomaattisia oireita kuvattiin muun muassa tällä tavoin:

“Jännitys, huimaus, unettomuus, muljahtelu rinnassa, hengästyminen ”tyhjästä”.”

“Esim. stressin / ahdistuksen aikana univaikeuksia, levottomuutta ja närästyä.”

“Vatsassa tuntuva voimakasta ahdistusta ja huolta sekä käsissä levottomuutta”

Kysyin vastaajilta myös, mikä heitä oli auttanut psykosomaattisten oireiden hoidossa. 18 vastaajaa oli sitä mieltä, että tunnetyöskentely ja puhuminen olivat psykosomaattisten oireiden hoidossa parhaat keinot. 12 henkilöä oli kokenut apua ruokavalion muutoksesta, ja 8 henkilöä oli kokenut saaneensa apua länsimaisesta tai itämaisestä lääketieteestä. Myös liikunta, kirjoittaminen, huomion siirtäminen pois oireista ja mindfulness olivat auttaneet psykosomaattisten oireiden kanssa. Huomioitavaa on, että tässä kysymyksessä vastaaja saattoi valita monta vaihtoehtoa.

Yksi haastateltavani koki, että hänen oireensa ruumiinlämpönsä nousi aina, kun oli liikaa stressikuormaa, jolloin paras lääke oireisiin oli pysähtyminen ja lepo.

“Sit mä yleensä aina tiedän, että nyt on semmoinen aika, että pitää ottaa ihan vain levon kannalta. Et yleensä (..) siinä kohtaa alkaa olla niin väsynyt, et keho tavallaan pakottaa lepäämään. (..) Mut toki on myös muunlaisia (psykosomaattisia oireita). Stressi on siitä mielenkiintoinen, että se saa kyllä pintaan jos jonkinlaisia tunteita tarvittaessa, että ihminen pysähtyy.”

Huomionarvoista oli, ettei kukaan haastatteleistani ihmisistä kokenut kehollisuuttaan mitenkään erityisen tärkeäksi asiaksi tai itseään määrittäväksi piirteeksi. Yksi haastateltavani koki kehollisen tunnetyöskentelyn hieman hankalaksi, sillä se *“paljastaa oman levottomuuteni”*. Toinen haastateltavani oli varta vasten opetellut pysähtymään ja kuuntelemaan kehon viestejä vasta sitten, kun hänen kehonsa oli oireillut jo pitkään ja vakavasti. Kyselylomakkeen vastaajilta en valitettavasti osannut kysyä vastaavaa kysymystä. Yksi kyselylomakkeen vastaaja kuitenkin sanoitti omaa kehokokemustaan seuraavanlaisesti:

“Olen kokenut että minun pää ja keho eivät ole aivan synkassa. Saatan mm. olla huomaamatta kehon tarpeita kun innostun.”

4.3. Tutkimusjoukon kokemukset kehollisesta tunnetyöskentelystä

Kehollisia menetelmiä oli kokeillut 72,7% kyselylomakkeeseen vastanneista. Heistä 16 henkilöä oli kokeillut luovia tunnetyöskentelymenetelmiä, 12 henkilöä TRE:tä, 12 henkilöä tanssiterapiaa, 9 henkilöä Rosen-terapiaa, 5 henkilöä psykofyysistä psykoterapiaa ja 3 henkilöä meditointia. Keholliset menetelmät koettiin yleisesti hyödyllisiksi niitä kokeilleiden vastaajien kesken. Myös ne vastaajat, jotka eivät olleet kokeilleet mitään kehollista tunnetyöskentelymetodia, olivat kiinnostuneita niitä kokeilemaan. Vain yksi vastaaja koki, ettei ollut hyötynyt kehollisesta tunnetyöskentelystä.

Haastattelemistani ihmisistä kaikki olivat kokeilleet erilaisia kehollisia tunnetyöskentelymenetelmiä, kuten tanssia, yin-joogaa, Rosen-terapiaa, chi kungia, shiatsua, akupunktiota, TRE:tä, vyöhyketerapiaa, hermoratahierontaa, intialaista päähierontaa, TIP-taitoja (= lämpötila, fyysinen rasitus, lihasjännitys/rentoutus) ja "metsässä karjumista". Heiltä kysyin myös motiivia hakeutua kehollisen tunnetyöskentelyn pariin. Jokainen haastateltavani kertoi yhdeksi motiivikseen kehollisen oireilun tai ahdistuksen.

"Mul on ollut tavallaan..niinku jollain tavalla, ehkä ahdistanut tai on ollut vähän paha olla niinkun sen stressin kanssa ja näin ja sit mä oon lähtenyt vähän kuin hakemaan siihen apua. Et mä oon tavallaan lähtenyt (...) tunne edellä."

"Mulla lähti unet..niin se sai sit niinkun erilaisia hoitomuotoja kokeilemaan..sitä on ollut niin.. syvissä kuopissa tämän kanssa, ja tavallaan se, ehkä alussa oli varsinkin se, että miksi tää mun keho teki näin ja miksi tää petti ja miksi tää ei niin ku toimi niinku mä haluan."

Kaikki haastateltavani vastasivat yhdeksi motiivikseen myös itsensä kehittämisen ja sen myötä tapahtuvan kasvun.

"Olen kiinnostunut itsetutkiskelusta sen kaikissa muodoissa. Kehollinen tunnetyöskentely tuo tähän lisäulottuvuuden."

"Tavallaan kun on auennut tosi paljon se ymmärrys varsinkin niinku sen kiinalaisen lääketieteen, niinku myötä se, että minkälainen kokonaisuus niinku(..) itsessä on, ja tavallaan se ymmärrys et kuin paljon niinku nielly niitä tunteita ja jääny niitä kokemuksi tavallaan käsittelemättä, ja se miten keho sitten niinku, miten tavallaan sitten niinku varastoituu erilaisina oireina ja semmoset, tavallaan niinku hankalana olona(..) että tavallaan sieltä pään sisältä pystyis kiinnittämään myös sen huomion niinku kehon signaaleihin"

Kyselylomakkeeseen vastaajista 6 mainitsi hyötynensä tunnetyöskentelyssä erityisesti Rosen-terapiasta. He kertoivat menetelmän avulla päässeensä kiinni vanhoihin tunteisiin ja tunnelukkoihin sekä saaneensa purettua niitä.

“Rosenterapia purkaa syvällä olevia tunnelukkoja, joihin on muuten vaikea saada yhteyttä.”

“Rosen terapia sai kehosta irti vanhoja tunteita, myös lihasjumit helpottuivat.”

“Rosen-terapialla oli hyvä aloittaa.”

Myös yksi haastateltavistani, joka oli kokeillut Rosen-terapiaa, koki saaneensa työskentelymuodosta apua omien tunteidensa työstämiseen.

“Rosen terapiassa taas siinä on niinkun ihan älyttömän mahtavasti tullut niin kun kaikki kehoon patoutuneet niinku tuneet. On tullut tosi hyvin siinä niinku itse siinä hoidon aikana lähtenyt löytämään.”

6 vastaajaa kertoi hyötyneensä erityisesti TRE:stä. Yksi vastaaja kuvailee löytäneensä menetelmän intuitiivisesti itse:

“TRE ääneen itkemisen kanssa, kosketusta ja hengitystä apuna käyttäen. Sillä olen saanut purettua traumoja syvältä asti. Löysin menetelmän intuitiivisesti ja se on auttanut minua parhaiten.”

“TRE auttaa tärisemään pahan olon pois.”

5. TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI

5.1. Kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteet

Kehollisia tunnetyöskentelymetodeita löytyy tänä päivänä paljon. Moni niistä perustuu ajatukselle, että käsittelemättömät tunteet varastoituvat kehoomme, jolloin kehollinen työskentely voi olla avuksi niiden tunnistamisessa, käsittelyssä ja vapauttamisessa.

Torjutut tunteet vaikuttavat hyvinvointiimme haitallisesti, sillä tunteet pyrkivät pintaan, huomasimme niitä itse tai emme. Torjuttuna tunne usein vain vahvistuu. Kun hyväksymme tunteemme sellaisina kuin ne meissä ilmenevät, niiden valta meissä vähenee. Tunne-elämän säätelyllä ja tunteiden käsittelyllä on siis suora yhteys elämänhallinnan tunteeseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Niemi 2014, 64-65.)

Kuten taustaluvuissa ilmeni, torjutut tunteet ilmenevät usein psykosomaattisina oireina, jos yksilö ei ole kyennyt pysähtymään niiden äärelle aikaisemmin. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa yksilöt ovat kuitenkin vieraantuneet kehostaan; Kehon viestejä ei osata kuunnella eikä niiden äärelle pysähtyä. Tästä on osoituksena lisääntynyt työuupumus, masennus, ahdistus sekä muut psykosomaattiset sairaudet.

Vaikka keinot vaihtelivat, yleisesti ottaen kehollisen tunnetyöskentelyn tavoitteena on, että ihminen oppisi tunnistamaan kehossa vallitsevan epätasapainotilan ennen kuin se ehtii muuttua sairaudeksi. Oppiessaan tunnistamaan tunteitaan, käsittelemään niitä ja päästämään niistä irti sekä mieli että keho voivat paremmin ja energiaa vapautuu. Parhaimmillaan tunteet toimivatkin kehon ja mielen välisen tasapainotilan hienovaraisena säätelijänä (Niemi 2014, 18).

Tutustuessani kehollisten tunnetyöskentelymenetelmien kirjoon löysin sieltä yhdistäviä tekijöitä, joille työskentelyn teho perustuu. Vaikka menetelmät vaihtelivatkin hieman työskentelytavasta riippuen, löytyi niistä muutamia yhdistäviä piirteitä, jotka eroavat verbaalisesta tunnetyöskentelystä. Käyn niitä läpi seuraavissa alaluvuissa.

5.1.2. Tie alitajuntaan

Rosen-terapian kehittäjä Marion Rosen mainitsee kirjassaan otteeseen saavansa kosketuksen avulla yhteyden asiakkaansa tiedostamattomaan, tilaan, jossa ei ole sanoja. Myös Trager-menetelmän kehittäjä, Milton Trager, joka Marion Rosenin tavoin löysi menetelmänsä intuitiivisesti, puhuu alitajunnan voimasta ratkaisevana tekijänä vaikeiden tunteiden käsittelyyn liittyvässä paranemisprosessissa. Myös mindfulness-menetelmien yhteydessä puhutaan paljon mielen hiljenemisen tärkeydestä, jotta yhteys todelliseen itseen on löydettävissä. (Rosen&Brenner 2005, 32-33.)

Kyselylomakkeen vastaajat eivät suoranaisesti puhuneet alitajunnan voimasta, mutta moni heistä puhui kehon viisaudesta ja siitä, kuinka keho tietää usein mieltämme paremmin, mitä tarvitsemme. Yksi haastateltavani nosti alitajunnan ja kehon yhteyden haastattelussa esiin:

“Mitä alitajunnasta nousee, niin se pyrkii niinkun kehollisesti ilmentäytymään.”

Alitajunnan voi nähdä myös paikkana, jossa käsittelemättömät tunteet sijaitsevat. Kehollisen tunnetyöskentelyn voi siis nähdä tienä sellaisten tunnekokemusten luokse, joita mieli ei tavoita, ja jotka yksilö on syystä tai toisesta tukahduttanut pahimmillaan vuosikausiksi. Kyselylomakkeeseen vastanneet näkivät kehollisen työskentelyn vievän sanallista työskentelyä nopeammin käsittelemättömän kokemuksen ja siihen liittyvien tunteiden äärelle. Tämän nähtiin johtuvan siitä, ettei mieli ollut tiellä häiritsemässä.

“Monet (tunnetyöskentely)menetelmät ovat toimivia, varsinkin sellaiset joissa pintamieli hiljenee ja alitajunta pääsee työstämään, koska mieli yleensä estää tunteita nousemasta.”

“Kehollinen tunnetyöskentely menee nopeasti syvälle tunteisiin, ja työskentelyprosessi vai edetä siksi nopeammin. Kehollinen työskentely myös mahdollistaa muistamaan asioita, joita tietoinen mieli ei tavoita!”

“Kun on ollut liikaa pään sisällä..(..)ja pyritään niin kuin kauheesti analysoimaan ja niinkun pohtimaan asioita, ja itse oon kokenut, et kehon niinkun viestit jää hirveen helposti sitten niinkun huomiotta.”

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna yksilön alitajuntaan varastoituneet negatiiviset kokemukset ja käsitykset tunteista juontavat juurensa ihmiskunnan kollektiiviseen alitajuntaan. Esimerkiksi patriarkaalisen yhteiskunnan alitajunnan voidaan ajatella muovanneen yksilön käsitystä tunteista ja niiden merkityksestä. Tunteita ei olla osattu nähdä voimavaroina, vaan etenkin suomalaisessa mielenmaisemassa tunteet on nähty heikkouden merkinä; suomalainen sankarihahmo on sisukas suorittaja, joka ei turhia tunteile. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019, 79-82.)

Tällaisten kollektiivisten, alitajunnasta kumpuavien ajatusmallien voidaan pitkässä juoksussa nähdä vaikuttaneen negatiivisesti yksilön kokemukseen itsestään tuntevana ja kokevana ihmisenä. Näitä malleja ei kuitenkaan ole usein helppo tunnistaa saati muuttaa. Kansallisesta identiteetistä tai perhetaustasta tulevat tavat ja tottumukset ovat usein tiukassa ja varastoituneet syvälle yksilön ajatteluun, kehoon ja alitajuntaan. Kehollisessa tunnetyöskentelyssä on pyrkimyksenä vapautua näistä negatiivisista uskomuksista ja palauttaa yksilön vapaus omaan kehoonsa ja ajatteluunsa. (Niemi 2014, 29-30.)

Erään haastateltavan mukaan kehotyöskentelyn virkistävin anti onkin ollut juuri oman “alkukantaisen voiman” kokeminen. Hän kertoo, kuinka tästä jollain tapaa hyvin primitiivisestä oman voiman löytämisen kokemuksesta käsin oli hänen vasta todella mahdollista integroitua yhteisönsä jäseneksi, omana itsenään:

“Ennen mä niinku aina niinku pelkäsin että, että mitä muut niinku ajattelee ja kaikki elämänvalinnat perustu siihen.. etten mä vaan niinku loukkaisi ketään. (...) Mulla kesti tosi kauan niinku tajuta se. Mä olin vaan ajatellut että mä oon kiltti ja ystävällinen.. mutta niinku tosiasiaa mua johti pelko, että jos musta ei tykätäkään ja, ja mä jään yksin (..)mutta sitten tota, tota pitkän masennusjakson jälkeen mä löysin Rosen-terapian ja siellä mä niinkun, niinku ekaa kertaa kohtasin itsessäni vihaa ja raivoa ja löysin täysin tukahdutetun osan itseäni..ja ja pääsin niinku kiinni johonkin niinkun.. alkukaintaiseen, se tota, se kokemus niinku auttoi mua niinkutosi paljon ja toi niinku rohkeutta

puhua tota niinku rehellisemmin.(...)ja niin, niin nykyään mä koen että, että mä voin ja uskallan oikeasti vaikuttaa.“

5.1.2. Kehon viestien äärelle pysähtyminen

Keholliset tunnetyöskentelymenetelmät nojaavat myös kehon viisauteen. Keho ei koskaan valehtele. Kehoomme kuitenkin kertyy hyvin monenlaista informaatiota elämän varrelta, kuten käsittelemättömiä tunteita, tilanteita ja uskomuksia, jotka varastoituvat alitajuntaamme. Tähän informaatioon on mahdollista päästä käsiksi ja myös vapautua turhasta tunnetaakasta kehollisesti työskentelemällä.

Kehollisen tunnetyöskentelyn yksi tavoite on oppia hyväksymään ja kokemaan tunne sellaisena kuin se on. Tunteiden noustessa niistä ei siis yritetä päästä eroon mahdollisimman nopeasti, vaan niiden äärelle pyritään pysähtymään, jolloin on mahdollisuus oppia, että tunteet vaihtuvat ja muuttuvat luonnollisesti, kun ne kohtaa. Tunteen kohtaaminen tarkoittaa, että keholliset tuntemukset ja ikävätkin ajatukset koetaan, yrittämättä kieltää tai laittaa niitä syrjään. Jos tunne laitetaan sivuun, sen tärkeät viestit yksilön tarpeista voivat jäädä huomioimatta.

Myös haastateltavat ja kyselylomakkeen vastaajat olivat sitä mieltä, että kehon viestien kuuntelu vie tunnetyöskentelyssä tärkeän tiedon äärelle. Kun yhteys kehoon on olemassa, se auttaa meitä paremmin myös tunnistamaan tunteemme:

“Keho on viisas, koska se osaa kertoa omista tunteista, vaikkei tunnista itse mikä on varsinaisesti vialla.”

“Kaikilla ihmisillä on mahdollisuus saada yhteys kehoonsa ja sitä kautta intuitio vahvistuu ja johdattaa ihmistä kohti aidompaa itseään, ja oikeanlaiseen rakkaudelliseen toimintaan.”

“Kehotietoisuus on tärkeä avain tunnetaitoihin.”

“Se (kehollinen tunnetyöskentely) on kuitenkin semmonen aika takuuvarma keino, et aina sieltä jotain lähtee liikkeelle. (..) Et vaikka sillä hetkellä ei välttämättä tunnu, että mitään tapahtuu, niin(..) se saattaa tuntua vasta sit niinku myöhemmin.”

“Kaikki, mitä me kehollamme tehdään, vaikuttaa joko vapauttavasti, tai saa lukkoon.”

Kehon sisältämään viisauteen ei kuitenkaan pääse käsiksi, ellei hiljene kuuntelemaan kehon viestejä. Tätä kehon viesteille rauhoittumista tehdään kehollisessa tunnetyöskentelyssä muun muassa liikkeen, hengityksen, kosketuksen ja läsnäolon avulla. Jos yksilö kokee olevansa työskentelyn aikana turvassa, voi tietoisuuteen nousta vaikeita kehoon varastoituneita tunteita.

Sekä haastateltavani että kyselylomakkeeseen vastaajat kokivat pysähtymisen kehon viestien äärelle erittäin oleelliseksi asiaksi omassa tunnetyöskentelyssään, vaikei pysähtymistä aina koettu helpoksi tai miellyttäväksi asiaksi varsinkaan silloin, jos kehosta nousi vaikeita tunteita. Lopulta myös vaikean tunteen kanssa rauhoittuminen ja oleminen koettiin kuitenkin parantavaksi.

“Et pyrkis niinku pysähtymään siihen. Keho niinku tietää hirveesti, me ei helposti sitten huomioida..pyrkis niinku kuulostelevaan, että mistä tää tulee, onko mulla joku tunne(..), onko joku ärtyneisyys, tai niinku, jotain muuta, että osais justiin, vähän niinku pysähtyä siihen.”

“Kehosta löytyy kaikki vastaukset ja usein etsimme näitä paljon ulkoapäin tai jopa luottamalla, että jokin tietty harjoitus tuo meille vastaukset, kun todellisuudessa riittää vaan todella kuunnella kehoa.”

Kehon viestien kuuntelussa ja vastaanottamisessa haastateltavia auttoi itsemyötätunto, hyväksyntä ja ymmärrys siitä, että kehon viesteillä on jokin tarkoitus, silloinkin kun ne nostavat tietoisuuteemme hankalia asioita käsiteltäväksi.

“Et tavallaan sen itsemyötätunnon kautta oppi, että sillä (kehon reaktiolla) on niinku tarkoitus. on jotakin, mitä minä en ole vaan kuunnellut ja kuullut ja tää on tavallaan niin kuin se viimeinen keino..et on tavallan joutunut opettelemaan kuuntelemaan sitä viestiä, että mitä tarviin tänään - päivälepoa, ulkoilua..ihan niinkuin tämmösiä, perustavanlaatuisia.”

Vaikeiden tunteiden äärelle pysähtymisessä oleellinen asia oli ennen kaikkea kiireettömyys ja läsnäolo. Kehollisessa tunnetyöskentelyssä suorittaminen ei toimi, sillä se sai kehon vain lukkoon. Kun jokin tunne tai kokemus nousi alitajunnasta pintaan, tehokkain tapa sen työstämisessä vaikutti olevan pysähtyminen ja rauhoittuminen kokemuksen äärelle.

“Siinä hetkessä, kun se tunne aktivoituu, niin sit siinä kohtaa, niinkun, sen tunteen kanssa olemista ja semmosta, sitä mä oon ehkä niinkun opetellut kaikista eniten. Et sä olet sen tunteen kanssa. Mulla on ehkä joskus ollut..et sit jos tulee joku vaikea tunne, niin siitä pitäis jotenkin niinkun päästä eroon tosi nopeesti(..)et vois vaan semmonen niinkun kiva olla, kunnes tajus, et se ei vaan nyt niin hyödytä sit ihan kauheesti niinkun pitkäs juoksussa. Niin sit ehkä sit just eniten noiden kanssa saa painia(..)et sit kun sä tunnistat sen tunteen, sä vaan opettelet jotenkin niin kun sietämään sitä ja olemaan sen tunteen kanssa.”

5.1.3. Läsnäololla ja hyväksynnällä luodaan turvallinen tila

Yksi oleellinen tekijä kaikenlaisessa tunnetyöskentelyssä on turvallisuus. Itsessään olevia vaikeita tunteita ei voi kohdata, ellei yksilö tunne oloaan turvalliseksi. Tämä

seikka korostuu erityisesti kehollisessa tunnetyöskentelyssä, sillä keho ei yksinkertaisesti päästä tunteita pinnalle, ellei se tunne olevansa turvassa.

Turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luomiseen on kiinnitetty huomiota monessa kehollisessa tunnetyöskentelymuodossa, sillä ilman sitä työskentely ei johda toivottuihin lopputuloksiin, eli saa yksilöä kohtaamaan käsittelemättömiä tunteitaan ja kokemuksiaan. Se, tunteeko yksilö olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi työskentelyn aikana, riippuu hyvin paljon työntekijän ammattitaidosta ja työntekijän ja asiakkaan välisestä suhteesta tai ryhmätyöskentelyssä ryhmädynamiikasta.

Kokonaisvaltainen hyväksytyksi tulemisen tarve näkyi myös haastateltavieni vastauksissa, kun he listasivat seikkoja siitä, mikä sai heidät tuntemaan olonsa turvalliseksi kehollisen tunnetyöskentelyn yhteydessä. Vain jos yksilö saattoi tuntea tulevansa kokonaan hyväksytyksi, avautui hänelle tilaa kohdata myös vaikeimpia tunteitaan.

“Ryhmä täytyy tuntua niinku turvalliselta, et on joku semmonen ilmapiiri, et tulee hyväksytyksi, et ei tarvii niinkun sitä mieltä...et mullon oikeus ja lupa tehdä just esimerkiksi niin pienesti ku mä haluan.”

“Varsinkin tää Rosen-terapia oli sellanen, että, siellä oli hyvin turvallinen ilmapiiri ja...hyvin osaava ihminen, et on niin kuin lempeissä käsissä, niin tavallaan se, että uskalsi myöskin päästää niistä tunteista irti. Ja uskalsi näyttää tavallaan ne, olla vaikka räkä poskella siellä, ja toinen niinkun lempeästi ohjaa ja on siinä.”

Yksi seikka, mikä turvallisuuden tunnetta ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta haastateltavien mukaan lisäsi, oli erityisesti ryhmätyöskentelyssä ääneen sanotut säännöt, joiden puitteissa työskentely toimi.

“et on niinkun ehkä jonkunlaiset niinkun säännöt et saa tehdä just niinkun se tuntuu itelle niinkun hyvältä ja kukaan ei esimerkiksi niinkun pakota sua esimerkiksi tekemään jotain..”

Sääntöjen lisäksi myös ryhmän ilmapiiri; ihmiset, tilat ja tunnelma vaikuttavat siihen, koetaanko työskentely turvallisenä.

“Turvallisuuteen vaikuttaa niin moni sellanen, niinku mutu-tuntuma, et minkälainen niin kuin tunne tulee esimerkiksi siitä tanssikumppanista tai ..siitä niinkuin paikasta missä sä oot ja niistä ihmisistä siinä vieressä.”

Toista ihmistä tarvittiin paitsi hyväksymään, myös validoimaan yksilössä nousseet vaikeat tunteet ja antamaan näin tunteille lupa nousta esiin.

“Ja mä oon kokenut äärettömän tärkeeksi niinkun sen, että kun tää kehollinen tunnetyöskentely lähtee niinkun liikkeelle, et sitten niinkun turvallisia ihmisiä,

joiden kanssa käydä sitä tunteiden käsittelyä. Et sitte kun ne (tunteet) nousee sieltä, niin toinen niinku validoi ne, mikä on äärettömän tärkeää, tekee ne niinkun näkyväksi ja hyväksytyksi.”

Omien tunteiden hyväksymistä pystyi yhden haastateltavan mielestä harrastamaan myös yksin tehtävässä kehollisessa tunnetyöskentelyssä, kun muistaa työskennellessä olla hyväksyvä itseään ja itsessään nousevia tunteita kohtaan.

“Ja jos tekee esimerkiksi yksin jotain (kehollista tunnetyöskentelyä) niin kun et on myöskin niinkun oman itsensä kaveri, ettei niinku tuuppaa itseään niinku liian syvälle, kun ei aina tarvii mennä niin ku syvimpään päätyyn, vaan et niinku joskus vähempikin riittää.”

Yksi haastateltavani taas koki, että yksin tapahtuva kehollinen tunnetyöskentely jättää tunnetilat helposti päälle, eikä työskentelyn aiheuttamasta tilasta ole helppoa päästä pois.

“Kehollinen työskentely itse tehtynä jättää minut usein levottomaksi ja ylivireystilasta on joskus vaikea päästä pois. Tunteet jäävät minulla helposti päälle ja irtipäästäminen on hankalaa.”

Usein vaikeiden tunteiden kohtaamisessa tarvitaan kuitenkin toisen ihmisen apua. Toisen ihmisen läsnäolo, rauhallisuus ja ammattimaisuus auttoivat haastateltavia kohtaamaan vaikeita tunteita työskentelyn aikana.

“Usein tarvii sitä niinku toisen ihmisen apua. Et ne (tunteet) ei minusta itsestään oikein niinkun lähteneet.”

“Ja justiin nää keholliset hoitomuodot, niin, tavallaan toinen, joka on ammattilainen, niin pystyy (...) sinusta kattomaan asioita, mitä sinä et itsessäsi niinkun näe. Se on äärettömän niinku tärkeä asia.”

Tilan tekemisestä omien tunteiden kohtaamisessa puhuivat sekä kyselylomakkeeseen vastaajat että haastateltavat. Se vaikutti myös olevan yksi tärkeä seikka turvallisuuden tunteen kokemisessa. Kun yksilöllä oli tarpeeksi tilaa kohdata tunteitaan, ne uskaltautuivat esiin. Yksi haastateltavistani oli sitä mieltä, että toisen ihmisen läsnäolo kehollisessa tunnetyöskentelyssä oli hänelle erittäin tärkeää juuri tuon tilan tekemisen vuoksi.

“Mulla on ollut se, tavallaan sellainen niinku vastuunkantajan rooli(..) ja kun itse on ottanut hirveesti niinkun toisten ihmisten huolia ja asioita ja työnkin puolesta näin, ja sitten tavallaan ei ole niinku ollut sellaista peilauspintaa, et ois ite pystynyt tavallaan, sille omalle surulle ja murheelle ja vihalle ja muulle ei ole ollut tilaa tulla näkyväksi, niin koen todella niinku tärkeänä sen, että (...) me tarvitaan toisia ihmisiä niissä niinkun prosesseissa. Monesti saattaa olla hyvin suppeaa ja hyvin niinkun kehämäistä se oma ajattelu ja niin syvällä niin kuin itsetuntoon ja muuhun liittyvät asiat, että monesti tarvitaan niin kuin se toinen ihminen niinkun kattomaan sitä kuvaa niinku toisesta näkökulmasta ja

justiin validoimaan sen. Että mulla nousee vaikkapa suru, et onhan tää ok. Et onhan tää ok tää niinku tunne näin ja saa niinku päästää siitä irti.”

Haastateltavat mainitsivat myös yleisen, omassa elämässä koetun turvallisuuden kokemuksen tärkeyden tunnetyöskentelyssä. Jos ihminen ei omassa elämässään koe oloaan turvalliseksi, kehollinen tunnetyöskentely ei toimi, koska tällöin kehon suojamekanismit estävät pääsyn käsittelemättömien tunteiden luo.

“..et on elämässä ees niinku jonkinlainen niinku turvallisuus niinku läsnä, niin tottakai se niinku lisää sitä sinne niinku itse harjoituksessa sitä ja näin.”

5.1.4 Kosketuksen voima

Osa kehollisista tunnetyöskentelymenetelmistä perustuu kosketuksen voimaan. Näissä menetelmissä kosketusta käytetään turvallisuuden tunnetta lisäävänä seikkana ja sitä kautta tienä tiedostamattomaan. Marion Rosen kuvaa kosketuksen kautta tapahtuvaa tietä kohti alitajuntaa seuraavasti:

“Kosketus nostaa soluissa esiin tietoisuuden, joka ohittaa tietoisien mielen. Olen kokenut tämän kerta toisensa jälkeen. Kun ihmiset keskustelevat vaikeuksistaan älyllisesti, he eivät näytä saavuttavan yhtä syvää tiedostamisen tasoa kuin silloin, kun heitä kosketetaan. Kosketus tuntuu olevan kuin suoraan asian ytimeen tunkeutuva miekka, joka löytää esteiden, kärsimyksen tai lukkiutumien ytimen.” (Rosen&Brenner 2005, 30-31.)

Kosketuksen voima onkin ilmeinen, sillä se vie meidät usein alkukantaisen kokemuksen äärelle. Ihminen saa ensimmäiset kosketuskokemuksensa jo äidin kohdussa ympäröivän veden ja äidin sekä oman kehonsa liikkeistä. Kädellisille tyypillistä on vahvistaa kiintymystä toisiinsa juuri kosketuksen avulla. Lempeä kosketus hillitsee stressireaktioita, sillä se saa aivomme tuottamaan oksitosiinia, mikä hidastaa ja syventää hengitystä ja rentouttaa koko kehoa. On tutkittu, ettei ihmislapsi kehity normaalisti ilman kosketusta, eikä hoitavan kosketuksen tarve katoa aikuisiälläkään. Tuntoaisti kehittyi ihmiselle ensimmäisenä ja häviää viimeisimpänä, sillä tuntoaisti on eloonjäämisen kannalta aisteista tärkein. (Virolainen 2018, 33-34.)

Tapa koskettaa ja osoittaa sen avulla tunteita välittyy aina kulttuurisesti. Perinteistä suomalaista kosketuskulttuuria voi kuvailla varsin pidättyväksi; selitystä tälle voi hakea historiastamme, kuten niukoista elinolosuhteista ja sodasta. Kootessaan eri-ikäisten ja eri taustoista tulevien suomalaisten kosketuselämäkertoja Taina Kinnunen (2013) havaitsi, että huomattavaa osaa kosketuselämäkertoja sävytti tietynlainen alakulo, suru, kaipuu ja jopa katkeruus. Kinnusen mukaan ne liittyivät kosketuksen puutteeseen. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019, 72-74.)

Kosketus on väylä aistia toisen ihmisen olotiloja ja tunteita. Rauhoittava kosketus vahvistaa kiintymyksen ja luottamuksen tunnetta, ja voi luoda tunneyhteyden koskettajan ja kosketettavan välille. Kosketus kehollisen tunnetyöskentelyn yhteydessä lisää siis parhaimmillaan luottamusta ja turvallisuuden tunnetta hoitajan ja hoidettavan välillä. Koskettaessa tulee kuitenkin havainnoida, millainen kosketus on tilanteessa ja kunkin ihmisen kanssa hyväksi. Toisen rajoja ja ainutlaatuisuutta tulee kunnioittaa. Konkreettisen kosketuksen lisäksi yksilön turvallisuuden tunnetta lisäsi symbolisen kosketuksen kokemus eli kokemus ymmärretyksi tulemistä ilmeiden, sanojen ja äänen kautta. (Kinnunen, Parviainen, Haho & Jolkkonen 2019, 86, 125.)

5.1.5. Kehoon varastoituneiden tunteiden vapauttaminen

Monissa kehollisissa tunnetyöskentelytavoissa korostetaan sitä, kuinka kehomme suojaa meitä liian kipeiltä kokemuksilta niiden tapahtumahetkellä, jolloin nuo kipeät kokemukset ja niihin liittyvät, käsittelemättömät tunteet varastoituvat kehoomme ja pitkään varastoituneena vaikuttavat haitallisesti hyvinvointiimme.

Myös haastateltavat sekä moni kyselylomakkeeseen vastaajista kokivat, että käsittelemättömät tunteet jäävät kehoon jumiin, jolloin kehollinen tunnetyöskentely auttaa niiden purkamisessa.

“Parhaiten tunnetyöskentelyä tukevat sekä mielen että kehon kanssa työskentely. Tunteet ja traumat jäävät kehoon jumiin.”

“Eri tunteet varastoituvat eri kehon osiin. Hieronta, kosketus ym. auttavat vapauttamaan tunnelukkoja.”

“(Mulle) niinku tunne välittyy usein tosi voimakkaasti niinku kehoon..niin ehkä sen takia mä oon jotenkin niinku hakeutunu hyvin monenlaisiin, mä joogaan, joka on mulle semmonen niinku, mä koen, että se tuo niinku pintaan tunteita (...) Se jotenkin herätti mun mielenkiinnon siihen, että et mitä kaikkea niinkun tavallaan kehossa saattaa olla jumissa, jota sä pystyt sit ehkä vapauttamaan niinku joidenkin eri tekniikoiden avulla.”

Haastateltavien mukaan kehollisen tunnetyöskentelyn ei tarvinnut aina olla tavoitteellista, jotta kehossa olleet tunteet pääsivät liikkeelle, vaan joskus pelkkä kehollinen toiminta riitti tunteiden vapauttamiseen.

“Pari vuotta sitten(..) tuntu siltä, että sisällä on jotain tunnetta, joka ei tuu niinku ulos, niin mä itse asiassa rupesin maalaamaan, koska sitten jotenkin sitten, sen kehollisen toiminnan kautta, sen käden kautta, sai tuotua sen tunteen ulos itsestään.”

Miksi kehomme varastoi tunteita? Tämä on osa kehon viisautta; jos emme tapahtumahetkellä pysty ottamaan vastaan liian kipeää tunnepitoista informaatiota, kehomme suojaa meitä tältä varastoimalla tunteen kehoomme. (Niemi 2014, 60-63).

Eräs kyselylomakkeen vastaaja sanoitti kehon suoja mekanismeista seuraavanlaisesti:

“Se että yhteyttä tunteisiin/kehoon ei ole, tai että yhteyttä sanojen ja tunteiden välillä ei ole, sille on hyvä syy. Keholla on syy suojautua ja sen suojelevia osia kannattaa kunnioittaa.”

Kehollisessa tunnetyöskentelyssä nojaututaan ajatukseen, ettei keho anna meille liian paljon työstettävää kerrallaan. Tämä ajatus nousi myös haastateltavien vastauksissa.

“Et kun meidän keho on kuitenkin tosi viisas. Kyllä se niin ku luovuttaa, niin tietyllä tapaa, niinku järjestyksessä tai oikein niitä (tunteita), pala kerrallaan.”

“Varsinkin viime syksynä huomasin, että kun..tuli tunne ja muu, niin yritti hirveesti niin ku puskea sitä, että no, mitä täältä tulee, tulispa nytte, jotaki ulos, mut tavallaan sitte, eihän ne käskemällä sitten sieltä tule.”

Useimpien ihmisten alitajunnassa sijaitsee kuitenkin monia tukahdutettuja tunteita ja kokemuksia. Näihin voi kehollisessa tunnetyöskentelyssä päästä käsiksi silloin, kun keho kokee olevansa turvassa ja uskaltaa rentoutua. Kehon syvä rentoutuminen on suorin tie siihen, että yksilö voi antaa tunteiden ja muistojen nousta alitajunnasta tietoisuuteensa. Koska käsittelemättömät tunteet sijaitsevat mielen pääsemättömissä, voi kehollisessa tunnetyöskentelyssä nousta pintaan sellaisia tunteita, joista yksilö ei ole aiemmin ollut lainkaan tietoinen.

“On niinku tavallaan tietoisesti lähtenyt hakemaan jotakin(..)siihen stressiin helpotusta, niin on lähtenyt joogatunnille, mut(..) ehkä se tunnereaktio on ollut joku semmonen, joka ei niinku, et tavallaan ei niinku oo osannut odottaa, et sieltä syntyy sit semmonen. Se on saattanut olla normaalia suurempi, mut myös niin, että se on tapahtunut aika yhtäkkiä.”

“mutta sitten, kun on vähän lähtenyt kokeilemaan, että mistä siihen (ahdistukseen) vois saada apua (...) kuitenkin sit se tunnereaktio, joka sieltä on tullut, et on niinku vapautunut, esimerkiksi sen yin-joogan kautta, niin se on sitten jollain tavalla kuitenkin yllättänyt.”

Eräs haastateltavani kuvaa kokemusta kehoa vapauttavasta tunnetyöskentelystä seuraavasti:

“Olin (...) harjoitteluteknikka on tosi semmonen kehollinen. Ja sit kun me siellä niinku ravisteltiin oikein voimakkaasti ja päästeltiin ääntä ja niinku näin, niin (...) siihen yhdistyi tosi paljon semmosta(..) mitä ihan hirveesti ei tuu niinkun ite käytettyä niin kun omissa harjoitteissa ja arjessa (...) ja semmosta tärinää, ja vähän semmoista erilaista liikehdintää kuin mitä tekee normaalisti, niin se oli siis yllättävän vapauttavaa ja jotenkin niin kun tosi voimakas harjoitus.”

Sieltä jäi semmonen ajatus, että aika ajoin pitäis niin ku kokeilla jotain, joka on niin kun ihan muuta, mitä sä normaalisti teet, koska sit sä tuut vapautteneeksi jotain sellaista, mitä sä et niin ku niillä sun omilla harjotteilla välttämättä sais ulos”

5.2. Kehollisen tunnetyöskentelyn vaikutukset

Millaisia vaikutuksia kehollisella tunnetyöskentelyllä yksilölle ja yhteisölle on? Kehollisia tunnetyöskentelymuotoja tutkiessani silmiäni eteen nousi muutama seikka, johon kehollinen tunnetyöskentely näytti erityisesti vaikuttavan. Käsittelen näitä vaikutuksia seuraavissa alaluvuissa.

Ensimmäinen asia, johon kiinnitin huomiota, oli kehollisen tunnetyöskentelyn rooli käsittelemättömien tunneprosessien liikkeellepanijana, “tilan raivaajana”. Toinen seikka, joka nousi hieman yllättävästi, oli tunnetyöskentelyn myötä “omaksi itsekse tuleminen”. Kun saamme kokea ja käsitellä tunteitamme hyväksyvästi ja arvostelematta, muodostuu tila myös omaksi itsekse tulemiselle. Tämä seikka korostui monen kehollisen tunnetyöskentelymuodon yhteydessä. Kolmannessa alaluvussa käsittelen kehollisen tunnetyöskentelyn yhteiskunnallisia vaikutuksia, kuten sitä, miten “omaksi itsekseen tuleminen” vaikuttaa yksilön ihmissuhteisiin ja hänen toimintaansa yhteisön jäsenenä.

5.2.1. Kehollinen tunnetyöskentely tilan raivaajana

Kehollinen tunnetyöskentely vaikuttaa ennen kaikkea toimivan tilan raivaajana tukahdutettujen ja käsittelemättömien tunteiden ulospääsulle ja täten tuovan yksilön elämään uutta kepeyttä. Osa kehollisesta työskentelystä vaikuttaa hermostotasolle saakka, myötävaikuttaen autonomisen hermoston uudelleensäätelyyn ja siten tilaan kehossa.

Kaikki haasteltavani sekä useampi kyselylomakkeen vastaaja oli kokenut elämänsä aikana psykosomaattista oirehdintaa. Kaikki haastateltavani tämä oirehdinta oli saanut hakeutumaan kehollisen työskentelyn pariin. Kun työskentely alkoi tuottamaan tulosta, kehosta alkoi vapautumaan tilaa uudelle:

“Et kun tulee näitä asioita työn alle, ne syö niinkun hirveesti energiaa, mutta oon kokenut, että sitä myötä kun näitä niin kuin vapautuu, niin vapautuu energiaa esimerkiksi sille ilolle.”

Pitkittynyt stressi voi laukaista meissä tilan, jota kutsutaan autonomisen hermoston yliaktiivisuudeksi. Tässä tilassa keho on koko ajan taistele- ja pakene valmiudessa eli

yliekierroksilla eikä pysty palautumaan. Tällainen tila voi ilmetä muun muassa erilaisina psykosomaattisina oireina, kuten unettomuutena, levottomuutena tai ahdistuneisuutena. Kehollinen tunnetyöskentely voi kuitenkin tasapainottaa autonomista hermostoa ja sitä kautta vaikuttaa parantavasti myös kehon oireisiin. Muun muassa Trager-menetelmän ja Rosen-terapian sanotaan vaikuttavan hermojärjestelmäämme ja sitä kautta tekevän meidät tietoisemmiksi omasta elävästä kehostamme. (rosenmetodi,.fi)

Yksi haastateltavani oli kokeillut varta vasten autonomisen hermoston rauhoittamiseen kehitettyä hermoratatyöskentelyä ja kokenut sen erittäin rentouttavaksi.

“Hermoratatyöskentely olen saanut äärettömän rentouden tunteen, se niin kuin rauhoittaa sitä hermostoa. Akupunktiosta olen saanut apua energiatukosten kanssa.”

Kehollinen tunnetyöskentely voi siis vapauttaa kehoamme sinne varastoituneista tunteista ja samalla uudelleen järjestää autonomista hermostoamme. Tunteet liikkuvat hermostoja pitkin, joten kehollinen tunnetyöskentely voi vaikuttaa myös siihen, miten tulevaisuudessa koemme tunteita. Tämä voi opastaa uudenlaiseen tunteiden säätelyyn ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Vaikka motiivina kehollisen tunnetyöskentelyn pariin olisikin kehon oireilu, usein työskentely vie käsittelemättömien tunnekokemusten äärelle. Tuon kokemuksen äärelle pääseminen vaatii kuitenkin ympärilleen turvallisen ja luottavaisen tilan. Jos yksilö ei koe oloaan luottavaiseksi, kehon suojaimekanismit eivät päästä kipeää tunnekokemusta läpi. Jos turvallinen tila kuitenkin onnistutaan luomaan, voivat vanhat tunnekokemukset nousta pintaan, jolloin niistä on mahdollista vapautua.

Tässä yhteydessä korostuu kehollisen tunnetyöskentelyn ammattimaisuuden merkitys. Eräs haastateltavani korosti ammattilaisten taidon nähdä asioita, joita ei itse huomaa, vievän oleellisen äärelle:

“Ja justiin nää keholliset hoitomuodot, niin, tavallaan toinen, joka on ammattilainen, niin pystyy (...) sinusta kattomaan asioita, mitä sinä et itsessäsi niinkun näe. Se on äärettömän niinku tärkeä asia.”

Usein kehollinen tunnetyöskentely tarvitsee kuitenkin rinnalleen myös puhetta. Rosen-terapian kehittäjä Marion Rosen havaitsi aikoinaan, että ne asiakkaat, jotka työskentelyn aikana onnistuivat sanallistaan kokemuksiinsa, parantuivat nopeammin. Myös haastateltavani kokivat, että kehollinen tunnetyöskentely saattoi laittaa liikkeelle

suuriakin prosesseja, mutta niiden käsittelyyn tarvittiin sanoja ja toisia, turvallisia ihmisiä.

“Nää niinkun erilaiset (toisen ihmisen kanssa tehtävät) kehotyöskentelymuodot pistää niitä prosesseja liikkeelle, mut sehän (prosessi) niinku jatkuu niiden hoitojen välillä ja siellä niinkun kotona, se niinkun tunteiden käsittely (...) ja mä oon kokenut äärettömän tärkeeksi niinkun sen, että kun tää kehollinen tunnetyöskentely lähtee niinkun liikkeelle, et sitten niinkun turvallisia ihmisiä, joiden kanssa käydä sitä tunteiden käsittelyä. Et sitte kun ne (tunteet) nousee sieltä, niin toinen niinku validoi ne, mikä on äärettömän tärkeää, tekee ne niinkun näkyväksi ja hyväksytyksi.”

5.2.2 Omaksi itseksi tuleminen

Sosiaalisena laumaeläimenä ihmisen minuuskin rakentuu sosiaalisesti, sillä ihminen peilaa itseään muiden ihmisten kautta. George Herbert Mead (1934) esitti ihmisen kehittyvän ihmiseksi vain ollessaan vuorovaikutuksessa ja oppiessaan näkemään itsensä toisten silmin ja ottamalla toisen asenteen. Siten myös ihmisen minuus rakentuu sosiaalisten suhteiden myötä. Ihminen saattaa kuitenkin saada identiteettinsä kasvuaineiksi ajatus- ja toimintamalleja, jotka rajoittavat, kahlitsevat ja estävät hyvää elämää. Saattaa olla, että jotain ihmisenä olemisen osa-alueita on laiminlyöty tai vähätelty kasvatukseen, kulttuuriin, uskontoon, perinteisiin tai elämäntaitojen puuttumiseen liittyvistä syistä. (Niemi 2014, 29-30.)

Kiinnostavin löytö kehollisen tunnetyöskentelyn maailmassa olikin lopulta sen myötävaikutus yksilön tiellä kohti omaa itseään. Kehollinen tunnetyöskentely tuntuu vaikuttavan haitallisten uskomusten ja käsittelemättömien tunteiden vapauttamisen myötä raivaavan tilaa kokea, kuka pohjimmiltamme olemme. Tämä ajatus toistui yllätyksekseni useamman kehollisen tunnetyöskentelymetodin yhteydessä. Ajatus pohjautuu siihen, että mitä enemmän pysähdymme kehollisten kokemusten ja kehon viestien äärelle, oivallamme, että omaa itseä on mahdollista todella kuunnella. Siinä missä mieli takertuu sanoihin, keho kertoo tunnekokemuksista totuudellisesti, sillä se ei osaa valehdella. Kun avaudumme ottamaan vastaan kehomme viestejä sellaisina, kuin ne ilmenevät, alamme tällöin myös avautua enemmän omaksi itseksemme ja näyttää myös muille, kuka olemme.

Marion Rosen kuvaa kehollisen tunnetyöskentelyn myötä avautuvaa kokemusta omaksi itsekseen tulemisesta seuraavanlaisesti:

“Miten tämä (kehollisen tunnetyöskentelyn) prosessi vaikuttaa elämäämme? Useimmiten sen huomaa vaikuttavan läheisiin ihmissuhteisiin, joissa

saatamme tuntea kuin muuri olisi murtunut tai verho olisi vedetty syrjään. Meillä on mahdollisuus kohdata toinen ihminen koko olemuksellamme.” (Rosen&Brenner 2005, 37.)

Yksi tärkeä seikka tässä prosessissa vaikutta olevan omien tunteiden ja kokemusten validointi. Se, että yksilö on saanut kokea tulleeensa vastaanotetuksi kaikkien tunteidensa kanssa, myötävaikutti siihen, että hän uskalsi vastaisuudessaankin olla rehellisempi oman kehonsa viesteille ja omille tunnekokemuksilleen. Tämä tie vie väistämättä kohti rehellisempää minuutta ja myötävaikutti tällöin ihmissuhteisiin tasapainottavasti.

Yksi haastateltavani sanoitti kokemusta omaksi itsekseen tulemisesta seuraavasti:

“Et mulla on lupa tuntea näin, ja riippuen taustasta, ettei oo mikään ihme, et on tapahtunut näin ja minulla on oikeus niinku olla olemassa näiden asioiden kanssa ja minulla on oikeus myös ottaa se tila, ja ymmärtää itseäni. Mitä se sitten ikinä onkaan. Ja minä saan olla oma itseni ja minä saan olla olemassa ja olen tärkeä tällaisenaan ja niin edelleen, et ne ei oo, et tavallaan, riippuen tietenkin taustasta ja varhainen vuorovaikutus ja parisuhteet ja muut on tavallaan mitäkin asiaa tavallaan niinku alleviivannut, nehän ei oo niinku hirmusen selkeitä aina. Edes semmoinen, että minä saan olla olemassa tällaisena ja minä saan tuntea tällaisia tunteita, koska niitä on oppinut niinkun syömään.”

“Kaikilla ihmisillä on mahdollisuus saada yhteys kehoonsa ja sitä kautta intuitio vahvistuu ja johdattaa ihmistä kohti aidompaa itseään, ja oikeanlaiseen rakkaudelliseen toimintaan.”

Kun tunteet hyväksytään ja otetaan vastaan sellaisina kuin ne nousevat, on niistä myös helpompi päästää irti eikä niihin tarvitse identifioitua. Tällöin omien tunteiden kohtaaminen ja käsittely helpottuu ja lopulta myös käsitys itsestä voi muuttua.

5.2.3. Yhteiskunnalliset vaikutukset

Kehollinen tunnetyöskentely on yksi tie parempaan itsetuntemukseen. Itsensä tuntevalla ja traumansa käsitteellä ihmisellä on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa elinympäristössään aktiivisesti. Hyvä itsetuntemus vaikuttaa yksilön hyvinvointiin, ja heijastuu väistämättä myös ympäristöön. (Niemi 2014, 25-26.)

Kollektiivisesti ja yhteiskunnallisesti katsottuna kehollinen tunnetyöskentely voi auttaa myös kollektiivisten tunnetraumojen ja taakkasiirtymien käsittelyssä. Taakkasiirtymällä tarkoitetaan ylisukupolvisuutta eli sitä, että käsittelemättömät traumaattiset kokemukset siirtyvät sukupolvelta toiselle. Se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi esimerkiksi puhumalla, siirtyy taakaksi. Taakkasiirtymä on piilotajuinen

näyttämö niin yksilöllisellä, yhteisöllisenä, yhteiskunnallisena, kulttuurisena ja kansallisellakin tasolla. (Siltala 2016, 19)

Ylisukupolvisiksi taakaksi voivat muodostua esimerkiksi vaikeat elämäkokemukset, onnettomuudet, menetykset, suuret muutokset tai sodat. Häpeän, pelon tai lojaliteetin takia sukua kohtaan menneisyyden tapahtumia salataan ja ne pääsevät siten kulkeutumaan kuin huomaamatta sukupolvelta toiselle. (Siltala 2016, 28-31). Taakkasiirtymät siirtyvät usein sanattomasti, hiljaisena tietona eteenpäin sukupolvien ketjussa. Tästä johtuen niihin voi olla erittäin vaikeaa päästä käsiksi sanallisessa työskentelyssä. Alitajunta ja siihen pääsy nousee ratkaisevaksi myös kollektiivisten traumojen ja taakkasiirtymien käsittelyssä.

Suomi on maa, jota on toistuvasti syytetty “itsensä pienentämisestä”. Tähän arvottomuuden kokemukseen voi puutteellisten tunnetaitojen nähdä olevan yksi syy. Itseään ei uskalleta tehdä näkyväksi, koska omat piilotetut tunteet pelottavat. Kun yksilö tulee tunteistaan tietoiseksi eikä pelkää kohdata niitä, hän kykenee käsittelemään myös kollektiivisia traumoja ja taakkasiirtymiä paremmin. Kun useampi ihminen kykenee kohtaamaan kollektiivisten traumojen vaikutuksia, se puhdistaa ja muokkaa kollektiivista alitajuntaa. Yksilön tekemä tunnetyö, omien ja kollektiivisten traumojen käsitteleminen sekä omien tunnetaitojen parantaminen heijastuvat siis parantavasti yksilön elinympäristöihin ja vaikuttavat parhaimmillaan koko yhteiskuntaan eheyttävästi.

5.3. Perustunteiden kohtaaminen ja tunnetaidot toimivien yhteisöjen perustana

Tunnetaitojen merkitys korostuu nykyään paitsi kouluissa, myös työyhteisöissä, joiden toimivuutta voidaan pitää eräänlaisena yhteiskuntamme hyvinvoinnin mittarina. Työyhteisöissä, joissa yksilöt voivat hyvin, voidaan kiistatta myös ryhmänä paremmin. Nykymuotoisessa työelämässä työntekijöiden itseohjautuvuus sekä jaettu johtajuus ovat lisääntyneet; sujuvassa yhteistyössä tarvitaan enenevässä määrin ymmärrystä niin omista kuin toistenkin tunteista. On alettu ymmärtää, että ihminen ei ole kone. Tunteita ei voi vain sulkea pois työpäivän ajaksi.

Tunnetaidot opitaan kodista ja kasvuympäristöstä. Myös kulttuurilla, uskonnolla ja perinteillä on vaikutusta siihen, miten tunteisiin on suhtauduttu. Joskus näitä mukaan tarttuneita tunteiden käsittelytapoja on syytä päivittää; omien tunteiden oikeanlainen tunnistaminen, käsittely ja ilmaiseminen ovat monella tavalla sekä mielen että kehon

hyvinvointiin sekä terveisiin sosiaalisiin suhteisiin liittyvä valinta, joka heijastuu heti myös ympäristöön. (Niemi 2014, 94.)

Tunnistaessaan ja hyväksyessään kokemansa perustunteet, yksilön tunteidenkäsittelytaidot sekä tunteiden ilmaisu muuttuvat suuremmiksi, välittömimmiksi ja mutkattomimmiksi. Tämä helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutustaitoja sekä vaikuttaa tervehdyttävästi ihmissuhteisiin. Perustunteiksi kutsutaan tunteita, joita ihmiset kokevat muita tunteita useammin. Niitä ovat mielihyvä/ilo, pelko, viha, inho, suru ja hämmästys. Ne ovat universaaleja, sillä niihin liittyvät kasvonilmeet tunnustetaan kaikkialla maailmassa lähes samalla lailla. Vaikka kaikilla tunteilla on ollut evolutiivinen tehtävänsä eloonjäämisessä ja sosiaalisissa tilanteissa, joskus ne voivat olla kuitenkin epätarkoituksenmukaisia tai hallitsevan voimakkaita tilanteeseen nähden. (Niemi 2014, 59-62.)

Haastateltaviani kuunnellessani yksi oivallus nousi selkeästi yli muiden; jokainen ihminen kokee tunteita ja niiden kokemisen kautta ihmisillä on mahdollisuus ymmärtää toinen toistaan, syvällisestikin. Voi siis sanoa omien tunteidensa tunnistamisen ja kohtaamisen olevan toimivien sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen perustana.

Yleensä tunteet nousevat toisen ihmisen kanssa. Tällöin tehokkain tapa työstää tunteitaan tapahtuu myöskin toisen ihmisen seurassa. Perustunteet, kuten viha, suru ja pelko, ovat kaikille yhteisiä. Näiden tunteiden hyväksymistä ja syvällistä ymmärtämistä voidaan siis pitää toimivien ihmissuhteiden ja yhteisöjen edellytyksenä.

Kysyin haastateltaviltani, miltä heistä tuntui erilaisten perustunteiden käsittely kehollisen tunnetyöskentelyn avulla. Halusin kartoittaa, tarvittiinko eri tunteiden käsittelyssä erilaisia menetelmiä, ja jos näin oli, millainen työskentely auttoi eri perustunteiden käsittelyssä. Käsittelen seuraavissa alaluvuissa lyhyesti kolmea perustunnetta; vihaa, surua ja pelkoa ja käyn läpi haastateltavien kokemuksia näiden tunteiden käsittelyssä. Olen jättänyt tässä yhteydessä ilon, inhon ja hämmästyksen käsittelemättä, sillä koen, että niiden kohtaaminen ja käsittely ei yleensä ole yhtä vaikeaa kuin vihan, surun tai pelon.

Yleisesti ottaen haastateltavani kokivat, että kehollinen tunnetyöskentely oli auttanut heitä omien tunteidensa tunnistamisessa. Eri tunteet tuntuivat hieman eri kehonosissa, jonka vuoksi erilainen kehollinen työskentely sopi eri tunteisiin. Tosin

etukäteen ei usein voinut tietää, mikä tunnetila kussakin työskentelyssä nousee pinnalle. Jokainen haastateltavistani koki, että tunteet tuntuvat kehossa.

“Olen alkanut tunnistaa tunteita sen perusteella, missä päin kehoa tuntuu tuntemuksia.”

“Mulla ne kaikki (tunteet) tuntuu niinku kehossa.”

Haastateltavat olivat myös yhtä mieltä siitä, että tunnetaidot kulkevat käsi kädessä vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitojen kanssa.

“En mä oikeestaan ees huomaa niitä, niitä omia tunteita, ennenku sitten joku toinen.. nostaa ne niinku pintaan, niinku omilla sanoillaan tai omilla teoillaan. Siks mä oon kokenut ryhmän niin tärkeeksi tässä.. On niinku, todella tärkeätä, että joku hyväksyy (..) sut silloin kun ite on niinku liikaa siinä omassa tunteessaan kiinni, eikä ite pysty. Ni siihen tarvii kyllä muiden apua että, että saa ne tunteet niinku itestään pihalle, eikä niinku muserru niihin.”

Lienee selvää, että suurimmat hankaluudet ihmissuhteissa, ryhmissä ja yhteisöissä liittyvät käsittelemättömiin tunneongelmiin. Ratkaisematta jääneet konfliktit ovat pohjimmiltaan ennen kaikkea tunnealueen ongelmia. Yleensä kun häiritsevät tunteet on saatu pois päiväjärjestyksestä, ratkeavat myös riidat ja yhteinen ymmärrys löytyy kuin itsestään.

5.3.1. Aggression kohtaaminen

Viha eli aggressio on yksi tärkeistä perustunteista, eikä suinkaan niin pimeä, kuin sitä usein pidetään. Aggressio on tärkeä voimanlähde, jonka avulla saa muutettua asioita ja olosuhteita suotuisammiksi ja mukavammiksi. Aggressiosta kumpuaa voima itsensä puolustamiseen ja rajojen laittamiseen. Oma aggressiotaan voikin oppia ymmärtämään, hallitsemaan ja kanavoimaan itselleen ja ympäristölleen suotuisasti. (Niemi 2014, 93-94.)

Kehollisesti aggressioon liittyy sykkeen kohoaminen, lihasten jännittyminen, pupillien laajeneminen ja hengityksen tiheneminen. Aggressioon liittyvät keholliset piirteet ovat pitkälti samoja toimintoja, joita ihmisessä tapahtuu stressin tai pelontunteen aikana, eli kyseessä on kehon ylivireystila. Aggression tunteessa keho siirtyy hälytystilaan, joka mahdollistaa voimankäytön tarvittaessa. Kiukun vaikutuksesta aistit terävöityvät, huomionkenttä kapenee ja verenkiertoon ryöpsähtää runsaasti stressihormoneja, adrenaliinia ja noradrenaliinia. (Niemi 2014, 94-95.)

Aggressioon liittyvät tunnetaidot opitaan kodista ja kasvuympäristöstä. Myös kulttuurilla, uskonnolla ja perinteillä on vaikutusta siihen, miten aggressioon (kuten

muihinkin tunteisiin) suhtaudutaan. Jos vihan tunteelle ei omassa kasvuympäristössä ole ollut tilaa, se voi jäädä tunnistamattomaksi ja “piilovaikuttaa” käyttäytymiseemme. Vihan fyysiset piirteet nimittäin toimivat kehossa, vaikka ihminen ei niitä tunnistaisikaan. Piilovihainen ihminen, joka ei ole yhteydessä omaan aggressioonsa, saattaa sairastaa paljon psykosomaattisia sairauksia. Keho yrittää sairauksien avulla viestiä vihan tunnetta ulos. (Niemi 2014, 95.)

Jos yhteys omaan aggressioon on poikki ja siihen liittyvät tunnetaidot heppoisia, syntyy monenlaisia itsetunnon, tunne-elämän ja tahdon ongelmia. Liiallinen kiltteys ja rajattomuus ovat usein oireita aggression välttelemisestä ja torjumisesta. Tällaiset haitalliset mallit torjua vihaa saattavat syntyä lapsuusvuosina; jos lapsella on kokemus, että hänen kiukkuaan ja mielipahaansa ei ole kestitty ja sallittu, hän pyrkii usein myös myöhemmin elämässään välttelemään niiden ilmaisemista. Jos lapsuuden kasvuympäristössä aggressiivisuuden ilmaisut ovat olleet arvaamattomia, ennakoimattomia ja väkivaltaisia eikä lasta ole autettu käsittelemään niitä, hänelle on saattanut jäädä käsitys, että viha on automaattisesti paha ja pelottava tunne. (Niemi 2014, 99-100.)

Kaikki haastateltavani kokivat vihan tunteen kohtaamisen ja hyväksymisen itselleen hankalimmaksi. Kaksi hhaastateltavaani kyllä tunnisti oman vihansa helposti, mutta sen hyväksyminen ei tapahtunut yhtä helposti. Yksi haastateltavani koki, ettei hän vielä ollut löytänyt sopivia keinoja oman vihansa käsittelyyn.

“Vihan tunne on sit taas tunteena noista mulle niinku haastavin. (..) Ei ehkä tunnistaa, mut niin kuin ylipäätään antaa sen, sen vihan tulla. (Eri tunteet) tuntuu vähän niin kuin eri tavalla..kehossa.”

“Varsinkin siellä Rosenissa, se (viha) niinku nousi, ja tuli tavallaan ihan semmosina niinku mielikuvina ihan sieltä lapsuudesta (...) (Minulle) on ollut hirvittävän haastavaa kohdata omaa vihaa ja aatella just, että on vihainen, kun on tottunut siihen, että auttaa muita, et on niinku muiden tarpeille niinku saatavilla (...)niin se on oikeestaan niin, vähän niin kuin isoin semmoinen niinku tunne, mitä on tavallaan itsessään joutunut opetella. Et on välillä mätkinyt noita tyynyjä, niin sieltä on tullut sitä vihan kokemusta.”

“Vaikeinta on käsitellä vihaa, voimakasta ahdistusta ja pelkoa. Karjunta on ollut tehokasta vihan hoitoa, mutta sitä ei voi tehdä kotona, vaan on aina mentävä ulos, mikä syö motivaatiota harrastaa karjumista usein.”

Kehollisia vihanpurkukeinoja löytyy hyvin paljon, aina meditaatiosta ja tunteen rauhallisesta tarkkailusta toimintaan, karjumiseen ja tunteen keholliseen purkuun. Kaksi haastateltavaani kertoi harrastaneensa tyynyjen mätkimistä kehollisena vihan

purkukeinona. Yksi haastateltavani myös kertoi käyvänsä säännöllisesti karjumassa omaa vihaansa ulos. Se auttoi häntä muuten vaikean tunteen kohtaamisessa.

“Olen harrastanut karjumista vihanpurkukeinona. Olen mennyt (..) bunkkeriluoliin ja päästellyt siellä paineita ulos karjunnan ja metalliörinän muodossa. Harrastan örinän lisäksi intuitiivista laulua, jossa sanoja tärkeämpää on laulun melodian välittämä ilmaisu. Laulan siis ihan täyttä siansaksaa tai vokaaleja, jotka tulevat melodian kanssa spontaanisti lauluhetkellä. Laulaessa myös liikehdin juuri niin kuin sillä hetkellä tuntuu hyvältä.”

5.3.2. Surun kohtaaminen

Surun tunne on terve reaktio elämän tuottamiin pettymyksiin, vastoinkäymisiin ja menetyksiin. Ihmisellä on lapsesta saakka kyky itkeä, kokea pettymystä, kaipausta ja ikävää. Suru, kuten muutkin tunteet, on fyysinen tunne ja voi ilmetä kehossa monin eri tavoin. Se voi tuntua puristuksena, polttona tai paineena rintakehässä, palana kurkussa, voimattomuutena tai väsymyksenä. Suuressa surussa keho saattaa tuntua voimattomalta ja raskaalta tai jopa lysähtää kasaan. Suruun voi liittyä myös sydänongelmia, päänsärkyä, unettomuutta tai muuta kipua. Siinä missä stressi, pelko ja viha saavat kehossa aikaan ylivireystilan, suru toimii päinvastoin. Se hidastaa kehon liikkeitä, tekee olost raskaan ja aiheuttaa alivireyttä. (Niemi 2014, 136-137.)

Yleisimpiä surun syitä ovat vaikeat elämäntapahtumat ja ihmissuhdevaikeudet. Työpaikan, terveyden tai läheisen menettäminen, lapsettomuus ja yksinäisyys voivat aiheuttaa surua. Läheisen kuoleman sanotaan olevan suurin surun aiheuttaja. Vaikka suru on kokemuksena raskas, se on välttämätön osa elämää. Terve suru ei ole tuhoavaa, vaan on parhaimmillaan rakentavaa ja eheyttävää. Eletty suru voi tehdä tilaa uusille asioille ja mahdollisuuksille. Surutyön avulla ihminen voi sopeutua uuteen elämäntilanteeseensa. (Niemi 2014, 137.)

Surun, kuten vihankin, kohtaaminen koettiin haastateltavieni keskuudessa haastavaksi. Yksi haastateltavani mainitsi sen itselleen hankalimmaksi käsiteltäväksi tunteeksi. Surun tunnetta kohdatessa se saattoi nousta haastateltavissani hyvin voimakkaasti pinnalle.

“Minun on vaikeaa itkeä, mutta kun onnistun saamaan tunteesta kiinni niin usein itken voimakkaasti hetken ja olo on sen jälkeen seesteinen. Itku tulee spontaanisti, jos on tullakseen. Keholliset keinot saattavat auttaa, mutta en katso niiden olevan ainoa syy. Joskus intuitiivisesti laulaessa voi tulla spontaani itku.”

“Oli jopa yllättävää, et kuinka voimakkaasti suru voi oikeesti niinku vaikuttaa kehoon.”

“Mä koen että suru niinku tavallaan löytyy monien asioiden pohjalta.”

Yksi haastateltavani korosti, kuinka tärkeältä tuntui, että vaikeiden tunteiden noustessa apuna oli joku, johon pystyi luottamaan ja turvautumaan.

“Varsinkin tässä Rosen-terapiassa, siinä tuli ihan selvästi näitä tunteita, tuli niitä erilaisia tunteita esiin, että tulee suru ja murhe ja tulee viha...siinä oli hyvä, todella taitava ihminen, joka teki sitä ja hän osas tavallaan niin kuin sanottaa ja..tunnistaa, että mitä mussa tapahtui.”

5.3.3. Pelon kohtaaminen

Pelko on tunteista voimakkaimpia. Ihmisen säikähtäessä pelko valtaa koko kehon ja tekee tunnekokemuksesta usein erittäin voimakkaan. Pelon viestit kulkevat sekunnin sadasosissa aivojen hälytystilaan liittyviin osiin, ja keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan uhkaksi tulkittua kohdetta vastaan. Pelko siis aktivoituu sekä aivoissa että kehossa. Pelon tärkein tehtävä onkin saada ihminen pysähtymään ja arvioimaan, onko reaktioon liittyvä uhka todellinen. (Niemi 2014, 81-82.)

Jatkuva varuillaan olo, toistuvat pelottavat kokemukset ja stressi ovat kuitenkin elimistölle niin raskaita, että ihminen tarvitsee keinoja rauhoitellakseen sekä kehoaan että mieltään pelottavissa tilanteissa sekä niiden jälkeen. Jos pelkäämistä on omiin voimavaroihin nähden liikaa ja keinot pelkojen käsittelemiseksi eivät riitä, ihminen pyrkii torjumaan pelontunteen kaikin keinoin. Sitä ei haluta eikä uskalleta kohdata. Tällainen toimintamalli kehittyy usein jo lapsuudessa. Jos kasvuympäristö on turvaton, voi kehoon jäädä varautunut ja pelokas tila; aivan kuin hälytyskellot soisivat jatkuvasti. Lapsilla on usein muutenkin epärealistia pelkoja, joiden käsittelyyn tarvitaan aikuisen ymmärrystä ja turvaa. Jos vanhempi ei auta lasta nimeämään pelottavaa kokemusta ja auta pääsemään sen yli, pelontunteesta voi jäädä jäsentymätön pahanolontunne, jota voi olla myöhemmin vaikea tunnistaa. (Niemi 2014, 82-83.) Jäsentymätön pelon kokemus näkyi myös haastateltavieni vastauksissa.

“Jollain tavalla pelkoon liittyvät asiat, semmoset..jos siihen liittyy jotain turvattomuutta, niin ne kyl välillä, niin mä huomaan, et ne nousee ihan jostakin niinkun lapsuudesta asti. Nousee välillä sieltä syvältä ja kaukaa.”

“Pelko on ollut tavallaan, no yks suurimpia myöskin, et koska tavallaan, nää juontaa juurensa sieltä lapsuudesta, et on ollut tietynlaiset kokemukset ja tietynlainen niinkun ilmapiiri, niin..”

Pelkoa aivoissamme käsittelevän mantelitulmakkeen toiminta on automaattista, ei tahdonalaista. Kun se reagoi vaaraan, myös siitä seuraavat tunteena ilmenevä kokemus ja keholliset tunnusmerkit ovat automaattisia. Tietoisuudella, joka seuraa kokemuksen perässä, voi muokata kokemustaan, nimetä sen ja rauhoittaa itsensä. (Niemi 2014, 82-83.)

Yksi haastateltavani oli käsitellyt pelon tunteitaan meditoinnin avulla, mutta koki kuitenkin tarvitsevansa lisää työskentelyvälineitä pelkojensa kohtaamiseen.

“Olen käsitellyt pelon tunteita meditaatiolla ja yin-joogalla sekä siedättämällä. Pelkään pimeää, pistiäisiä ja sosiaalisia tilanteita. Saan edelleen paniikkikohtauksia, jos ampiainen tulee liian lähellä. Ponnahdan karkuun kuin ohjus, koska pelon tunne laukaisee lähes refleksinomaisen pakoreaktion. Tätä tunnetta olisi kyllä hyvä työstää tehokkaammin kehollisin keinoin, mutta en ole löytänyt vielä tehokkaita keinoja. Pimeässä tulee myös vastaava, mutta lievempi ahdistusreaktio, jota on kuitenkin helpompi käsitellä meditoimalla pimeässä huoneessa. Silitän itseäni samalla. Sosiaaliset tilanteet pelottavat ja aiheuttavat lievää dissosiaatiota. Olen isossa ihmisporukassa usein lukossa ja keskusteluun osallistuminen on vaikeaa, koska keho on tilassa, jossa haluaisin vain pois sosiaalisesta tilanteesta. En ole löytänyt tähän vielä sopivia kehollisia työstämiskeinoja.”

6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Kehollisen tunnetyöskentelyn erityispiirteiksi nousi tässä työssä työskentely alitajunnan kanssa, kehon viestien äärelle pysähtyminen sekä käsittelemättömistä tunteista vapautuminen työskentelemällä alitajunnasta nousevan informaation avulla. Työskentely vaati onnistuakseen turvallisen tilan, joka luotiin läsnäolon, hyväksynnän ja osassa kehollisista tunnetyöskentelymetodeista myös kosketuksen avulla. Onnistuneen kehollisen tunnetyöskentelyn vaikutuksia olivat muun muassa vapautuminen vanhoista käsittelemättömistä tunteista ja sen myötä vapautunut tila uusille kokemuksille, “omaksi itseksi tuleminen”, kun yksilön tunteiden käsittelytaidot paranivat, eikä niihin tarvinnut enää identifioitua, vaan tunteet saattoivat tulla ja mennä vaikuttamatta yksilön identiteettiin, sekä perustunteiden tunnistamis- ja käsittelytaitojen parantuminen. Tämä kaikki vaikuttaa yhteiskunnallisesti parantaen tunnetaitojaan työstäneen ihmisen ihmissuhteita ja tehden yksilöstä omaan yhteisöönsä terveesti integroituneen, aktiivisen jäsenen.

Kehollinen tunnetyöskentely voi olla erittäin tehokas keino päästä varastoituneiden ja tukahdutettujen tunteiden äärelle etenkin silloin, jos yhteys omiin tunteisiin on

pahasti kadoksissa. Työskentely auttaa pääsemään yhteyteen omiin tunteisiin, mutta vaatii usein rinnalleen myös sanallista työskentelyä, kuten puhumista tai kirjoittamista. Kehollinen tunnetyöskentely vaikuttaakin toimivan erityisesti tunneprosessien liikkeellepanijana.

Keho on viisas; se alkaa oireilemaan silloin, jos yksilö ei muuten pysähdy sen viestien äärelle. Se sisältää äärettömän paljon informaatiota, johon tietoinen mieleemme ei helposti pääset käsiksi. Kehollinen tunnetyöskentely voi viedä nopeastikin tuon informaation luo esimerkiksi kosketuksen tai liikkeen avulla. Tällöin työskentelyilmapiirin täytyy kuitenkin olla turvallinen, jotta suojaimekanismit hellittävät.

Kehollisen tunnetyöskentelyn hyödyt ovat yhteiskunnallisessakin viitekehyksessä katsottuna ilmeiset: tunnetaidot lisäävät sosiaalista pääomaa, ihminen kykenee olemaan oma itsensä myös muiden seurassa ja hän pystyy jakamaan ajatuksiaan muille estottomammin. Juuri puutteelliset tunnetaidot ovat usein niitä, jotka haastavat myös yksilön ryhmätyöskentelytaitoa. Tunteet ovat lähes kaikille herkkä asia, ja niillä on suora vaikutus itsetuntoon. Jos palaute omista tunteista on toistuvasti kielteinen tai ihminen ei uskalla ilmaista tunteitaan ollenkaan, alkaa myös kielteinen sisäinen puhe voimistua. Erään haastateltavan sanoin:

“Tunteet, joille ei ole saanut hyväksyntää ovat kuin myrkkyä omalle itselle ja minäkuvalle. On kamalaa kokea olevansa huono ihminen ja vähäisempi vain siksi, että kokee esimerkiksi vihaa.”

Tuominnan ja korostuneen itsekritiikin voi nähdä johtuvan siitä, että kapasiteetti käsitellä tunteita on riittämätön. Ihminen voi kokea, ettei hänellä yksinkertaisesti ole työkaluja tunteiden käsittelyyn. Pahimmillaan tämä voi johtaa syrjäytymiseen, masennukseen ja yksinäisyyden kokemukseen. Parhaimmillaan se voi palauttaa yksilön luottamuksen itseensä ja ympäristöönsä; tunteet saavat toimia viestintuojina, eikä niitä tarvitse hävetä. Tietoisuus omista tunteista sekä kyky käsitellä niitä on avain parempaan huomiseen myös yhteisöpedagogisesti tarkasteltuna. Yhteistyötaidot, halu vaikuttaa sekä kyky tuntea empatiaa muita kohtaan lisääntyvät sitä mukaa, kuin yksilön tunnetaidot karttuvat.

Uskallan väittää, että tulevaisuuden osaajat yhteiskunnassamme ovat heitä, joille tunteet eivät ole ongelma, vaan työkalu. Kuten alussa mainitsin sanan tunne alkuperäinen termi, *emovere*, sisältää myös ymmärryksen liikkeestä. Yhteiskunnallinen liikehdintä on sitä voimakkaampaa ja tuo mukanaan myönteisiä

muutoksia, mitä enemmän tunteet saavat näkyä, kulua ja olla läsnä niin yksilön kuin yhteisönkin arjessa.

Tämä työ toimii pintaraapaisuna kehollisen tunnetyöskentelyn maailmaan. Aihepiiri on laaja, ja työskentelytapoja voisi tutkia hyvin monesta eri näkökulmasta. Tässä työssä niputin yhteen monta erilaista menetelmää, joita kaikkia voi kutsua kehollisiksi, vaikka työskentelytyylit hieman vaihtelivatkin. Jokaista työskentelytapaa olisi myös voinut tutkia erikseen.

Valitsemani tutkimusaineiston keruutavat auttoivat kartoittamaan tietoa ihmisten kokemuksista nopeasti ja tehokkaasti. Koin kyselylomakkeen ja haastattelujen kysymysten laatimisen hieman haastavaksi, enkä osannut kysyä niissä kaikkea, mitä olisin halunnut. Näin jälkikäteen katsottuna en osannut kysyä kyselylomakkeessa kaikkia olennaisia kysymyksiä, sillä aihepiiri muovautui tarkemmin vasta syksyn aikana. Koska haastateltavien ihmisten määrä jäi niin pieneksi, koin myös, että keräämäni informaatio jäi puutteellisemmaksi, kuin oli tarkoitus. En saanut kerättyä kokemukseräistä tietoa kaikista tutkimistani menetelmistä, mikä suppeutti työtäni ja siten myös tutkimustuloksia.

Koen työni aiheen äärettömän mielenkiintoiseksi ja erittäin ajankohtaiseksi, varsinkin vallitsevan maailmantilanteen ja sen tuomien uusien haasteiden kanssa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka tarvitsee toisia ihmisiä, kosketusta ja terveitä ihmissuhteita voidakseen hyvin. Globaali pandemia ja maailmanlaajuinen pysähtyminen on kuluneen vuoden aikana tästä muistuttanut. Koska työni toimi vain hyvin pienenä kehollisen tunnetyöskentelyn ja sen yhteiskunnallisten vaikutusten maailmassa, olisi aihepiirin tutkimista mielestäni oleellista jatkaa.

7. LÄHTEET

Burch, Vidyamala; Penman, Danny (Suom. Leena Siitonen) 2015. Mindfulness ja terveys. Käytännön opas kivun ja stressin lievittämiseen ja hyvinvoinnin palauttamiseen. Helsinki: Viisas Elämä Oy, Helsinki.

Chodorow, Joan 1997. Dance therapy and depth psychology. The moving imagination. New York: Routledge,

Gothoni, Raili 2012. Kosketuksia arjessa, hoidossa ja pyhässä. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Haapamäki, Jenni 2016. Miltä minusta tuntuu? Tunnetaitojen kehittäminen luovin menetelmin. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Isokorpi, Tiia; Viitanen, Päivi 2001. Tunnevoimaa! Tampere: Tammer-paino Oy.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, Taina, Parviainen, Jaana, Haho, Anu ja Jolkkonen, Mari 2019. Ammatillinen kosketus. Kuinka tunnetyötä tehdään. Helsinki: Kirjapaja.

Kyttälä, Pipsa; Mylläri, Sini; Pieniniemi, Heidi 2020. Tunnetaidot ja niiden vaikutukset ihmissuhteisiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tampereen ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma.

Laine, Sari 2018. Tietoisuustaidot. Miten saavutan kehon ja mielen tasapainon. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Marchant, Jo (Suom. Aura Nurmi) 2016. Hoida mielelläsi. Kuinka mieli todella vaikuttaa kehoon. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Mitä on psykofyysinen psykoterapia? Psykofyysinen psykoterapia ry. Viitattu 14.11.2020. <https://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/psykofyysinen/>

Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Suomen mielenterveys ry. Viitattu 14.11.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Mitä rosen-metodi on? Rosen-metodi. Kosketusta keholle ja mielelle. Viitattu 18.11.2020. <https://rosenmetodi.fi/>

Mitä tanssi-liiketerapia on? Suomen Tanssiterapiayhdistys. Viitattu 14.11.2020. <http://tanssiterapia.net/tanssi-liiketerapia/>

Tuntevainen, Tuisku ja Niitamo, Oskari 2020. Mitä tunnetaidot ovat? Tunnetaitoja kaikille ry. Viitattu 7.12.2020. <https://tunnetaitojakaikille.fi/tunnetaitoja/mita-tunnetaidot-ovat/>

Niemi, Päivi 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Latvia: Jelgava Printing Housu.

Peltokorpi, Jenna; Saarela, Iida 2019. Tunnetaidoista hyvinvointia -tunnetaito-opas. Diak.

Pietiäinen Antti (toim.) 2018. Tunneperimä ja identiteetti. Kymmenen matkaa minäksi. Helsinki: Oy Nord Print Ab.

Rosen, Marion & Brenner, Susan 2005. Rosen-menetelmä. Kosketusta keholle ja mielelle. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Sapolsky, Robert 2020. Miksi seeprat välttyvät mahahaavoilta. Kiitelty stressin, stressiperäisten sairauksien ja stressin hoidon opas. Scanria.

Shapiro, Deb (suom. Leena Niemelä) 2009. Kehosi paljastaa mielesi. Mitä oireesi ja sairautesi kertovat sinusta? Helsinki: Basam Books Oy.

Siltala, Pirkko 2016. Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Therapie-säätiö: Tampere.

Tragerissa olennaista on läsnäoleva liike ja kosketus. Trager-menetelmä. Viitattu 16.11.2020. <https://trager.fi/trager-terapiaa/>

Tre-stressinpurkuliikkeet. Tension and trauma releasing exercises. TRE Finland. Viitattu 15.11.2020. http://www.trefinland.fi/?page_id=15366

Tunnevyöhyketerapia TVT. Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit. Viitattu 14.11.2020. https://www.vyohyketerapeutit.fi/vyohyketerapia_esittely/tunnevyohyketerapia-tvt2/

Van der Kolk, Bessel 2016. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aviojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Virkki, Tuija 2004. Vihan voima. Toimijuus ja muutos vihakertomuksissa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virolainen, Tuisku 2018. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä: Menetelmien kehittäminen toiminnallisilla keinoin. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Äänellä itkeminen. Äänellä itkijät ry. Viitattu 15.11.2020. <https://itkuvirsi.net/%2525252525c3%2525252525a4%2525252525c3%2525252525a4nell%2525252525c3%2525252525a4-itkeminen/>

8. LIITTEET

Kyselylomake Tunnetaitofestivaaleille 28.9-4.1.2020.

Kehollisen työskentelyn hyödyt tunteiden käsittelyssä

Kerään tällä lomakkeella tutkimusmateriaalia kehollisten tunnetaitomenetelmien hyödyistä tunteiden käsittelyssä. Lomake on osa opinnäytetyötäni, jota kirjoitan Humanistisessa ammattikorkeakoulussa, yhteisöpedagogiikan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyön yhteistyössä Tunnetaitoja Kaikille ry:n kanssa ja kerään tutkimusmateriaalia Tunnetaitofestivaaleilla 28.9-4.10.

Olen erittäin kiitollinen vastauksistanne!

Ystävällisin

Matleena

matleena.ikola@gmail.com

terveisin,

Ikola

The image shows two screenshots of a mobile phone. The left screenshot shows a Google Docs document titled "Kehollisen työskentelyn hyödyt tunteiden käsittelyssä". The text in the document is as follows:

Kerään tällä lomakkeella tutkimusmateriaalia kehollisten tunnetaitomenetelmien hyödyistä tunteiden käsittelyssä. Lomake on osa opinnäytetyötäni, jota kirjoitan Humanistisessa ammattikorkeakoulussa, yhteisöpedagogiikan koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyön yhteistyössä Tunnetaitoja Kaikille ry:n kanssa ja kerään tutkimusmateriaalia Tunnetaitofestivaaleilla 28.9-4.10.

Olen erittäin kiitollinen vastauksistanne!
Ystävällisin terveisin,
Matleena Ikola
matleena.ikola@gmail.com

The right screenshot shows the form's response options:

Ikä

- 0-17
- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 65-99

Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

10.52

Koulutustausta *

- Peruskoulu
- Ylioppilas
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto
- Muu...

Mikä sai sinut hakeutumaan tunnetaitofestivaaleille? *

Pitkä vastausteksti

Mistä sait tiedon festivaaleista?

- Juliste/flyeri
- Sosiaalinen media

10.52

Mistä sait tiedon festivaaleista?

- Juliste/flyeri
- Sosiaalinen media
- Ystävä/tuttu
- Muu...

Onko sinun helppo tunnistaa omia tunteitasi? *

- Kyllä
- Ei
- Riippuu tilanteesta
- Muu...

Onko sinun helppo sanoittaa omia *

+

Tt

↑

📷

▶

☰

||| ○ <

10.52 10.52

Onko sinun helppo sanoittaa omia tunteitasi? *

Kyllä

Ei

Riippuu tilanteesta

Muu...

Oletko saanut ulkopuolista apua omien tunteidesi käsittelyyn? *

Kyllä, ammattilaisapua

Kyllä, perhe- ja ystäväpiiristä

En, mutta olisin kaivannut

En, enkä ole kaivannut

Muu...

Oletko hakenut ulkopuolista apua omien tunteidesi käsittelyyn? *

Kyllä

En

En ole varma



Muu...

Millaisesta avusta on tunteiden käsittelyssä ollut eniten hyötyä? Perustele vastauksesi. *

Pitkä vastausteksti

Onko sinulla ollut joskus psykosomaattisia oireita? *

Kyllä, viimeiden...

10.52  10.53 

Onko sinulla ollut joskus psykosomaattisia oireita? *

Kyllä, viimeiden vuoden aikana


Kyllä, 1-5 vuoden sisällä

Kyllä, yli 5 vuotta sitten

En ole varma

Ei ole

Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, millaisia oireita sinulla on ollut?

Pitkä vastausteksti 

Mikä oireisiin on auttanut?


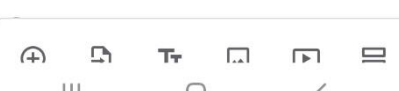
Länsimainen lääketiede

Oletko kokeillut kehollisia metodeita tunteidesi käsittelyssä? *

Kyllä

En

En, mutta olen kiinnostunut kokeilemaan

10.53 10.53

Oletko kokeillut kehollisia metodeita tunteidesi käsittelyssä? *

Kyllä

En

En, mutta olen kiinnostunut kokeilemaan

Muu...

Millaisia kehollisia tunnetyöskentelymetodeita olet kokeillut? *

Psykofyysinen psykoterapia. Tässä terapiamu...

Rosenterapia. Rosenterapiassa pyritään kosk...

Tärinäterapia, TRE (Tension release exercise)...

Tanssiterapia. Terapiamuodossa pyritään liikk...

Luovat menetelmät

Tunnevyöhyketerapia. Tunnevyöhyketerapia o...

En ole kokeillut

Muu...

Millaisia kehollisia tunnetyöskentelymetodeita olet kokeillut? *

Psykofyysinen psykoterapia. Tässä terapiamu...

Rosenterapia. Rosenterapiassa pyritään kosk...

Tärinäterapia, TRE (Tension release exercise)...

Tanssiterapia. Terapiamuodossa pyritään liikk...

Luovat menetelmät

Mikä kehollisista tunnetyöskentelymetodeista on tuntunut itsellesi hyödyllisimmältä? *

Perustele vastauksesi.

+

Tt

|||

10.53 [status icons]

Mikä kehollisista tunnettyöskentelymetodeista on tuntunut itsellesi hyödyllisimmältä? Perustele vastauksesi.

Pitkä vastausteksti

Jos haluat vielä jakaa jonkun ajatuksen tai oivalluksen, jonka olet kokenut kehollisen tunnettyöskentelyn parissa, voit tehdä sen tässä.

Pitkä vastausteksti

Jos olet kiinnostunut osallistumaan myös haastattelututkimukseen, jätä alle yhteystietosi.

Pitkä vastausteksti

[+], [link], [text], [image], [video], [list]

[menu], [home], [back]

Linkki lomakkeeseen:

https://docs.google.com/forms/d/1toF2_qa9TvuRZKkUZBR_r3kGewYtGzIJeJionsYc1DM/edit

Haastattelurunko zoom-haastateltaville

Kysymykset haastateltaville

1. Millaisia kehollisia tunnetyöskentelymetodeita olet kokeillut?
2. Mikä sinut on saanut hakeutumaan kehollisen tunnetyöskentelyn pariin?
3. Onko kehollisuus sinulle tärkeää?
4. Millainen kehollinen tunnetyöskentely on tuntunut sinulle antoisimmalta?
Miksi?
5. Onko kehollisesta tunnetyöskentelystä ollut apua:
 - a. Tunteiden tunnistamisessa
 - b. Tunteiden käsittelyssä
 - c. Tunteista irtipäästämisessä
 - d. Muussa
6. Onko kehollisesta tunnetyöskentelystä ollut apua:
 - a. Vihan käsittelyssä
 - b. Surun käsittelyssä
 - c. Pelon käsittelyssä
 - d. Ilon käsittelyssä
 - e. Muiden tunteiden käsittelyssä
7. Oletko kokenut kehollisen työskentelyn riittäväksi tunteidesi käsittelyssä, vai oletko kaivannut rinnalle jotain muuta tapaa käsitellä tunteitasi?
8. Mikä kehollisessa tunnetyöskentelyssä on tuntunut sinulle helpolta/positiiviselta?
9. Mikä kehollisessa tunnetyöskentelyssä on tuntunut sinulle vaikealta/positiiviselta?
10. Oletko kokenut psykosomaattisia oireita elämäsi aikana?
11. Jos olet, onko kehollinen tunnetyöskentely auttanut oireisiin?
12. Mitä muuta haluat sanoa?

KEHOLLISET TUNNETYÖSKENTELEMETODIT -OPAS

Rosen-terapia

Trauma Releasing Exercises

Psykofyysinen psykoterapia

Tunnevyöhyketerapia

Tanssi- ja liiketerapia

Trager-menetelmä Äänellä itkeminen

Mindfulness ja tietoisuustaidot

Rosen-terapia

<https://rosenmetodi.fi/>

Rosen-menetelmä on tapa päästä kosketuksiin tunteiden ja kokemusten kanssa kehon kautta. Se perustuu ajatukselle, että keho ei valehtele. Hengitysten ja lihasten avulla keho osoittaa meille tunteidemme todellisuuden. Sen mukaan keho tukahduttaa lihasjännityksen avulla sellaisia tunteita ja kokemuksia, joita emme kykene käsittelemään niiden tapahtumahetkellä. Nuo käsittelemättömät tunteet ja kokemukset varastoituvat kehoon ja vaativat paljon työtä keholta silloin, kun ne eivät ole nousseet tietoisuuteen.

Menetelmän avulla näitä lihasjännityksiä pyritään purkamaan tuomalla tietoisuus niihin kohtiin kehossa, jotka ovat erityisen jännittyneitä ja joihin hengitys ei kulje.

Saksalainen Marion Rosen kehitti Rosen-metodin 1930-luvulla tehtyään pitkään työtä fysioterapeuttina. Työskennellessään asiakkaitensa kanssa Marion kiinnostui kehon ja tunteiden välisestä suhteesta. Hän alkoi ymmärtää, että kivulla on usein

syvällisempiä taustasyitä. Hän huomasi, että ne asiakkaat, jotka hoidon aikana puhuivat kokemuksista ja tapahtumista elämässään, toipuivat nopeammin kuin ne, jotka eivät puhuneet. Kivut myös paranivat eikä asiakkaiden tarvinnut enää tulla uudestaan saman vaivan vuoksi. Marion Rosenin yli 50 vuoden kokemus tiivistyi ajatukseen, että krooninen jännitys kehon lihaksistossa ei ole ainoastaan elinvoimaa kuluttavaa ja usein kipuakin tuottavaa. Se on myös osa sitä estettä tai muuria, mikä erottaa henkilön todellisesta sisäisestä olemuksestaan ja sitä kautta myös muista ihmisistä.

Lähde: Suomen Rosen-terapeutit ry

Trauma Releasing Exercises

<http://www.trefinland.fi/>

Trauma Releasing Exercises eli TRE on amerikkalaisen tohtorin, David Bercelin kehittämä yksinkertainen itsehoitomenetelmä. Berceli toimi trauman- ja stressinhoidon asiantuntijana, ja kehitti menetelmäänsä yli 20 vuoden ajan. Menetelmän tarkoitus on rentouttaa, aktivoida ja mobilisoida stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia.

Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai tärinänä alkava luonnollinen ja nopeasti vaikuttava palautumismekanismi. Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehossa herää luontainen pyrkimys kokonaisvaltaiseen eheytymiseen, jolloin kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsentyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa. Näin harjoitus voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua stressinhallinnassa.

Menetelmän tavoite on auttaa selviytymään stressiä, jännityksiä ja traumoja aiheuttaneista kokemuksista. Menetelmää on käytetty useissa eri maissa perheiden ja laajempien sosiaalisten yhteisöjen kohtaamien traumojen hoidossa, esimerkiksi luonnonkatastrofien jälkihoidossa. Menetelmää on hyödynnetty myös kuormittavissa ammateissa toimivien henkilöiden, kuten poliisien, palomiesten, sotilaiden kriisi-alueen avustustyöntekijöiden, sosiaalityöntekijöiden ja terveydenhoitohenkilökunnan kanssa, erityisesti traumaperäisen stressihäiriön hoidossa ja ehkäisyssä. Yksinkertaisuutensa vuoksi menetelmää käytetään myös omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineenä.

Lähde: TRE Finland

Psykofyysinen psykoterapia

<https://www.psykofyysinenpsykoterapia.fi/>

Psykofyysinen psykoterapia eli kehopsykoterapia on katonimike psykoterapioille, joiden keskiössä on keho-mieli –yhteyden huomioiminen. Niissä ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa keho ja mieli ovat erottamattomasti toisiinsa kytkeytyneitä. Psykofyysisessä psykoterapiassa voidaan puhumisen lisäksi työskennellä kehollisin menetelmin. Huomiota kiinnitetään kehotietoisuuteen ja sanattomaan vuorovaikutukseen. Ymmärrys autonominen hermoston toiminnasta ja vireystilan säätelystä on psykofyysisen psykoterapian keskiössä. Terapiasuhteessa kiinnitetään huomiota vuorovaikutteiseen tunnesäätelyyn ja tavoitteena on potilaan itsesäätelytaitojen kehittyminen.

Kehopsykoterapian juuret ovat 1900-luvun alun psykoanalyttikoiden työssä. Psykofyysisen lähestymistavan oppi-isinä voidaan pitää mm. Otto Fenichelä (1897-1946), Sandor Ferencziä (1873-1933), Georg Groddeckia (1866-1934), sekä Wilhelm Reichia (1897-1957), jotka kiinnostuivat siitä, miten potilaan psyyken rakenne ja puolustusmekanismit ilmenivät myös fyysisellä tasolla mm. lihasjännityksinä tai hengityksen rajoitteina sekä siitä, miten kehoon vaikuttamisen kautta voitiin tavoittaa tunteita, joita pelkällä psykoanalyysillä ei tavoitettu.

Psykofyysisessä psykoterapiassa puhutaan *kehon järjestäytymisestä* (body organizing). Tällä käsitteellä tarkoitetaan kaikkea sitä hienovireistä jäsentymistä ja muutosta, mitä kehossa tapahtuu kaikessa toiminnassa ja vuorovaikutussuhteissa. Nämä pienet muutokset tapahtuvat jatkuvana virtana ja ilmenevät mm. asennoissa, liikkeissä, eleissä, ilmeissä, äänensävyissä, lihastonuksessa ja hengityksessä. Kehon järjestäytyminen on pitkälti tiedostamatonta. Näistä pienistä liukahduksista ja niihin liittyvistä tunteista ja ajatuksista on kuitenkin mahdollista tulla tietoiseksi.

Kehon järjestäytymisen mallit syntyvät ja kehittyvät jo varhaislapsuudessa ja muokkautuvat edelleen lapsuuden ja nuoruuden aikana. Aikuisuuteen mennessä meillä kaikilla tietyt mallit ovat ”ylikäytettyjä”, toiset taas ”alikäytettyjä”. Mallit, jotka ovat olleet tarpeellisia varhaisemmassa elämänvaiheessa eivät välttämättä toimi enää. Psykofyysisessä psykoterapiassa onkin mahdollista lisätä tietoisuutta omista kehon

järjestäytymisen ja vuorovaikutuksessa olemisen tavoista ja oppia tämänhetkisen elämän kannalta tarkoituksenmukaisempia malleja. Yhtenä psykofyysisen psykoterapian tavoitteena voidaankin pitää kehon järjestäytymisen ja sen myötä myös tunteiden säätelyn joustavuutta ja laajempaa kirjoa. Pohjimmiltaan tässä prosessissa on kyse sisäistyneiden vastavuoroisten suhteiden kentästä, ihmisen suhteesta itseensä ja ulkomaailmaan.

Lähde: Psykofyysinen psykoterapia ry

Tunnevyöhyketerapia

https://www.vyohyketerapeutit.fi/vyohyketerapia_esittely/tunnevyohyketerapia-tvt2/

Tunnevyöhyketerapia on suomalaisen Antti Pietiäisen 30 vuoden ajan kehittämä, täydentävä hoitomuoto, jossa ihmistä hoidetaan ajatusten, tunteiden, kokemusten ja kehon kokonaisuutena. Kehohoitoon yhdistetään keskustelua elämäntilanteesta ja elämänkaaren tapahtumista. Tunnevyöhyketerapiassa hoidetaan erilaisia äkillisiä sekä pitkäikäisiä vaivoja ja sairauksia, kuten stressiä, migreeniä, hormonaalisia ongelmia, aineenvaihdunnan häiriöitä, jännitys- ja kiputiloja, selkäongelmia, unettomuutta, pelkoja, ahdistusta, tulehduskierteitä tai koliikkioireita. Fyysisiä ja psyykkisiä tukostiloja avataan hoitamalla kehoa hellävaraisesti päästä varpaisiin. Käsittely muistuttaa lempeää hierontaa, ja se toteutetaan asiakkaan tilanteen ja tuntemusten mukaan.

”Kun tunne ja sen laukaissut asia tiedostetaan, kohdataan ja puretaan, tunteen viestiä kuljettanut fyysinen oire poistuu. Tällöin ihmiselle avautuu mahdollisuus voida hyvin, oppia tuntemaan itsensä ja saada uskallusta elää itsensä näköistä elämää, vapaana tunnetaakoista ja niiden aiheuttamista oireista.”

Tunnevyöhyketerapia perustuu havaintoon, että elämäkokemusten laukaisemat tunteet kertyvät kehon muistiin. Toisinaan kokemukset ja elämän tapahtumat herättävät tunteita, joiden kohtaamiseen ihmisellä ei meneillään olevassa elämäntilanteessa ole käytössään voimavaroja. Tunnevyöhyketerapia perustuu ajatukselle, että kehon ja mielen tasapainottomuustiloilla on yhteys näihin kohtaamattomiin, kehon muistiin koteloituneisiin tunteisiin. Kehon muistiin varastoitunut tunne saattaa oireilla erilaisina kehollisina tai psyykkisinä vaivoina ja

elämää haittaavina käytös- tai ajatusmalleina. Erilaiset oireet kantavat viestejä – vaivat, kiputilat ja hankalat elämäntilanteet ovat tilaisuus tiedostaa, kohdata ja purkaa tunteita ja päästä tasapainoon.

Tunnevyöhyketerapeuttisen hoidon tarkoitus on päästä näiden viestien äärelle: oivaltaa oireilun ja elämää vaikeuttavien tilanteiden tunnesyy, ei pelkästään helpottaa oireilua. Kehon muisti ja oireet toimivat muutoksen käynnistäjinä ja näyttävät suuntaa. Keho toimii eräänlaisena karttana, johon tutustumalla ja jonka tukoksia avaamalla päästään hyvinvoinnin äärelle.

Tunnevyöhyketerapeutti ei analysoi eikä tulkitse asiakkaan puolesta tämän asioita. Terapia nojaa ajatukseen, että ihmisen itsensä tekemät oivallukset ovat avain itsetuntemukseen, hyvinvointiin ja myönteiseen muutokseen. Tunnevyöhyketerapiassa on vaikutteita perinteisestä vyöhyketerapiasta, jossa kehon osien, kuten sisäelinten ja lihasten, on huomattu heijastuvan määrätyille alueille esimerkiksi jalkapohjissa, kämmenissä ja korvissa. Kehon ja tunne-elämän tukokset kertyvät näiden heijasteiden lisäksi tunnevyöhyketerapiassa tärkeille, kehossa pystysuunnassa kulkeville vyöhykeradoille sekä elämänkaaren kulkua heijastaville toimintatasoille.

Lähde: Keho- ja tunnevyöhyketerapeutit ry

Tanssi- ja liiketerapia

<http://tanssiterapia.net/tanssi-liiketerapia/>

Tanssi- ja liiketerapia perustuu ajatukselle, että kehonkieli on ensimmäinen kieleemme. Vauva kommunikoi häntä hoitavien henkilöiden kanssa liikkeiden, eleiden ja äänen avulla. Vaikka sanat vähitellen nousevat keskeiseen osaan kommunikaatiossa, pysyvät kehonkieli ja liike tärkeänä vuorovaikutuksen väylänä ihmissuhteissamme. Tanssi- ja liiketerapia on psykoterapian soveltava muoto, ja kuuluu luovien terapioiden ryhmään, kuten musiikkiterapia, kuvataideterapia ja draamaterapia. Terapiamuoto lähestyy ihmistä ennen kaikkea kehollisuuden ja liikkeen näkökulmasta.

Tanssi-liiketerapia auttaa asiakasta tunteiden tiedostamisessa ja säätelyssä. Se auttaa ymmärtämään tunteisiin liittyviä fysiologisia prosesseja, jolloin tunnekokemuksista tulee tietoisempia ja tunteita on helpompi tunnistaa, käsitellä ja työstää. Liike antaa mahdollisuuden tunteiden turvalliseen ilmaisemiseen ja voi luoda väylän myös niiden

sanallistamiseen. Terapiamuoto vaikuttaa niin sensori-motorisella, emotionaalisella kuin kognitiivisella kokemisen tasoilla ja mahdollistaa niiden integraatiota. Se tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden oman kehon fyysiseen aktivoimiseen, ja kehittää kehotietoisuutta sekä kehonhahmotusta. Kehotietoisuutta tarvitaan kehon toiminnan ohjaamisessa sekä omien reaktioiden tunnistamisessa.

Tanssi-liiketerapiassa käytetään monia erilaisia kehollisia ja vuorovaikutuksellisia menetelmiä, joilla tähdätään muun muassa tietoisuuden lisääntymiseen omista kehonaistimuksista, tunteista ja ajatuksista, parempaan kehonhahmotukseen sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Menetelmien avulla voidaan tutkia suhdetta itseen ja muihin. Myös tietoisuustaidot ovat tärkeä osa terapeuttista työskentelyä. Liikekokemuksia käydään läpi sanoin tai kuvin, mikä auttaa liikkeen merkityksen ymmärtämisessä ja sen integroimisessa osaksi omaa kokemusmaailmaa.

Tanssi-liiketerapia antaa tilaa myös asiakkaan varhaisten kokemusten ilmaisemiselle. Ylipäänsä psyyken tiedostamattomat prosessit ja sanattomat, vain kehossa tuntuvat kokemukset voivat tulla liikkeen kautta näkyviksi ja siten paremmin tietoisien mielen ulottuville. Luovana ja toiminnallisena terapiana tämä terapiamuoto antaa asiakkaalle mahdollisuuden omien vuorovaikutustapojen tutkimiseen ja uusien kokeilemiseen turvallisessa terapiasuhteessa.

Tanssi-liiketerapian kohderyhmät vaihtelevat vakavista psyykenhäiriöistä kärsivistä henkilöistä, keihin tahansa ihmisiin, jotka haluavat lisätä itsetuntemusta ja elämänhallintaa luovan terapian keinoin. Tanssi-liiketerapiaa on käytetty esimerkiksi kehitysvammaisille, autismin kirjoon kuuluville, mielenterveyspalvelujen asiakkaille, päihdehuollossa, vanhustyössä ja erityisopetuksessa. Tanssi-liiketerapian sovelluksia voidaan käyttää myös kasvatustyön tukena sekä hyvinvointia lisäävänä toimintana esimerkiksi työyhteisöissä.

Tanssi-liiketerapian menetelmiä ovat mm.

- kehotietoisuus- ja tietoisuustaitotyöskentely
- liikeimprovisaatio
- pelit ja leikki
- rentoutus-, kehonhahmotus- ja mielikuvaharjoitukset.

Liikekokemuksia käydään läpi sanoin tai kuvin, mikä auttaa liikkeen merkityksen ymmärtämisessä ja sen integroimisessa osaksi omaa kokemusmaailmaa.

Lähde: Suomen tanssi- ja liiketerapiayhdistys

Trager-menetelmä

<https://trager.fi/>

Trager kuuluu somaattisiin menetelmiin, joissa herätellään ja vahvistetaan ihmisen kykyä toimia omana ”parantajanaan”. Somaattisissa menetelmissä mielen läsnäolo yhdistyy kehon liikkeisiin. Tragerin ydin on *liikkeen tietoinen tuntemus*. Trager-menetelmä pohjautuu ajatukselle, että tulemalla tietoisiksi liikkeen aiheuttamista tuntemuksista, joko terapeutin tai henkilön itsensä tekemänä, ihmisellä on mahdollista purkaa autonomiseen hermostoon kohdistuvaa kuormitusta. Muun muassa pitkäaikainen stressi, staattiset asennot, sairaudet tai erilaiset traumat voivat aiheuttaa vuosien tai vuosikymmenten saatossa autonomiseen hermostomme ylikuormitustilan, jonka pohjalta reagoimme nykyhetken vaatimukseen tästä elimistön hälytystilasta käsin.

Trager-menetelmä on yhdysvaltalaisen lääkärin Milton Tragerin (1908-1997) kehittämä. Hän aloitti tämän kehoterapian kehittämisen 1930-luvulla ja käytti menetelmän kehittämiseen koko aikuisikänsä, 60 vuotta. Trager oli nuoruudessaan akrobaatti, tanssija ja nyrkkeilijä. Hoidettuaan nyrkkeilyvalmentajaansa erään harjoituksen jälkeen intuitiivisesti, hän huomasi, kuinka kaikki mitä meille on tapahtunut, on varastoituna meidän kehoamme ja alitajuntaamme. Hän oli vakuuttunut siitä, että alitajunta luo jännityksemme, mutta se myös vapauttaa meidät niistä. Vuosien myötä kehitti menetelmän, jossa pehmeät liikkeet yhdistettynä alitajunnan käsittelyyn mahdollistavat meidät vapautumaan kivuistamme ja säryistämme.

Liikkeen tietoinen tuntemus syvenee vähitellen. Siksi Trager on oppimisprosessi, jolloin aivojen on mahdollista omaksua luonnollinen olotila, jolloin hermosto ei ole jatkuvassa hälytystilassa. Toistamalla miellyttäviä liikkeitä ja tulemalla tietoisiksi niistä meidän on mahdollista rakentaa nykyhetkessä toimivampia ”aivokarttoja”. Tämä vapauttaa omien mahdollisuuksien paremman hyödyntämisen sekä auttaa erilaisista sairauksista toipumisessa.

Lähde: Trager Finland

Äänellä itkeminen

<https://itkuvirsi.net/>

Karjalainen itkuvirsi eli äänellä itkeminen on vanhan tradition säätelämä, erityisellä sävelkululla ja itkukielellä esitettyä valitusrunoutta. Se on kokonaisvaltainen tunne- ja rituaalikieli, jossa sanat, sävel ja esitystilanne muodostavat erottamattoman kokonaisuuden. Itkuvirsiperinteen juuret ovat syvällä muinaiskarjalaisessa kansankulttuurissa. Karjalaiset itkijänaiset johdattelivat itkujen avulla erityisesti eroon ja siirtymiin liittyviä rituaaleja. Itkujen avulla ylläpidettiin yhteisön ja yksilön elämän tasapainoa ja kommunikointi kuoleman rajan yli suvun vainajille. Yhteiset itkutilanteet antoivat luvan myös yksityisten tunnepatoumien purkamiselle ja itkemiselle sallitussa, turvallisessa muodossa.

Vuonna 2001 perustettu Äänellä Itkijät ry vaalii karjalaista itkuperintöä soveltaen vanhaa ilmaisumuotoa itkijän omalle (nyky)kielelle modernien yhteisöjen tarpeisiin. Ikivanha äänellä itkemisen taito taipuu edelleen ihmisten murheiden ja riemujen purkamiseen ja myötäelämiseen. Nykyisessä perinteessä painotetaan sen hoitavaa, tunnepatoumia purkavaa vaikutusta sekä läsnä olevan yhteisön merkitystä.

Äänellä itkua kutsutaankin myös hoitavaksi itkuksi. Ääneen laulettu omakohtainen tunnekokemus auttaa vapautumaan tunnelukoista ja vahvistaa itkijän aitoa, persoonallista läsnäoloa sekä antaa tilaisuuden myötäelämiselle. Äänellä itkun jakaminen ja kuuleminen on parhaimmillaan huojentava, yhteisyyttä rakentava kokemus. Se johdattelee meitä kiireettömään, turvalliseen ja persoonalliseen kohtaamiseen sekä aitoon yhteyteen toistemme ja itsemme kanssa.

Lähde: Äänellä itkijät ry

Mindfulness eli tietoisuustaidot

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Mindfulness- tai tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Niiden länsimainen soveltaminen lähti laajemmin liikkeelle 1970-luvulla, kun amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi ohjata tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaohjelmaa kroonisesti sairaille ja kipupotilaille. Tietoisuus-

ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta on mahdollisuus saada yhteys omaan kehoon ja tulla tietoiseksi oman mielensä toimintatavoista. Tietoisuustaitoja kehitetään erilaisten harjoitusten avulla, joista tyypillisimpiä ovat hengitysharjoitukset. Harjoitukset auttavat myös tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan. Tämän vuoksi tietoisuustaidot voivat auttaa masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä sekä olla avain onnellisempaan ja tietoisempaan elämään. Tietoisuustaitojen säännöllinen harjoittaminen tukee tutkitusti myös fyysistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä.

Tietoisuustaitojen taustalla on ajatus, että rauhallisena hetkenä on helpompi kuulla itseään, kehoaan ja sen tuntemuksia. Hiljentymällä voi keskittyä kehoon ja siihen, miltä siellä tuntuu ja mihin tunteisiin kehon tuntemukset liittyvät. Havaitut tuntemukset voi hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, vaikka ne olisivat hankalia. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa. Tuntemusten hyväksymisen myötä voi yrittää hyväksyä itsensä. Voi ajatella, että saa olla juuri se, mitä on. Paikallaan voi pysyä niin kauan, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta.

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on sekä ajankohtainen että perinteinen tapa harjoittaa tietoisuutta, huomionkiinnittämistä ja hetkessä olemista. Kaikenikäiset hyötyvät tietoisuustaidoista: mielen tyynnyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi eivät ainoastaan alenna stressiä, vaan auttavat myös tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä.

Hyväksyvän läsnäolon harjoitus

Rauhallisena hetkenä ja paikassa on helpompi kuulla itseään, kehoaan ja sen tuntemuksia. Kun on asettunut mukavasti paikalleen, voi keskittyä omaan kehoon ja siihen, miltä siellä tuntuu ja mihin tunteisiin tuntemukset liittyvät.

- Miltä oma keho tuntuu? Millaisia tunteita ja tuntemuksia siellä esiintyy?
- Tuntuuko puristusta rinnassa, möykkyä palleassa, kireitä hartioita? Tuntuuko tiukkaa vannetta pään ympärillä?
- Vaikeuttaako tunne rauhallista hengitystä?
- Onko vaikeaa pysähtyä aloilleen ja olla hiljaa?

- Mitä tapahtuu, jos suuntaa huomion kehoon ja sen tuntemuksiin? Lisääntykö esimerkiksi puristus? Vai lieveneekö se?

Lähde: Suomen mielenterveysseura Mieli ry