

# KEHOTIETOISUUS

APUNA SYVEMPÄÄN ITSETUNTEMUKSEEN

Ihminen tavattavissa-koulutuksen lopputyö

Markku Litmanen, maaliskuu 2024

Terapiakoulutusryhmä: Ypsilon 2022-2024

## Sisällysluettelo

1 JOHDANTO .....	1
2 KEHO, RUUMIS, KALMO .....	3
3 KEHOTIETOISUUS JA TIETOINEN LÄSNÄOLO KEHOSSA SEKÄ MIELESSÄ .....	4
3.1 Kehotietoisuuden tärkeydestä ja sen mahdollisuuksista ihmiselle .....	6
3.2 Tietoinen läsnäolo kehossa ja mielessä .....	8
4 AIVOJEN, AUTONOMISEN HERMOSTON JA VIREYSTILOJEN VAIKUTUS KEHOTIETOISUUTEEN SEKÄ ITSETUNTEMUKSEEN .....	10
5 ITSETUNTEMUS, JA MATKA SITÄ KOHTI .....	19
6 MINUN MATKANI KEHOTIETOISUUTEEN JA SYVEMPÄÄN ITSETUNTEMUKSEEN .....	22
6.1 Toipumisen tielle, kohti syvempää itsetuntemusta .....	24
7 KEHOTIETOISUUS TERAPEUTTISESSA TYÖSKENTELYSSÄ .....	26
7.1 Kehotietoisuuden harjoittamisesta .....	27
8 YHTEENVETO .....	30
LÄHDELUETTELO .....	33

## 1 Johdanto

” Keho puhuu selvästi niille, jotka osaavat sitä kuunnella. Ei-kielellisen ilmaisun kautta välittyy selkeästi, mitä sanat eivät pysty kuvaamaan ”

Van der Kokl 1996

Oma kokemuksellinen oppiminen kehosta ja sen viesteistä on yksi tärkeä syy lopputyön aihevalintaani. Haluan syventää tietämystäni ja osaamistani kehotietoisuudesta sekä sen avulla syvempään itsetuntemukseen. Tarkoitukseni on tuoda esiin kehoisuuden ja kehotuntemusten sekä kehotietoisuuden mahdollisuuksista myös terapiatyössä ja ylipäättänsä kehojemme kunnioitusta. Jokainen ihminen syntyy ja elää kehossaan tai ruumiissaan elämäänsä. Oman kokemukseni perusteella itsestäni ja mitä olen työssäni hierojana sekä fysioterapeuttina nähnyt yli 30-vuoden ajalta, emme kohtele kehojamme kauhean hyvin, emmekä kuuntele tai edes osaa kuunnella niiden viestejä. Yhteytemme kehoon on heikko tai olematon, tämä ei tietenkään tarkoita kaikkia ihmisiä, eihän tällaista lopputyötä olisi syntynyt, jos joku ei olisi kiinnostunut ja lähtenyt tutkimaan asiaa ja kirjoittamaan siitä kirjoja ja artikkeleita. Tämä käsitys on minulla kuitenkin varsin vallitseva, johon törmään monesti arjessani, ihmisten kanssa tekemisissä ollessani. Kehoa tai ruumista ja sen toimintaa pidetään jotenkin itsestään selvyytenä. Näinkin osittain on, ihmisen kehossa tapahtuu paljon automaattisia toimintoja, jotka eivät vaadi tietoista huomiota tai toimintaa, siitä kirjoitan lisää sisältöosiossa.

Kirjallisuuden pohjalta tulen kirjoittamaan sanojen keho, ruumis ja kalmo määritelmistä, kehotietoisuudesta, tietoisesta läsnäolosta ja itsetuntemuksesta. Tulen kertomaan siltä osin kuin, se on olennaista tämän lopputyöaiheen osalta, aivoista, autonomisesta hermostosta, polyvagaali teoriasta ja vireystiloista.

Useimpien lukujen alkuun olen kirjoittanut lyhyen johdannon, jonka tarkoituksena on kertoa lukijalle, miksi ja miten kyseinen luku liittyy kehotietoisuuteen ja/tai itsetuntemukseen.

Tiivistäisin teoreettisen viitekehyksen tässä lopputyössä seuraavasti: Kun elävä keho tuottaa viestejä ja kehotuntemuksia, ihminen havainnoi ja tiedostaa niitä, ja näin syntyy kehotietoisuutta. Aivot prosessoivat kehotuntemuksia ja aikaansaavat reaktioita, toimintaa, tunteita sekä ajatuksia ihmisessä. Ihmisen tullessa tietoiseksi tästä em. tapahtumaketjusta ja sen merkityksestä hänelle, alkaa häneen syntymään itsetuntemusta. Tietoisesta läsnäolon ja kehotietoisuus harjoittelun

seurauksena ihminen ”herkistyy” huomaamaan ja tiedostamaan lisääntyvässä määrin, mitä hänessä tapahtuu ja näin ihmisen itsetuntemus syvenee ja lisääntyy. Edellä kuvaamani viitekehys on ns. ”alhaalta ylös” suuntautuva. ”Ketju” toimii myös toiseen suuntaan, ”ylhäältä alas” suuntautuvana eli ajatus, tunne, kehotuntemukset ja reaktiot sekä toiminta. Keskityn tässä lopputyössäni pääsääntöisesti ”alhaalta ylös” suuntautuvaan malliin, koska keho ”muistaa” ja viestittää, mitä mieli ei välttämättä vielä tiedosta. Tällöin tämän prosessin tiedostamisen loppupäässä olisi mielen muistaminen ja tiedostaminen ja täten ihmisen ymmärryksen lisääntyminen omasta itsestä sekä elämäänsä liittyvistä valinnoista.

Keskusteluosiossa kirjoitan omasta elämänhistoriasta kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen näkökulmasta. Vien aiheen myös konkreettisesti terapiatyön tasolle esimerkein, sekä kerron hieman kehotietoisuusharjoittelusta ja siihen mahdollisesti liittyvistä haasteista.

Haluan painottaa lukijalle, että tämä lopputyöni ei ole mikään tieteellinen julkaisu. Se on kirjallisuuden, artikkeleiden ja oman kokemuksellisen oppimisen aikaansaama kokonaisuus, jonka ensisijainen tehtävä on saada lukija kiinnostumaan kehotietoisuudesta ja sen mahdollisuudesta syventää omaa itsetuntemusta. Terapiatyötä tekeville lopputyöni toivon mukaan haastaa heitä ajattelemaan omaa kehotietoisuuttaan ja miten he hyödyntävät tai käyttävät sitä omassa terapiatyössään asiakkaiden kanssa. Tommy Hellsten-instituutille, tulen kirjoittamaan yhteenveto-osassa muutamia ehdotuksia kehotietoisuuden huomioimisesta kasvuohjelmassa ja terapiaopinnoissa.

Lopuksi haluan kiittää Tommy Hellsten-instituutin henkilökuntaa ja kouluttajia sekä Ihminen tavattavissa yhteisöä, turvallisen, luottamuksellisen ja rakkaudellisen ilmapiirin luomisesta. Kyseinen ilmapiiri on antanut minulle rohkeuden sukeltaa syvälle kehoon, kehotuntemuksiin, tunteisiin ja ajatteluun. Olen saanut kokemuksellisesti oppia ja tiedostaa, mitä minussa tapahtuu. Erityiskiitoksen haluan osoittaa koulutusryhmäni ”omille” kouluttajille kasvuryhmässä ja terapiaopinnoissa Mathiakselle ja Marialle, sekä Ypsilon koulutusryhmän opiskelija ”siskoille” ja ”veljille”, jotka olette olleet rakkaudellisesti näkemässä, kuulemassa ja kohtaamassa minua, omalla matkallani.

Vihoviimeiseksi haluan kiittää omaa kehoani, niistä viisaista viesteistä, joita se on lähettänyt toistuvasti, kärsivällisesti ja pyyteettömästi, kaikki nämä vuodet, jotka olen kehossani saanut viettää. Kehoni ja sen tuntemukset ovat opettaneet minulle niin paljon. Olen viimeisten vuosien aikana oppinut paremmin kunnioittamaan, kuuntelemaan ja kohtelemaan kehoani, toki parantamisen ja kehittymisen varaa minulla edelleen on.

## 2 Keho, ruumis, kalmo

Sanojen ruumis ja keho käyttö on suomalaisessa kielenkäytössä hyvin kirjavaa. Taustalla on erilaiset käsitykset siitä, kumpi sanoista tarkoittaa elävää ihmistä ja kumpi kuollutta, vainajaa. Alkujaan suomen kielessä oli vain yksi sana, ruumis, jolla asiayhteyden perusteella tarkoitettiin elävää tai kuollutta. Vuonna 1948 ruumis-sanalle keksittiin lisämääreet keho, joka tarkoittaa elävää ihmistä, ja kalmo, joka tarkoittaa kuollutta. Ruumis on yläkäsite, joka tarkoittaa ihmisen koko elimistöä. Nykyään jotkut kuitenkin vierastavat ruumis-sanankäyttöä ja esittävät sen tilalle muita sanoja, kuten keho, vartalo, runko ja varsi. 1900-luvun loppupuolella varsinkin psykoanalyttisesti ajattelevat puolsivat ruumis-sanankäyttöä, koska se sisältää sekä elämän että kuoleman elementit. Lisäksi ruumis kuvaa foneettisesti ihmisen kokonaisuuden epämiellyttäviäkin puolia (veri, suolisto, eritteet jne.). Fenomenologien (tutkivat todellisuuden ilmenemistä ihmisille hänen kokemusmaailmassaan) mielestä ruumis tarkoittaa ihmisen somaattista kokonaisuutta (orgaanista, biologista ja fysiologista), joka toimii tahdosta ja ajattelusta riippumatta. Keho on taas se osa ruumiista, josta voimme olla tietoisia, jota liikutamme, joka muistaa, havaitsee ja voi tulla taitavaksi ja joka kykenee muodostamaan tietoa toiminnastaan. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.13-14)

Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys korostuu nykyään mm. terveydenhuollossa ja kuntoutuksessa, mutta se ei sulje pois sitä, että tätä kokonaisuutta voi tarkastella eri kohdista, kuten esimerkiksi taloa, sen ulkomuotoa, sisäänkäyntiä, huoneita, asukkaita jne. Kauempaa katsottuna talo näyttää talolta muiden joukossa, joskin väri- ja kokoeroja voidaan havaita. Mitä lähempää katsotaan, sitä enemmän talossa alkaa kuitenkin erottua yksityiskohtia, kuten ikkunoita, ovia, parvekkeita ja erkkereitä. Ensin näkyy vain talo, vähitellen talo alkaa elää: ovet avautuvat ja sulkeutuvat, ikkunoissa näkyy liikettä ja savupiipuista tulee savua. Talossa tapahtuu jotakin. Se on koti, jossa eletään. Ruumis edustaa tätä talon kuvaa, ja keho ilmentää kodiksi muuttunutta taloa, kokonaisuutta, jossa asutaan ja eletään kulloistakin elämää. Kun asukkaat muuttavat pois, jäljelle jää autio, tyhjä talo, ruumis. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.14)

Edellä mainittu kuvaa ja konkretisoi hyvin sen, mistä lopputyössäni on kyse eli elämästä (keho) elävässä ruumiissa (talo) ja sen viestien ja tuntemusten tiedostamisesta, kehotietoisuudesta. Kehotietoisuudella tiedostettujen havaintojen merkityksestä ihmiselle ja täten mahdollisuutta syventää itsetuntemustamme itsestämme.

### 3 Kehotietoisuus ja tietoinen läsnäolo kehossa sekä mielessä

Kehotietoisuus luo kehollisten tuntemusten ja havaintojen kautta pohjan itsetuntemukselle sekä itseymmärrykselle. Seuraavaksi kirjoitan, mitä kehotietoisuus on, mitä se tarkoittaa ja miten se kehittyy. Luvun lopussa kirjoitan tietoisesta läsnäolosta, joka on lähellä kehotietoisuutta, mutta mahdollistaa myös ajattelun ja tunteiden havainnoinnin, joka on olennaista itsetuntemuksen syventymisessä.

Kehotietoisuus (body awareness, engl.) on syvempää ja kokonaisvaltaisempaa itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa. Elämän kokemukset ja kunkin yksilön selviytymisstrategiat vaikuttavat tällaisen syväymmärryksen intensiteettiin. Ruumis on fysiologinen ja biologinen kokonaisuus, ja keho tuo esiin sen, miten koemme ja tunnemme ruumiimme. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.31)

Kun kehon asentojen ja liiketilojen aistiminen, toimija-kokemus, tunne kehon kulumisesta itselle ja tiedot elimistön fysiologisesta tilasta yhdistyvät, syntyy kokonaisuus, jota kutsutaan keholliseksi tietoisuudeksi. (Sandström, Ahonen 2011, s.21)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan myös sisäistä tunnetta kehostamme. Se on havainnoivaa ymmärrystä: tiedostamme kaikki kehomme osat, missä ne sijaitsevat, miltä ne tuntuvat, mitä ne tekevät. Kehotietoisuus on myös yksi osa tietoisuustaitoja. Kehon sisältä tulevien ruumiillisten aistimusten lisäksi meillä on kyky aistia tunnetason viestejä sekä sitä, miten olemme kehollamme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. (Siira, Palomäki 2016, s.41)

Kehon tuntemukset ovat fyysisiä aistimuksia, joita kaikenlainen toiminta kehossa synnyttää. Kun tapahtuu jonkinlainen fyysinen muutos, esimerkiksi muutos hormonin erityksessä tai lihaksen jännittyminen, muutos voidaan havaita kehon tuntemuksena - kihelmöintinä, paineena, puristavana tai raskaana tunteena, vapinana ja niin edelleen. Sisäelinten peristalttiset liikkeet, kehossa kiertävät nesteet, biokemialliset muutokset, hengitysliikkeet sekä lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden liikkeet saavat kukin aikaan omanlaisia tuntemuksia. (Ogden 2016, s.97)

Kehotietoisuutta voidaan tarkastella myös erilaisten elinjärjestelmien avulla. Näitä järjestelmiä ovat psyykinen järjestelmä, motorinen järjestelmä, autonominen järjestelmä, endokriininen järjestelmä ja immunologinen järjestelmä. Kukin järjestelmä reagoi omalla tavallaan ärsykkeisiin, joita syntyy yksilössä itsessään, kun eri järjestelmät vaikuttavat toisiinsa tai yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Psyykkisenjärjestelmän reaktioita ovat muun muassa tunteet, ajatukset ja

havainnot. Motorisen järjestelmän reaktiot taas näkyvät ja tuntuvat esimerkiksi lihasjännityksenä, rentoutumisena, asennoissa ja asentomalleissa. Esimerkiksi hengitystä voidaan tarkastella joko pieninä fysiologisina reaktioina tai tunteiden tulkitsijana. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.32)

Tietoisuus kehosta ja sen aistimuksista tekee mistä tahansa kokemuksesta voimakkaamman. On tärkeää huomata, että mukavuuden tunteen synnyttää oma kehotuntumasi ei tuoli, sohva tai pinta, jolla istut. Käynti huonekalukaupassa paljastaa nopeasti, että et voi tietää tuolin olevan mukava, jos et istu sille. Sinun tulee saada kehollinen aistimus siitä, miltä tuoli tuntuu. Kehotuntuma sulattaa yhteen suurimman osan tiedoista, josta kokemuksemme muodostuu. Kehotuntemusten kokonaisuus kertoo sen, missä olet ja miltä sinusta tuntuu tietynä ajankohtana, vaikka et olisikaan siitä tietoinen. Se välittää organismin yleiskokemuksen eikä niinkään tulkitse sitä, mitä kokemuksen yksittäisten osasten kannalta tapahtuu. Ehkä parasta tapa kuvata kehotuntuma on sanoa, että se on kokemus elävästä kehosta. Keho ymmärtää ympäristön vivahteet niiden reaktioiden kautta, joita ympäristö kehossa synnyttää. ”Kehotuntuma” ei ole mielen kokemus, se on fyysinen kokemus. Se merkitsee kehollista tietoisuutta tilanteesta, ihmisestä tai tapahtumasta. Se on sisäinen aura, joka kattaa kaiken, minkä tunnet ja tiedät tietystä kohteesta tietynä ajankohtana. Se käsittää kaiken tämän ja välittää sen yhdellä kertaa enemmän kuin yksityiskohta kerrallaan. (Levine 1997, s.77-79)

Kehotuntuman käsitettä on vaikea määritellä sanoin, koska sanalliset prosessit ovat lineaarisia, kun taas kehotuntuma on epälineaarinen. Tästä johtuu, että merkitysulottuvuuksia katoaa, kun tämä kokemus yritetään pukea sanoiksi. Kehotuntuma yhdistää suuren määrän hajanaista tietoa ja antaa sille merkityksen. Kun esimerkiksi näemme televisiossa kauniin kuvan, näemme laajan valikoiman digitaalisia pisteitä, joita kutsutaan pikseleiksi. Jos keskittyisimme yksittäisiin pikseleihin, näkisimme vain pisteitä emme kaunista kuvaa. Myöskään kuunnellessamme lempimusiikkiamme emme keskity yksittäisiin nuotteihin vaan kokonaisvaltaiseen kokemukseen. Kokemus on paljon voimakkaampi kuin yksittäisten nuottien summa. Kehotuntumaa voi siis pitää tapana kokea aistimusten kokonaisuus. (Levine 1997, s.77-78)

Kehotietoisuus kehittyy normaalisti vähitellen, kasvaessamme ja kypsyessämme. Viime aikoina on saatu alustavia viitteitä siitä, että olisimme tietoisia kehostamme ja ympäristöstämme jo kohdussa. (Siira, Palomäki 2016, s.41) Kehollisen tietoisuuden osa-alueet kypsyvät asteittain jo sikiökaudelta saakka. Kohdussa oleva lapsi liikuttaa jäseniään ja koskettelee kehoaan. Toisin sanoen jo sikiöllä on jonkinlainen käsitys kehon rakenteesta. Syntymän jälkeinen liikkuminen ja kokemusten saaminen elinympäristöstä alkavat rakentaa toimijakokemusta (Sandström, Ahonen 2011, s.21) tämä ”kuka tekee”-kyky alkaa ilmaantumaan pikkulapselle noin kahdenkuukaudeniässä (Herrala, Kahrola,

Sandström 2008, s.33) sekä tietoisuutta kehon kuulumisesta itselle. Lapsen elinpiirissä olevien aikuisten havainnointi auttaa paitsi taitojen oppimisessa myös kyvyssä samaistua muihin.

(Sandström, Ahonen 2011, s.21)

Kehotietoisuuden edistäminen edellyttää itsensä ja oman kehonsa äärellä pysähtymistä. Tarvitset kehosi, sen viestien ja kipuun liittyvien tunteiden ja tuntemustesi kuuntelukykyä. Tämä kaikki on osa kehotietoisuutta. Tietoinen, läsnä oleva, hyväksyvä ja jopa utelias mieli ovat hyviä matkakumppaneita kohti syvempää kehotietoisuutta (Siira, Palomäki 2016, s.42) ja myöskin syvempää itsetuntemusta, oppia tuntemaan ja havainnoimaan, mitä ja missä osassa kehoa minussa tapahtuu.

Aina kun olemme kehotietoisia, olemme läsnä ja kykenemme pysähtymään ja kuuntelemaan kehomme tuntemuksia ja aistimuksia. Kehotietoisena voi olla myös silloin, kun toimii ja liikkuu, esimerkiksi syödessä, hampaita pestessä tai ulkona kävellessä. Itse asiassa kehotietoisuuden laajin taso on se, että olemme tietoisia omasta tietoisuudestamme! (Siira, Palomäki 2016, s.41)

### 3.1 Kehotietoisuuden tärkeydestä ja sen mahdollisuuksista ihmiselle

Kehotietoisuus antaa tärkeää informaatiota mm. kehomme sisäisestä tilasta, kehon asennosta ja liikkeestä, kehon rajoista, aistihavaintojen aiheuttamista kehon tuntemuksista. Näiden lisäksi, kehotietoisuudella ihminen voi tunnistaa eri tunnetiloja kehossaan. Kehotietoisuus mahdollistaa kehollisen palautteen muodossa uuden taidon oppimista sekä tunnistamaan omia fyysisiä ja miksei myös psyykkisiä voimavaroja sekä pystyvyyttä. Kehotietoisuus viestii myös, miten olemme yhteydessä ympäristöömme ja vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Nämä kaikki edellä mainitut asiat lisäävät tietoisuutta ja itsetuntemusta itsestä sekä mahdollistavat vaikuttamisen omaan itseen.

Kuvittelemme kenties, että tietoisuutemme kattaa koko kehomme kaikkina hetkinä. Tosiasiassa tietoisuus kattaa kuitenkin vain tietyn rajatun osan kehosta. Yleensä tietoisuutemme aluksi lisääntyy, kun tunnemme kipua tai epämiellyttäviä tuntemuksia jossakin kehomme osassa. Mutta kun olemme olleet jonkin aikaa tietoisia kivusta, emme haluakaan enää tiedostaa kehoamme. Haluamme alitajuisesti välttää kivun tuntemukset, eli kipua kokiessamme kehomme on viimeinen asia, jonka haluamme tiedostaa. Siksi haluamme kivun jatkuessa vähitellen kehittää toimintatapoja, jotka auttavat meitä välttämään tai jopa kieltämään tällaista tietoisuutta. Ääritapauksessa kadotamme kokonaan yhteyden kehomme. Elämme elämäämme ikään kuin kehomme ulkopuolella. Miksi tämä on tärkeää tiedostaa? Jos kadotamme yhteyden kehomme, emme ole kokonaisia, ja

menetämme samalla tärkeän osan itsestämme. Kehomme yrittää joka hetki viestiä meille tärkeistä asioista. Yhteyden kadotessa emme esimerkiksi enää huomaa, millaisissa asennoissa istumme jopa tuntikausia tietokoneen tai television ääressä. Emme havahdu tilanteeseen ennen kuin kipu kertoo, että jokin sietokyvyn raja kehossa on ylitetty. Toisaalta kontaktin kehonsa menettänyt himoliikkujakin saattaa ylittää kehonsa sietokykyyn rajat, vaikka liikkuminen on perustaltaan hyvä asia. Moni liikkuja ja urheilija saattaa jatkuvasti ohittaa kehon viestit yllätyksestä, mikäli hänellä ei ole aitoa ja luonnollista kontaktia omaan kehoonsa. (Siira, Palomäki 2016, s.42)

Omat välittömät keholliset tuntemukset ohjaavat voimakkaasti ihmisen haluja. Liikkuminen tuottaa yhtä aikaa asentotuntemuksia, liikeaistimuksia, havaintoja sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtymisestä, elimistön lämpenemisestä ja hikoilusta. Liikuntaan tottumattomalle nämä tuntemukset, aistimukset ja havainnot ovat outoja ja saattavat tuntua jopa epämiellyttäviltä. Lisäksi liikuntakerran jälkeen voi yllättää väsymys ja lihaskipu. Myös pettymyksiä voi seurata siitä, että liikunta ei tuotakaan heti selvää mielihyvää ja rentoutuneisuuden tunnetta. Nämä tekijät voivat johtaa siihen, ettei liikunnasta muodostu tapaa. Ohjaajat ja valmentajat voivat auttaa aloittelijaa tulkitsemaan ja ymmärtämään kehollisia tuntemuksia ja muokkaamaan odotuksia realistisimmiksi. Liikuntaa harrastaneille taas edellä kuvatut keholliset tuntemukset välittävät tietoa oman kehon tilasta sekä omasta suorituksesta ja niitä pidetään normaaleina rasituksen tuottamina reaktioina. Rasituskipuun tottuneet liikkujat tietävät sen menevän ohi muutamassa päivässä. Huippu-urheilijat puolestaan ovat sitä mieltä, että epämiellyttävät keholliset tuntemukset tai kipu eivät voi olla esteenä suorituksen loppuun viemiselle. (Sandström, Ahonen 2011, s.21)

Kehomme tuntemukset vaikuttavat siihen, tunnemmeko voivamme hyvin vai huonosti. Perhoset vatsassa kertovat, että olemme positiivisesti jännittyneitä, painon tunne rinnassa kertoo surusta, leukalihasten jännittyneisyys kertoo vihasta, pullistunut rinta voi kertoa, että olemme iloisia, lämmin olo kertoo rauhasta ja koko kehossa tuntuva kihelmöinti pelosta tai jännityksestä. Kehon tuntemukset vaikuttavat myös uskomuksiin: kehon jännittyneisyys voi viestiä, ettemme ole turvassa, lihasrentous voi viestiä hyvinvoinnista, ontto tunne rinnassa voi kertoa, että olemme yksin ja ilman tukea ja syvähengitys tai koholla oleva leuka voi viestiä sellaista uskomusta kuin olen ”arvokas” tai ”olen kyvykäs”. Uskomus voi tuntua todelta, koska sisäelimemme reagoivat, kun sanomme sen ääneen tai itsellemme, ja jokin toinen uskomus voi tuntua vääraltä, koska se saa aikaan erilaisen, mahdollisesti ristiriitaisen tuntemuksen. Fyysiset tuntemuksemme ovat joka hetki tärkeä osa kokemustamme, ja ne viestittävät sisäisestä tilastamme. Useimmiten kuitenkin prosessoimme näitä tuntemuksia ja reagoimme niihin tiedostamattamme. Emme välttämättä ole tietoisia kehomme tuntemuksista, elleivät ne ole hyvin selkeitä ja voimakkaita, kuten fyysinen kipu

tai tuntemukset, jotka johtuvat autonomisen hermostomme voimakkaasta virittyneisyydestä tai voimakkaista tunteista. Kun opimme kokemaan tuntemuksiamme ja löytämään niitä kuvaavat sanat, pystymme helpommin ”lukemaan” kehon tärkeitä viestejä, olemaan tietoisempia tämänhetkisestä kokemuksestamme ja ylipäänsä tuntemaan kokonaisvaltaisemmin. (Ogden 2016, s.140)

Roxendal (1987) tarkastelee ihmistä liike- ja kokemusaspektin avulla. Liikeaspektin kannalta voidaan koota aistimuksia sisäisinä kokemuksina, tai tarkastella itseä ulkoapäin (peili). Ihmisen liikkuminen koostuu tarvittavista liikemalleista (lusikan vienti suuhun), jotka opitaan psykomotorisen kehityksen ohjaamassa aikataulussa ja voidaan myöhemmin hienosäätää halutulla tavalla (tanssijan kädet hallitut liikkeet). Asennon säilyttäminen (esim. seisomatasapaino) ja asennosta toiseen siirtyminen (esim. istumasta seisomaan nousu) vaativat kehon hallintaa, jotta toiminta sujuisi mahdollisimman vaivattomasti ja kuormittaisi elimistöä tarkoituksenmukaisesti. Oman kehon kontrolli kehittyy omaa kulkuaan (esim. ulostamisen säätely), mutta tätäkin aluetta on mahdollista tietoisesti kehittää paljon (esim. hengityksen säätely, kutituksen ja kivun sieto). Kokemusaspekti tarkoittaa sellaista tietoista toimimista, jossa huomio keskitetään itsen seuraamiseen ja kuuntelemiseen. Sen avulla ihminen tulee tietoiseksi omasta ruumistaan ja sen osista (vartalo, raajat, pää, sydän, keuhkot, vatsa, aivot) sekä siitä, mitä niillä voi tehdä ja kuinka paljon niitä voi käyttää (jaksaminen), miten huoltaa omaa ruumista ja mitkä seikat aiheuttavat mielihyvää tai mielipahaa. Ruumiin toimintojen (liikeaisti, lihasaisti) kautta ihminen hankkii kokemuksia omasta itsestään ja itsensä ulkopuolelta (näkö, kuulo) kehotietoisuutensa lisääntymiseksi. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.32-33)

Kehotietoisuus tekee muuttumisen mahdolliseksi antamalla meille muutosprosessin samoin kuin sen, mitä muutos edellyttää. Kehotietoisuuden avulla kykenemme liikkumaan, omaksumaan uutta tietoa ja muodostamaan suhteita toisiin. Viime kädessä se auttaa meitä tietämään, keitä olemme. Se on niin olennainen osa ihmisenä olemisen kokemusta, että me otamme sen itsestään selvyytenä. (Levine 1997, s.81)

### 3.2 Tietoinen läsnäolo kehossa ja mielessä

Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä on ratkaisevan tärkeää meidän itsetuntemuksemme ja sen syventämisen kannalta. Se informaatio, jota tiedostamme itsestä ja/tai ympäristöstä auttaa meitä pyrkimykseen elää itsemme ja ympäristömme kanssa mahdollisimman tasapainoisesti. Tietoisien läsnäolon avulla voimme harjoitella ja oppia uusia psyykkisiä ja kehollisia taitoja sekä

toimintatapoja. Tietoinen läsnäolo on myös tila, joka mahdollistaa havainnoida kehollisia tunteuksia ja tästä syntyy kehotietoisuutta.

Tietoinen läsnäolo, on läsnä olemista nykyhetkessä tietoisena siitä, mitä on juuri nyt. Se on havainnointia vailla arvottamista, suodattamista tai muuttamispyrkimyksiä, ja siinä vaalitaan myötätuntoista suhtautumista omaa itseä ja maailmaa kohtaan. (Raevuori 2016, s.132) Siinä havainnoidaan, millaisia tunteuksia kehossa on, mitä aistit havainnoivat nyt, millaisen tunnetilan vallassa mieli on ja mitä ajatuksia mielessä on. Tietoinen läsnäolo on kykyä olla hereillä nykyhetkessä. (HUS, Mielenterveystalo) Sensomotorisessa psykoterapiassa tietoinen läsnäolo merkitsee tietoisuutta viidestä osatekijästä nykyhetkessä kokemuksessamme, joka syntyy spontaanisti jokaisella valveenolon hetkellä. Nämä viisi osatekijää ovat: ajatukset, tunteet, havainnot (sisäsyntyiset mielikuvat ja maku-, haju-, kosketus- ja ääniaistimukset), kehon liikkeet ja tunteukset. (Ogden 2016, s.97) Vaikka tietoinen läsnäolo on ihmiselle luonnollista, useimpien aikuisten mieli harhailee tavanomaisessa valvetilassa runsaasti menneisyydessä tai tulevaisuudessa analysoiden ja huolehtien. Nykyihmisen mieltä kuormittaa lisäksi informaatioteknologian myötä tarttuva jatkuva ärsyketulva. Tällöin ihminen on heikosti läsnä nykyhetkessä ja ajattelu ja toiminta tapahtuvat automaation varassa, kun mieli harhailee muualla. (Raevuori 2016, 132)

Kohdistettu tietoinen läsnäolo tarkoittaa tietoisien huomion kiinnittämistä tarkoituksellisesti kokemuksen johonkin osatekijään (ajatuksiin, tunteisiin, aistihavaintoihin, kehon liikkeisiin tai kehotunteuksiin). Kun kiinnitämme huomionsa tiettyihin kohteisiin, saamme aikaan tietynlaista hermostollista aktivaatiota, jonka ansiosta aiemmin erillisinä olleiden alueiden välille voi syntyä yhteyksiä ja ne voivat integroitua. Synaptiset yhteydet vahvistuvat, aivot integroituvat yhä enemmän ja mielestä tulee joustavampi. Kun aivot kohdistetun tietoisien läsnäolon myötä muuttuvat, syntyy uusia psyykkisiä taitoja, joiden avulla voidaan puuttua vanhoihin reagoitintapoihin. (Ogden 2016, s.109)

Tiedostava tarkastelu ohjaa havainnoimaan itseä sisältä ja ulkoa päin ja piirtää ihmiselle kehon rajat. Iho rajaa itsen sisäpuolelle ja muut ulkopuolelle. Ruumiin kokeminen kehon, omaksi, erilliseksi toisista, itsen ilmentäjäksi ja konkretisoijaksi viestii, miten ihminen suhtautuu itseensä ja kehoonsa (hyväksyminen-hyväksymättömyys). Selkeä, realistinen ja hyväksyvä käsitys itsestä ja omasta kehostaan vapauttaa ihmisen suuntaamaan huomionsa itsensä ulkopuolelle. (Herrala, Kahrola, Sandström 2008, s.35)

#### 4 Aivojen, autonomisen hermoston ja vireystilojen vaikutus kehotietoisuuteen sekä itsetuntemukseen

Aivot ja autonominen hermosto luovat osaltaan pohjan kehotuntemuksille, esimerkiksi vireystilat, joita kehotietoisuudella voidaan havaita. Kirjoitan tässä luvussa kolmesta eri aivojen osasta, neokorteksista, nisäkäsaivoista ja matelija-aivoista sekä niiden tehtävästä ja toiminnasta. Yhdistän myös tietyn aivoalueen ja siihen läheisesti liittyvän autonomisen hermoston toiminnan sekä vireystilan. Luvun lopussa on vielä erikseen Polyvagaali teoria, joka selittää autonomista hermostoa uudesta näkökulmasta, erityisesti sosiaaliseen liittymiseen liittyen. Kappaleiden välissä on omaa tekstiäni, jolla kuvaan, miten teoreettinen viitekehys nivoutuu kehotietoisuuteen ja itsetuntemukseen.

Koko päälaen ja otsan takaosan kattava neokorteksi (jota kutsutaan myös aivokuoreksi, uusaivokuoreksi ja myöhäisaivoaipaksi) jakautuu oikeaan ja vasempaan aivopuoliskoon, joista kumpikin osallistuu lähes kaikkeen toimintaamme. Syntymästä asti täysin toimiva, intuitiivisempi oikea aivopuolisko hahmottaa maailmaa kokonaisvaltaisesti ja on luovempi ja taiteellisempi kuin vasen aivopuolisko. Oikean aivopuoliskon tiedonkäsittely on implisiittistä ja symbolista, ja se tapahtuu epälineaarilla, intuitiivisella tavalla. Syntymän aikoihin vielä kehittymätön rationaalisempi vasen aivopuolisko hahmottaa maailmaa yhä rationaalisemmin kypsyessään lapsuuden, nuoruusiän ja varhaisaikuisuuden myötä. Vasen aivopuolisko käsittelee tietoa loogisesti, eksplisiittisesti, analyttisesti ja lineaarisesti, ja valtaosa kielellisistä kyvyistämme sijaitsee siinä. Aivokurkiainen yhdistää aivopuoliskot toisiinsa ja helpottaa niiden välistä kommunikaatiota, koordinaatiota ja tiedonjakoa. Vauvoilla on syntyessään lähes kaikki tarvitsemansa aivosolut, mutta ne eivät ole vielä muodostaneet toisiinsa sellaisia yhteyksiä, joita monimutkaiset ajatteluprosessit tai tunteiden ja fysiologisen vireystilan säätely subkortikaalisilla aivoalueilla edellyttävät. Kun neokorteksi lapsuusiällä kehittyy, neokorteksin ja subkortikaalisten alueiden välille muodostuu yhteyksiä ja lapset kykenevät yhä paremmin kontrolloimaan käyttäytymistään, päättelemään asioita, käyttämään mielikuvitustaan ja rauhoittelemaan itseään. Neokorteksin kypsyminen jatkuu kahdenkymmenen ikävuoden yli, ja voimme edelleen kehittää kykyämme arvioida sosiaalisia tilanteita ja säädellä tunteitamme sekä lisätä tietoisuutta itsestämme tullaksemme sosiaalisesti, emotionaalisesti ja intellektuaalisesti taitavimmiksi ja tasapainoisimmiksi. (Ogden 2016, s.125)

Kognitiot ja kognitiivinen prosessointi, jotka ovat mahdollisia päättelyn, abstraktioiden muodostamisen, suunnittelun ja ongelmaratkaisun kaltaisten toiminnanohjauksen taitojen ansiosta, ovat yhteydessä neokorteksin toimintaan. Näiden sekä intuitiivisesti että loogisesti toimivien

korkeamman tasoisten kortikaalisten alueiden ansiosta voimme koota tietoa, analysoida sitä, tehdä oivalluksia ja muodostaa teorioita sekä luoda merkityksiä, jotka vaikuttavat tulevaan päätöksentekoon. Tällainen ”ylhäältä alaspäin” suuntautuva prosessointi, joka edellyttää suunnittelua ja neokorteksin niin vasemman (loogisen) kuin oikeankin (intuitiivisen) puoliskon panosta, ohjaa pitkälti toimintaamme aikuisina. Saatamme miettiä, miten haluamme käyttää aikaamme, ja laatia suunnitelmia ja aikatauluja saadaksemme jotkut asiat tehdyiksi. Voimme sivuttaa tunteita, esimerkiksi turhautumisemme, sekä nälästä tai väsymyksestä kertovia kehon tuntemuksia tai jopa fyysisen kivun voidaksemme viedä suunnitelmamme loppuun neokorteksin ohjauksella. Kun kontrollin suunta on tällä tavoin ylhäältä alaspäin, voimme olla tietoisia tunteistamme ja fyysisistä tuntemuksista muttemme välttämättä anna niiden määrätä, miten toimimme. Useimmat meistä ovat myöhään illalla opiskellessaan kokeneet tämän ylhäältä alaspäin suuntautuvan kontrollin, joka ohittaa väsymyksen, nälän, tylsistymisen ja halun tehdä jotain muuta. (Ogden 2016, s.126)

Autonomisen hermoston ensisijainen tehtävä on ylläpitää elimistön sisäistä tasapainoa, homeostaasia, sydämen sykkeen, hengitystiheyden, verenpaineen ja verenkierron ja kehon lämpötilan paikallisten muutosten säätelyn kautta. Nykykäsityksen mukaan autonomisen hermoston toiminta kannattelee, ohjaa ja rytmittää mielen toimintaa monella tasolla ja tämä vaikutus välittyy erityisesti introseptiivisten (interoseptio= aistihavainto kehon sisäisestä tilasta) aistien varassa. Autonomisen hermoston homeostaattinen säätely toimii tietoisuuden ulkopuolella. Osa autonomisen hermoston välittämistä viesteistä kuitenkin ylittää tietoisien havainnon kynnyksen. Nämä tietoiset, joskin marginaaliset interoseptiiviset aistimukset kertovat ihmiselle, missä tilassa hänen kehonsa on - miltä hänestä tuntuu ja kuinka hän kullakin hetkellä voi. Autonominen hermosto osallistuu, kehon fysiologisen tasapainotilan ylläpitämisen lisäksi, kehon korkeamman tason, ”Allostaattisen” tasapainon ylläpitoon. Allostaattinen säätely tarkoittaa erityisesti elimistön adaptiivisia muutoksia suhteessa ulkoiseen ympäristöön - myös ennakoiden ja huomioiden elimistön tarpeet eri tasoilla. (Lyyra, Parviainen 2019, s.324) Toinen autonomisen hermoston haara on parasympaattinen (”tunteita vastaan” toimiva) hermosto, joka edistää elämää ylläpitäviä toimintoja, kuten ruuansulatusta ja haavojen paranemista. Se käynnistää asetyylikoliinin tuotannon, joka tasoittaa ylivirettä, hidastaa sykettä, rentouttaa lihaksia ja palauttaa hengityksen rytmin normaaliksi. Parasympaattista hermostoa tarvitaan, kuten Darwin totesi, ”ruokailuun, pesän rakentamiseen ja pariutumiseen”. (Van der Kolk 2022, s.97)

Parasympaattisen hermoston aktivaatio: lepo ja rentoutuminen, seksuaalinen virittyminen, onnellisuus, suru, surumielisyyys. Havaittavat merkit esimerkiksi hitaampi ja syvempi hengitys,

hitaampi sydämensyke ja alentunut verenpaine, pupillit supistuvat, punastunut ja lämmin iho.  
(Rothschild B)

Optimaalisessa vireystilassa havaitsemme tilanteen turvalliseksi, vireystilamme liikkuu säätelykyvyn puitteissa. Voimme silloin nauttia muiden ihmisten seurasta ja ympäröivästä maailmasta, koska tunnemme olomme turvalliseksi. Kun tilanne tuntuu turvalliselta, luontainen sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmämme toimii ja saa meidät osallistumaan vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tämä järjestelmä on olemassa syntymästä lähtien mutta edellyttää lapsen hoitajilta riittävästi tukea kehittyäkseen terveellä, adaptiivisella tavalla toimivaksi järjestelmäksi, joka mahdollistaa joustavat ja vakaat suhteet muihin ihmisiin. Jos saamme varhaisvuosinamme turvallista hoivaa ja huolenpitoa suhteellisen johdonmukaisesti, hermostomme kehittyy sellaiseksi, että pystymme pitämään vireystilamme varsin hyvin optimaalisissa rajoissa ja kykenemme sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Ogden 2016, s.155)

Yksinkertaistettuna, kun neokorteksin toiminta on näistä kolmesta käsiteltävästä aivoalueesta valitseva, niin autonominen hermosto on tasapainotilassa tai parasympaattisen hermoston toiminta on hieman aktiivisempaa, tällöin ihminen on optimaalisessa vireystilassa (kutsutaan myös sietoikkunaksi) tai ainakin lähellä sitä. Kehotietoisuuteen välittyy kehosta ”maltillisia” viestejä, jolloin myöskin ajattelun tasolla asioiden käsittely on helpompaa ja sujuvampaa, joka mahdollistaa osaltaan itsetuntemuksen lisääntymisen ja uuden oppimisen.

Nisäkäsaiivot (jota kutsutaan myös tunneaivoiksi tai limbiseksi järjestelmäksi) sijaitsevat aivan keskushermoston keskellä ja yhdistävät matelija-aivot aivokuoreen. Nisäkäsaiivot hahmottavat ympäristöä tunteiden kautta ja vastaavat muihin ihmisiin ja tapahtumiin liittyvistä tunnereaktioistamme. Tunteet tuovat kokemukseemme uuden ulottuvuuden, koska ne kertovat mistä pidämme ja mistä emme pidä, osoittavat asiat, joilla on meille emotionaalista merkitystä ja rikastuttavat elämäämme ja ihmissuhteitamme. Tämän aivojen osan komponenttien tai rakenteiden ansiosta kykenemme kokemaan tunteita omakohtaisesti, luomaan kiintymyssuhteita muihin ihmisiin, tuntemaan vetoa tai vastemielisyyttä asioita kohtaan ja kantamaan kokemuksia koskevia tunnemuistoja. Talamus (näkökukkula) vastaanottaa tietoa aisteiltamme. Kun tähän tietoon sisältyy viitteitä uhasta tai vaarasta, manteliumake (amygdala) antaa meille käskyn puolustautua ja suojella itseämme. Manteliumake välittää tietoa pelkoa herättävien ärsykkeiden lisäksi myös ärsykkeistä, jotka liittyvät palkitsemiseen ja myönteisiin tunteisiin. Nisäkäsaivomme vaikuttavat kivun ja mielihyvän tuntemuksiin liittyviin havaintoihimme ja antavat meille tunteisiin perustuvia signaaleja,

jotta voimme suuntautua ja reagoida merkityksellisiin ärsykkeisiin. Hippokampus käsittelee tärkeää tietoa ja tallentaa sen pitkäkestoiseen muistiin. (Ogden 2016, s.126)

Nisäkäsäivot ovat olennaisen tärkeitä ihmissuhteiden kannalta, koska ne tuottavat tunteita, jotka tekevät meidät tietoisiksi oman toimintamme vaikutuksista muihin ihmisiin ja heidän toimintansa vaikutuksista meihin. Tämä aivoalue saa vauvat hakeutumaan kanssakäymiseen ja kiintymyssuhteeseen, niiden ihmisten (useimmiten vanhempien) kanssa, jotka pitävät heistä huolta ja joihin heillä on tunneside, heidän ”kiintymyssuhdekumppaneidensa” kanssa.

Kiintymyssuhdekumppanin kasvojen näkeminen synnyttää mantelitulmakkeesta lähtevän mielihyvän ja innostuksen ja saa vauvan hymyilemään, joteltelemaan, heiluttelemaan raajojaan, katsomaan kumppania silmiin ja yrittämään matkia tämän ääntelyä, ilmeitä ja liikkeitä.

Nisäkäsäivot saavat vauvan käynnistämään näitä tapahtumasarjoja yhä uudestaan. Kyseisenlaiset yhteiset mielihyvän kokemukset myös koodataan kiintymyssuhteita koskeviksi ei-kieliseksi muistoiksi, joiden pohjalta muodostuvat tulevaa kanssakäymistä ja ihmissuhteita koskevat odotukset. (Ogden 2016, s.126-127)

Nisäkäsäivot ympäröivät matelija-aivoja (eräänlaisia ”eloonjäämisäivoja”), jotka kattavat matelijoiden aivojen keskeiset rakenteet, aivorungon ja pikkuaivot. Aivan pään takaosassa sijaitsevat matelija-aivot liittyvät matelijoiden vaistotoimintoihin ja ovat aivojen vanhin osa, joka on syntymän aikaan täysin kehittynyt. Matelija-aivot hahmottavat maailmaa elonjäämisvaistojen kautta ja kontrolloivat kehon tuntemuksia ja peruselintoimintoina kokemiamme autonomisia toimintoja: sydämen sykettä, hengittämistä, ruoansulatusta ja kehon lämmönsäätelyä. Matelija-aivot ovat aktiivisesti niin valveilla ollessamme kuin nukkuessammekin ja takaavat näiden elintärkeiden toimintojen sujumisen. Tunsimmepa sykkeen tai liikkeitä sisäelimissämme tai liikkeessämme tahdonalaisesti, esimerkiksi juostessamme tai kävellessämme, matelija-aivot osallistuvat tavalla tai toisella toimintaan. Ensisijaisesti fyysisestä selviytymisestä huolehtivat matelija-aivot vastaavat myös reflekseistä ja vaistomaisesta reagoinnista stressaaviin ja traumaattisiin kokemuksiin säpsähdysreaktioista puolustautumisreaktioihin, kuten avunhuutoon, taistelemiseen, pakenemiseen, paikalleen jähmettymiseen ja kuolleeksi tekeytymiseen. Matelija-aivot voivat antaa sysäyksen myös muunlaiseen toimintaan, jolla on merkitystä eloonjäämisen kannalta, esimerkiksi kilpailemiseen, aggressiiviseen käyttäytymiseen, hallitsemiseen tähtäävään toimintaan tai pakonomaiseen tarpeeseen haalia jonkinlaisia resursseja. Koska matelija-aivot ohjaavat perustavanlaatuisia vaistotoimintaa, niiden toiminta on hyvin nopeaa, paljon nopeampaa kuin neokorteksin toiminta. Jos näet lumipallon lentävän päätäsi kohti, sinun ei tarvitse miettiä mitä tehdä, koska matelija-aivosi saavat sinut vaistomaisesti väistämään sitä. (Ogden 2016, s.127)

Nisäkäsaivojen toimintaan liittyy läheisesti autonomiseen hermostoon kuuluvat sympaattinen ja parasympaattinen hermosto. Näiden vaikutuksesta yli- ja alivireystilat aktivoituvat, mutta aktivaatio ei tapahdu välttämättä ”täydellä teholla”, vaan ihminen voi tunnistaa itsessään esimerkiksi levottomuutta, jännitystä tai voimattomuutta ja passiivisuutta. Kehotietoisuuden kautta voi tunnistaa em. tuntemusten kehollisia muotoja. Itsetuntemuksen lisäämiseksi voi tällaisia tilanteita käydä läpi jälkepäin, kun vireystila on asettunut sietoikkunaan eli optimaalisen vireystilan alueelle, että mitkä ajatukset, uskomukset, ulkoiset tai sisäiset ärsykkeet saivat ihmisen esimerkiksi jännittymään tai passivoitumaan. Tästä lisää myöhemmin, osiossa ”kehotietoisuus terapeuttisessa työskentelyssä”.

Matelija-aivojen ottaessa ”ohjauksen”, sympaattinen tai parasympaattinen hermosto aktivoituu voimakkaammin kuin nisäkäsaivojen toiminnassa. Henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa maksimaalisesti, samoin yli- tai alivireystila on ”huipussaan”. Ihminen on näissä ääritilanteissa ikään kuin ”automaattiohjauksella”. Kehotietoisuudella voi aistia voimakkaita tuntemuksia kehossa, kuten tiheä sydämen syke. Itsetuntemusta ei mielestäni voi kehittää ko. tilanteessa, kun ihminen on tällaisessa selviytymismoodissa. On mahdollista, että tilanne on niin voimakas ja sietämätön ihmiselle, että tapahtuman kokemukset eivät taltioitu tietoiseen muistiin, vaan tiedostamattomaan. Tällä tavoin psyyke suojelee ihmisen mieltä. Tällainen kokemus saattaa aiheuttaa tulevaisuudessa ihmisessä tilanteen, jossa hänen kehonsa yli- tai alivirittyy, vaikka hänen mielensä ei koe kyseistä tilannetta mitenkään uhkaavana. Ko. tilanteessa on jotain, joka muistuttaa alkuperäisestä uhkaavasta tapahtumasta.

Sympaattinen hermosto herättää kiihtymyksen ja taistele tai pakene reaktion. Melkein 2000 vuotta sitten roomalainen lääkäri Galenos alkoi kutsua hermostoa ”sympaattiseksi”, koska hän havaitsi sen toimivan yhdessä tunteiden kanssa. Sympaattinen hermosto saa lisämunuaiset tuottamaan adrenaliinia, mikä nopeuttaa sydämen sykettä ja nostaa verenpainetta. Se tehostaa lihasten verenkiertoa ja valmistaa ne nopeaan toimintaan. (Van der Kolk 2022, s.97)

Sympaattinen hermosto aktivoituu positiivisen ja negatiivisen stressin aikana, esimerkiksi seksuaalinen orgasmi, raivo, kauhu, ahdistus, trauma. Havaittavia merkkejä ovat kiihtynyt hengitys, nopeampi syke, kohonnut verenpaine laajentuneet pupillit, kalpea iho, lisääntynyt hikoilu ja kylmän kostea iho. (Rothschild B)

Tilanteen kokeminen vaaralliseksi voi aktivoida taistelemiseen, pakenemiseen tai avunsaantiin tähtääviä käyttäytymistapoja, jotka vaativat suurta vireystilaa ja paljon fyysistä toimintaa. Tällöin sympaattinen hermostomme aktivoituu, ja mielen ja kehon välinen ketjureaktio käynnistyy.

Aivoissa vapautuu välittäjäaineita, jotka nostavat vireystilaa, jotta vastaan taistelemiseen, pakenemiseen tai avunhuutoon tarvittavaa energiaa olisi saatavilla. Hengityksemme kiihtyy, koska tarvitsemme lisää happea. Veren virtaus lihaksiin lisääntyy, kun taas virtaus aivokuoreen vähenee, jolloin reagoimme vaistomaisesti ja nopeasti nisäkäs- ja matelija-aivojemme kautta sen sijaan, että käyttäisimme kallista aikaa toimintasuunnitelman miettimiseen. Valpastumme ympäristön ärsykeille, ja elimistömme rajoittaa sellaisten fyysisten järjestelmien toimintaa, jotka eivät ole ehdottoman tärkeitä itsesuojelun kannalta. Vaarahavainto nostaa vireystilan äärimmilleen voidaksemme mahdollisimman hyvin varmistaa selviytymisemme puolustamalla tavalla, joka auttaa palauttamaan turvallisuuden. Kun ylivireys on äärimmäisen vakava, ihminen voi pyörtyä ja jopa oksentaa. (Ogden 2016, s.156)

Jos olemme olleet vaaratilanteessa, josta ei ole ollut pois pääsyä, esimerkiksi kohdanneet seksuaalista väkivaltaa tai muunlaisia traumaattisia tapahtumia. Vastaan taisteleminen, pakeneminen tai avunsaaminen ei ole ollut mahdollista. Kun tulkitsemme neuroseptiivisen toimintamme kautta, että olemme vaarassa ja apua ei ole tarjolla, tilanteesta ei pääse pakoon eikä taistelemisella ole minkäänlaisia onnistumisen mahdollisuuksia, sulkeutuminen (=jähmettyminen, lamaantuminen, kirjoittajan huomio) on paras vaihtoehto. Vaarahavainnon nostattama vireystila romahtaa, koska parasympaattisen hermoston primitiivinen haara, dorsaalinen (selänpuoleinen) vagusherma aktivoituu. Tässä liikkumattomuuteen perustuvassa puolustautumistavassa ikään kuin ”tekeydytään kuolleeksi” tai ”näytellään kuollutta”. Siinä sydämen syke ja hengitystahti hidastuvat, ja koemme itsemme voimattomaksi, turtuneeksi ja usein kyvyttömäksi ajatella selkeästi. Alivireyteen perustuva toimintatapa voi kehittyä myös silloin kun kiintymyssuhdekumppanimme eivät auta meitä säätelemään pelkotilojamme tai ovat itse niiden aiheuttajia. (Ogden 2016, s.156-157)

Tämän osion loppuun lisään Anne Suokas-Cunliffen tekstiä, jossa hän kirjoittaa Stephen W. Porgesin kehittämästä Polyvagaali teoriasta. Siinä autonominen hermosto jaetaan totutusta mallista poiketen kolmeen erilliseen osaan, jotka ovat hierarkisessa suhteessa toisiinsa. Alkukantaisin autonominen ohjaus johtaa elintoimintojen lamaantumiseen, kehittyneempi taisteluun tai pakoon ja kehittynein sosiaaliseen liittymiseen. Lamaantuminen, taisteleminen ja pakeneminen ovat kehollisesti fyysisiä tapahtumia, siksi on kehotietoisuuden kannalta mielekästä kirjoittaa tästä. Sosiaalinen liittyminen voi olla myös kehollisen havainnon, esimerkiksi, kehon rentous tai jännitys, mutta mielestäni erityisesti siinä korostuu itsetuntemukseen vaikuttavat asiat, esimerkiksi, minkälaisia tapoja ihmisellä on sosiaalisesti liittyä toisiin ihmisiin. Terapiatyössä polyvagaali

teoriaa voidaan käyttää psykoedukatiivisesti ja turvallisen hoitosuhteen luomiseksi. Näistä lisää ”keskustelu ja yhteenveto” osioissa.

Suokas-Cunliffe A (2015, s.165-167) kirjoittaa tekstissään Stephen W. Porgesin polyvagaali teoriasta näin ” Voidakseen tehokkaasti siirtyä defensiivisistä strategioista sosiaalisen liittymisen strategioihin nisäkkään hermoston täytyy pystyä suorittamaan kaksi tärkeää ja adaptiivista toimintoa: arvioimaan tilanteeseen liittyvä uhka, ja mikäli tilanne arvioidaan turvalliseksi, hillitsemään primitiivisempien limbisten rakenteiden aktiivisuutta ja näin estää taistelu-, pako- ja jähmettymisreaktiot. Stephen W. Porgesin kehittämä polyvagaalinen teoria hahmottaa uudella tavalla autonomisen hermoston rakennetta, luonnetta ja toimintaa. Perinteisesti autonomisen hermoston on ajateltu jakautuvan sympaattiseen ja parasympaattiseen haaraan, jotka ovat antagonistisessa vaikuttaja- vastavaikuttajan suhteessa toisiinsa. Porges on kuitenkin tutkimustensa pohjalta esittänyt huomattavan paljon hienostuneemman ja integroituneemman mallin autonomisen hermoston kehityksestä ja toiminnasta. Polyvagaaliteoria viittaa jo nimensä puolesta vagushermon toimintaan ja siihen, että tällä hermolla on itse asiassa kaksi haaraa: dorsaalinen (selänpuoleinen) ja ventraalinen (vatsanpuoleinen). Vagushermo on parasympaattisen hermoston päähermo, joka toiminnallisesti yhdistää aivomme ja kehomme. Vagushermo liittyy kaikkien biologisten prosessien säätelyyn. Vagushermo on sekä ylhäältä alas (aivoista kehoon) että alhaalta ylös (kehosta aivoihin) viestittävä hermo. Itse asiassa 80 % vagushermon säikeistä on aistisäikeitä (alhaalta ylös). Porges on lanseerannut teoriansa yhteydessä käsitteen neuroseptio, jolla hän tarkoittaa autonomisen hermoston kykyä arvioida hermoston tasolla sitä ovatko tilanne ja ihmiset ympärillämme turvallisia, uhkaavia vai jopa hengenvaarallisia. Neuroseptio on siis autonomisen hermoston tasolla toimiva mekanismi, joka arvioi sekä ulkoisia että sisäisiä ärsykyksiä kaiken aikaa. Suurimmalla osalla ihmisistä tämä mekanismi toimii tarkoituksenmukaisesti. Vakava traumatisoituminen voi kuitenkin johtaa neuroseption toiminnan häiriintymiseen, jolloin ympäristöstä tai omasta kehosta tuleva informaatio voidaan tulkita väärin. Tällöin oikeasti turvallinen tilanne voidaan tulkita uhkaavaksi tai jopa hengenvaaralliseksi. Toisaalta neuroseption virhe tulkinnat voivat johtaa myös tilanteisiin, joissa uhkaava tilanne tulkitaankin turvalliseksi. Molempiin suuntiin tapahtuvat virheelliset arviot voivat olla monella tavoin ongelmallisia traumatisoituneelle ihmiselle. Polyvagaalinen teoria esittää autonomisen hermoston kehyeellisen mallin ja sen kolme eri tasoa. Ensimmäinen näistä on evolutiivisesti varhaisin dorsaalinen vagus. Se on myelinisoitumaton vagushermon haara, joka löytyy lähes kaikilta selkärangkaisilta lajeilta. Tähän autonomisen hermoston osaan liittyvä reaktiomalli on passiivinen puolustautuminen hengenvaarallisessa tai autonomisen hermoston (neuroseptio) sellaiseksi arvioimassa tilanteessa. Tähän reaktiomalliin liittyy liikkumattomuus

(immobilisaatio), ja eläinmaailmassa sitä kutsutaan valekuolemaksi. Traumateorian yhteydessä käytetään myös käsitettä täydellinen alistuminen. Dorsaalisen vaguksen aktivaatioon yhdistetään lisäksi somatoforminen dissosiativinen anestesia eli tunnottomuus, sosiaalinen alistuminen sekä tietoisuuden tason alentuminen ja häpeän tunne. Siihen liittyy myös sydämen sykkeen hidastuminen ja stressihormoni kortisolin erittymisen väheneminen. Kehityksellisesti seuraava taso on sympaattinen hermosto, jonka reaktiomalleihin kuuluvat taistelu, pakeneminen ja tooninen jähmettyminen sekä myös kiintymyshuuto. Emootiotasolla tämän autonomisen hermoston osan toimintaan on liitetty paniikki. Tämän tason toimintaan liittyy myös sydämen sykkeen kiihtyminen ja kortisolin erittymisen vilkastuminen. Kehittynein ja evolutiivisesti nuorin taso on erityisesti nisäkkäille ominainen ventraalinen vagus. Se on myelinisoitunut vagushermon haara, joka mahdollistaa sosiaalisen liittymisen systeemin aktivoitumisen. Se onkin olennainen osa laajempaa sosiaalisen kiinnittymisen järjestelmää. Nisäkkäät tarvitsevat toisia nisäkkäitä säätelemään kehollisia tilojaan. Ventraalisen vaguksen tehtävänä on säädellä sympaattista hermostoa niin, että sympaattisen systeemin energia pysyy korkeana, mutta siihen defensiivisessä tilassa liittyvä vihamielisyys on poissa. Tätä Porges kutsuu vagaaliseksi jarruksi. Turvalliseksi koetussa tilanteessa ventraalinen jarruttaa siis sympaattisen hermoston defensiivistä aktivaatiota, joka mahdollistaa ”leikkisän aktiivisuuden” että ”liikkumattomuuden ilman pelkoa”. Fysiologisesti tämä tarkoittaa sydämen sykkeen ja hengityksen hidastumista sekä nopeampaa sydämen sykevälivaihtelua. Vagaalisen jarrun tehokas ja tarkoituksenmukainen käyttö on keskeinen itsesäätelyyn kannalta. Itse asiassa, kun puhumme itsesäätelystä, niin tarvitsemme fysiologisesti vagaalisen jarrun vahvistamista, jotta se pystyy tarkoituksenmukaisemmin säätelemään sympaattista hermostoa ja primitiivistä parasympaattista systeemiä. Autonomisen hermoston ensimmäinen ja kolmas kehityksellinen taso liittyvät molemmat vagushermoon ja parasympaattiseen hermostoon, mutta johtavat aktivoituessaan erilaisiin reaktioihin. Traumapsykoterapian näkökulmasta polyvagaalinen teoria auttaa ymmärtämään traumatisoitumisen biologisia ja toiminnallisia reaktioita. Se ohjaa myös hoidossa tunnistamaan näitä reaktioita ja suuntaamaan terapeuttista toimintaa niin, että se aktivoi ja vahvistaa ventraalisen vagushermon eli vagaalisen jarrun toimintaa. Tämä tarkoittaa erityisesti kehollisten interventioiden käyttöä, jotka auttavat säätelemään autonomisen hermoston vireystilaa siedettävämmäksi ja sitä kautta vahvistamaan kokemusta omasta kehosta turvallisenä paikkana. Tämä tarkoittaa myös sitä, että traumatisoitumisesta johtuva neuroseption vääristynyt toiminta saadaan palautettua tarkoituksenmukaisemmaksi”.

Olen tietoisesti halunnut kirjoittaa em. aivo-osien toiminnasta, autonomisesta hermostosta, polyvagaali teoriasta ja vireystiloista kompaktisti, saman luvun alle. Tämä siksi, että se selkiyttää

mikä merkitys niillä on kehotietoisuuteen ja itsetuntemuksen syvenemiseen. Todellisuudessa aivojen eri osien välillä on paljon yhteistoimintaa ja osittain ne toimivat samanaikaisesti, hieman erilaisilla painotuksilla eri tilanteissa. Niin laajasti kirjoittaminen ei palvele lopputyöni tarkoitusta, joten siksi tämä yksinkertaistus.

## 5 Itsetuntemus, ja matka sitä kohti

Alla kirjoitan mitä itsetuntemus on, mitä se tarkoittaa ja mahdollistaa ihmiselle sekä itsetuntemukseen johtavasta tiestä. Luvun lopuksi, Ihminen tavattavissa-terapeutin keskeisiä ajatuksia itsetuntemuksesta, joita hän on havainnut terapiatyötä tehdessään.

Itsetuntemus on sanan mukaisesti itsensä tuntemista. Se on esimerkiksi kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita. Se tukee omannäköisen elämän ja arjen hyvinvoinnin saavuttamista. Itsetuntemus rakentuu lapsuudesta alkaen, ja karttuu iän ja elämäkokemuksen myötä. Sitä voi oppia ja harjoitella missä iässä tahansa. Itsetuntemus on itseä koskevaa tietoa ja ymmärrystä, kykyä havaita ja tunnistaa varsin monenlaisia asioita itsestä. Itsetuntemusta on esimerkiksi, yllä mainittujen lisäksi, omien asenteiden, arvojen, temperamentin, vahvuuksien ja haasteellisten ominaisuuksien tunteminen. Itsetuntemus vastaa muun muassa kysymyksiin, kuka ja millainen olen, miten ja miksi, tunnen, koen ja reagoin, toimin ja käyttäydyn eri tilanteissa. (Mieli ry)

Mitä paremmin tunnet itsesi, sitä paremmin tunnistat tarpeesi ja sen minkälainen mielenkiintoinen elämä juuri sinulle sopii. Hyvän itsetuntemuksen kautta opit oivaltamaan omia toimintamallejasi, tunteitasi ja ajatteluasi sekä näistä syntyviä syy-seuraussuhteita omassa elämässäsi. Ystävällinen ja utelias kiinnostus itseä kohtaan avaa myös oven parempaan itsemyötätuntoon. Itsensä hyväksyminen sellaisena kuin on vahvistaa luottamusta elämään kohtaan ja saa ovet aukeamaan. Itseensä tutustuminen ei ole kertaluontoista vaan koko elämän mittainen prosessi, joka vaatii tekemään töitä itsensä kanssa. Luottamus elämään ja ihmisiin kumpuaa luottamuksesta itseensä. Luottamus itseensä on taas peräisin itsetuntemuksesta ja siitä, että voi luottaa toimivansa itseään kohtaa parhaalla mahdollisella tavalla. Syvä itsetuntemus avaa sinulle polun itsesi näköiseen elämään. (Takamäki 2018, s.11-14)

Tässä kappaleessa lainaan Psykologi Marian Carrero Puertoa, hän kirjoittaa 23.12.2022 itsetuntemuksen tiestä ja sen eri vaiheista näin, ”Itsetuntemuksen tie on raskas, mutta se kannattaa. Itsetuntemuksen saavuttaminen voi olla vaikeaa, mutta siitä saamasi tyytyväisyys tekee siitä tavoittelemisen arvoisen. Antiikin kreikkalaisessa Apollon temppelissä Delfoissa on kivikirjoitus, jossa lukee: Gnothi seauton. Kirjaimellisesti tämä tarkoittaa: ”tunne itsesi”. Se on syvälinen ja ajaton viesti itsetuntemuksen tiestä, sellainen, jonka voimme löytää monien kreikkalaisten kirjailijoiden teoksista, etenkin Platonin teoksista. Itsetuntemus on sekä pilari että portti, joka avaa tien itsensä toteuttamisen polulle. Se on pohdinnan prosessi, jossa opit itsestäsi. Tämän tekeminen auttaa sinua olemaan tietoinen omista vahvuuksista, heikkouksista ja ominaisuuksista. Mikä

merkitys itsetuntemuksella on? Itsetuntemus on alku sellaisten päätösten tekemiselle, jotka auttavat sinua saavuttamaan hyvinvoinnin. Kun tunnet itsesi, tiedät mikä tekee sinusta onnellisen, mitä tarvitset ja mitä voit saavuttaa. Tämän lisäksi sillä on suuri rooli itsetunnon ja itsehillinnän kanssa. Itsetuntemuksessa on myös kyse oikeuksiesi, velvollisuuksiesi ja vastuullisuuksiesi tuntemisesta. Tässä mielessä se antaa sinulle laajemman, autenttisemmän kuvan itsestäsi. Sitten kun sinulla on tämä kuva itsestäsi, kykenet vahvistamaan rakkautta itseesi. Yksi itsetuntemuksen tärkeimmistä puolista on se, että se on synonyymi vähemmälle impulsiivisuudelle, ja sen kanssa voit olla tietoisempi ajatuksistasi, tunteistasi ja teoistasi. Jollain tasolla se tarkoittaa sitä, että olet enemmän tietoinen tekojesi seurauksista ja kaikesta, mitä koet elämässäsi. Millainen itsetuntemuksen tie on? Vaikka meillä on taipumusta luulla, että tunnemme itsemme hyvin, asia ei aina ole kuitenkaan näin. Itsesi tunteminen ei ole niin yksinkertainen tehtävä. Siihen voi mennä vuosia, etkä välttämättä pääse loppuun asti elämäsi aikana. Kokemuksesi muuttavat sinua. Et ole tänään sama henkilö kuin olit muutama vuosi sitten, etkä tulevaisuudessa ole sama henkilö, joka olet nyt. Olemme jatkuvassa muutoksen tilassa, ja koemme loputtomia muutoksia ajattelutavoissamme, ja oman olemassaolomme ymmärtämisessä. Siksi, aivan ensiksi sinun olisi oltava rehellinen itsesi kanssa. Tehdäksesi tämän, sinun on vältettävä itsepetoksen ansoja ja kaikkia niitä puolustusmekanismeja, joita ehkä käytät, ainakin tiedostamattomasti. Tavoitteena on oppia kuinka analysoida itseäsi syvällisesti. Itsetuntemuksen tiellä on eri vaiheita. Omakuva on passiivista, mutta realistista ja läheistä itsensä tarkkailua. Itsetarkkailu on ajatusten ja käyttäytymisen analysointia niin, että ymmärrät, miksi toimit tietyllä tavalla. Omaelämäkerrallinen muisti on kaikkien elämäsi muistojen muistelua. Tämä helpottaa niiden asioiden muistamista, mitä sinulle on tapahtunut. Itsetunto on niiden tapojen ajattelua, joilla rakennat itseäsi ja joilla tuhoat itseäsi. Itsetuntemus voi antaa sinulle kartan, joka sallii sinun nähdä, kuinka paljon sinä rakastat itseäsi, joka puolestaan kertoo, tarvitseeko sinun investoida tähän alueeseen lisää. Minäkuva on arvoihisi perustuva kuva, mikä sinulla on itsestäsi. Näiden vaiheiden jälkeen tulee aika hyväksyä itsesi, katsoa peiliin ja nähdä itsesi sellaisena kuin olet. Tämä on ainoa tapa saavuttaa kypsyminen ja saapua itsetuntemuksen tien loppuun. Itseltäsi tärkeiden ja merkityksellisten kysymysten kysyminen on hyödyllistä, kun on kyse itsetuntemuksen polulla pysymisestä. Esimerkkejä näistä kysymyksistä ovat: ”kuka minä olen?” tai ”mitä tavoitteita minulla on elämässä?” Vastaukset näihin tärkeisiin kysymyksiin antavat sinulle hyödyllistä tietoa itsestäsi. Tietoisuustaidon harjoittaminen voi olla hyödyksi. Se voi auttaa sinua saavuttamaan rauhallisuuden ja sisäisen rauhan tunteet, jotta siihen, ”kuka todella olet”, uppoutuminen olisi paljon helpompaa. Kuten voit nähdä, itsesi tunteminen ei ole ruusuilla tanssimista. Itsesi syvimpien osien tutkiminen ja todellisen itsesi hyväksyminen vie aikaa, se vaatii

ponnisteluja ja rehellisyyttä. Vaikka kaikki eivät haluakaan tehdä tätä, tämän investoinnin tekeminen voi saattaa sinut kaikkein hämmästyttävimmälle tielle elämässäsi”.

Seuraavassa lainaan Ihminen tavattavissa-terapeutin näkemyksiä itsetuntemuksesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Hän tuo tekstissään hyvin esiin kehon viisauden ja tietoisuuden tärkeyden tunnistaa menneisyyttämme, mitä me tarvitsemme sekä millaisia uskomuksia meillä on itsessämme. Näistä em. asioista syntyy lisää itsetuntemusta.

Ihminen tavattavissa-terapeutti Pauliina Flang kirjoittaa blokissaan 31.5.2022, ”Työssäni itsetuntemus on isossa keskiössä tehdessäni terapiaa asiakkaiden kanssa. Ihmissuhteen syvimmit tarpeet ovat tulla kuulluksi, nähdyksi, huomioduksi, rakastetuksi, olla turvassa ja liittyä muihin. Meillä on muitakin tunteita kuin on ok fiilis tai että vituttaa. Tunteet tuovat syvyyttä elämäämme, kun löydämme itsestämme hämmennystä, hämmästyttä, syyllisyyttä, surua, kaipausta, häpeää, rakkautta, kiintymystä, kiitollisuutta ja monia muita tunteita. Kehomme on viisas. Se on viisaampi kuin mieleemme. Olemme tottuneet olemaan ”päissämme”, ymmärtämään ja analysoimaan kaikkea kokemaamme ja tuntemaamme. Kehomme on pitänyt kirjaa kaikesta elämässämme ja kun saamme siihen yhteyden, asetumme tietämisestä kokemiseen. Monet uskomukset rajoittavat ja hallitsevat elämäämme. Valitsemme ja toimimme uskomustemme kautta. Kun tulemme niistä tietoiseksi, voimme purkaa, muuttaa niitä. Historiamme kulkee meissä. Kohtaamamme ihmiset, lapsuutemme ja nuoruutemme, heijastuvat elämäämme. Olemme enemmän kuin historiamme, mutta ennen kuin voimme elää nykyhetkessä, meidän on tunnettava menneisyytemme. Muut ihmiset peilaavat parhaimmassa tapauksessa meille, meissä olevia varjojamme. Ihmissuhteista voi tulla haastavia tai pinnallisia, jos torjumme peilit tai itsetuntemuksessamme on paljon piilossa olevia kohtia. Arvot ohjaavat elämäämme. Arvojemme mukainen elämä saa elämän tuntumaan merkitykselliseltä ja onnelliselta. Arvot ovat yksilölliset ja eletty elämämme vaikuttaa niihin. Usein terapiaan lähdetään, kun selviytymismekanismit alkavat tulla tiensä päähän. Elämä tuntuu ahdistavalta, merkityksettömältä tai ei omalta. Ihmissuhteet aiheuttavat hankausta.

Selviytymismekanismeillamme on aina hyvä tarkoitus. Olemme ”valinneet” ne suojellaksemme itseämme. Ajan saatossa ne saattavat haastaa elämäämme hyvin paljon. Silloin selviytymismekanismit vievät meitä, emmekä me ohjaa omaa elämäämme. Tietoisuuden lisääntyminen näillä osa-alueilla lisää itsetuntemustamme. Kun itsetuntemus lisääntyy, aito minä syntyy vahvemmaksi. Silloin elämän merkityksellisyys lisääntyy. Ihmissuhteet syvenevät ja samoin suhde itseen. Myös elämän hyvien ja huonojen hetkien kohtaamisesta tulee syvempää, koska voimme olla läsnä tässä ja nyt, sekä samalla olemme paremmassa linjassa itsemme kanssa”.

## 6 Minun matkani kehotietoisuuteen ja syvempään itsetuntemukseen

Seuraavaksi kirjoitan asioista ja tapahtumista, jotka ajattelen vaikuttaneen minun kehotietoisuuteeni ja itsetuntemukseeni. Kerron elämäntarinaani niiltä osin, jotka ovat kosketuksessa ja yhteydessä lopputyöni aiheeseen.

Niin oudolta kuin se saattaa kuulostaa, niin minulla on jonkinlainen aistimus tai kokemus kohdunaikaisesta olostani. Se on olotila tai kokemus, jossa koin, että kaikki on hyvin ja olen turvassa. Synnyin kesällä-69, kaksiviikkoa lasketun ajan jälkeen. Ajattelen, etten halunnut syntyä tähän maailmaan, koska koin, että minulle oli jo asetettu odotuksia, millainen minun pitää olla. Perustelen tätä seuraavassa: noin 30-vuotiaana kävin ryhmäterapiassa, jossa työstin sen aikaisia elämän haasteita, jotka liittyivät sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja paniikkihäiriöön. Samaan aikaan kävin innokkaasti uimassa, erään kerran, kun olin uimassa, olin tullut altaasta ylös ja mennyt suihkuun, kuulin sisälläni isäni sanat ”tämän toisen lapsen on oltava sitten helpommin hoidettava, kuin Leena” (isosiskoni, 2,5 vuotta minua vanhempi) näin isäni sanoi äidilleni, minun ollessa vielä kohdussa viimeisiä aikoja. Suihkussa ollessani muistan katsoneeni hämmästyneenä ympärilläni ja ihmetelleeni mitä täällä tapahtuu, voiko tämä olla totta, mitä juuri sisälläni kuulin.

Synnytykseni oli melko nopea tapahtuma ja dramatiikkaa aiheutti se, että napanuora oli kietoutunut kaulani ympärille, ihoni oli sininen väriltään, enkä saanut ensimmäistä ”räkäisyäni” aikaiseksi. Nämä, em. asiat ovat selvinneet minulle näiden 38-vuoden aikana, jolloin olen tietoisesti tehnyt ”tutkimusmatkaa” itseeni. Kyseiset tapahtumat ja asiat ovat alkusysäys kehotietoisuuteeni ja syvempään itsetuntemukseeni.

Lapsuuden kodissani minulla ei ollut pulaa ruuasta, vaatteista ja sain sopivasti harrastusvarusteita jne. Ei ollut alkoholismia eikä perheväkivaltaa, 70-luvun tyylin saatoimme siskon kanssa saada ”tukkapöllyjä” tai vyöstä iskuja takapuolelle isältämme, jos olimme käyttäytyneet sopimattomasti. Psykkiset raamit olivat kuitenkin ahtaat. Viestitettiin hyvin tarkkaan millainen saa olla ja millainen ei, oli tärkeää miltä näytti muiden silmissä. Minuun kehitykseeni vaikutti ehkä eniten se, että äitini oli saanut omalta äidiltään ohjeen, että ”poikalasta ei sitten oteta syliin, jottei lapsesta tulisi lälläriä eli mamman poikaa, koska silloin ei se mitään töitäkään saisi”. Isäni taas sanoi minulle noin 5-vuotiaana, ”olet jo isomies, eikä isot miehet itke ja valita”. Näiden seurauksena koen, että minun piti kieltää itsestäni näkymästä ainakin 50 %, joten jäin monien vaikeiden ja ahdistavien tunteiden kanssa yksin, kun koin etten niitä saa ilmaista, niitä ei olisi saanut edes olla minulla olemassa. Vain ns. hyvät puolet saivat minusta näkyä, jotka tekivät vanhempani ylpeäksi minusta.

Lapsuudessa selviytymisstrategioikseni valikoitui helpon, kiltin lapsen ja miellyttäjän ” roolit”. Minulla oli ”sensorit” hereillä koko ajan havaitsemaan, mitä missäkin tilanteessa minulta ympärillä olevat ihmiset odottivat. Tämä tarkoitti sitä, että olin kehollisesti koko ajan jännittynyt ja ylivirittynyt. Tämä taas johti siihen, että minulla oli useasti esim. kurkku kipeä tai vatsakipua kun olimme lähdössä johonkin matkalle tai jotain suurempaa muutosta arjessa tapahtui. Kärsin myös ihottumasta, varsinkin kesäisin.

9-vuotiaana minut ympärileikattiin, lukuisten virtsatietulehdusten vuoksi. Kokemus sairaalassa oli fyysisesti ja psyykkisesti pelottava. Häpesin sitä, mitä minulle tehtiin ja pelkäsin kuolevani nukutukseen ja leikkaukseen. Tämä kokemus viritti kehoani entisestään ylivireyteen, joka sitten kulminoitui 16 ikävuoden paikkeilla alkaneisiin paniikkioireisiin. Aloin panikoida yleensä suljetuissa tiloissa, joissa oli toisia ihmisiä, kuten luokkahuoneissa, autossa, bussissa, elokuvateatterissa jne. Pelko ja häpeä kehollista oireistani oli niin suurta, että koitin hinnalla millä hyvänsä peittää niitä tai välttää altistumasta niille. Kohtauksen aikana pelkäsin oksentavani tai pyörtyväni. Häpeällisintä siinä minulle oli, etten hallitsisi kehollisia toimintojani, jolloin osoittautuisin huonoksi, kelpaamattomaksi ja sen seurauksena tulisin hylätyksi ja jäisin yksin. Jos tämä käsitys liitetään varhaislapsuuteen, vaikka 0-3 vuoden ikään, niin yksin jääminen olisi minulle tarkoittanut siinä iässä kuolemaa. Tämä kertoo minulle kuinka vakavista asioista ja tunteista on ollut kysymys. Kuten kirjoitin sisällössä aiemmin matelija-aivoista, jotka ovat kehityksellisesti valmiit syntyessämme ja joiden tehtävä on eloonjäämisen varmistaminen. Neuroseption avulla havaittu vaara on aktivoinut matelija-aivot, jotka ovat sympaattisen hermoston kautta lähettäneet viestin keholle taistele- tai pakene reaktion aktivoitumisesta. Minulle nämä voimakkaat reaktiot (paniikkihäiriö) käynnistyivät edellä kuvatuissa paikoissa, joissa yhteneväistä olivat ihmiset ja suljettutila.

Tämä oireilu jatkui sitten vuosia, vaikuttaen monin tavoin opiskeluun, työelämään, vapaa-aikaan, perhe-elämään, käytännössä koko elämäni 24/7. Tapahtumaketjut minun kehossa, jotka ovat ihmisille täysin normaalit ja luonnolliset toimintamallit, jotka on koodattu ihmisen selviytymiseksi ja eloonjäämiseksi jo syntymästä. Nämä kehotuntemukset, siis tiheä sydämen syke, paineen tunne päässä, vatsakipu, huimauksen tunne, tärinä kehossa, hikoilu, kasvojen punoitus tai kalpeus sekä psyykkinen pelon ja pakokauhun tunne ilmenivät minulla paikoissa, joissa ei todellista hengenvaaraa ollut, vaan ”järjestelmäni” oli herkistynyt tulkitsemaan pienimmätkin asiat vaarallisiksi ja käynnistämään ”palohälytyksen” salamannopeasti sekä toistuvasti, olinhan tätä tietyllä tavalla ”harjoitellut” koko ikäni, syntymästä asti.

## 6.1 Toipumisen tielle, kohti syvempää itsetuntemusta

Häpeä paniikkioireistani oli niin suurta, että ensimmäisen kohtauksen jälkeen en puhunut asiasta kenellekään viiteen vuoteen, kirjaston kirjoista yritin selvittää, mikä minua vaivaa. Viiden vuoden jälkeen totesin, etten pysty ratkaisemaan tätä yksin ja hain apua ammattilaisilta. Sain diagnoosin, jota olin itsekin epäillyt, paniikkihäiriö. Sain lääkitystä fyysisiin oireisiin. Kävin muutaman kerran psykoterapeutilla, hän kyseli lapsuudestani, ihmettelin miksi ja sanoin, että siellä on kaikki kunnossa, en ollut vastaanottavainen tutkimaan menneisyyttäni ja lapsuusajakseni vielä siinä vaiheessa. Halusin vain nämä keholliset oireet pois. Olin näihin aikoihin hieman yli 20-vuotias.

Fyysiset oireeni ja reaktioni vähenivät sekä laimenivat lääkityksen myötä. Minuun jäi kuitenkin, ikään kuin taustalle elämään, epämääräinen kysymys ja tarve selvittää, mistä tässä kaikessa, mitä kehossani tapahtuu, on kyse. Tämä johti monen näköisen kirjallisuuden lukemiseen, lähinnä itsehoito-oppaita elämän taitoon jne. Merkittävimmiksi kirjoiksi, ainakin näin jälkeensä, osoittautui itämaisiiin oppeihin perustuvia, meditaatioon, hiljentymiseen ja läsnäoloon suuntautuneita kirjoja. Nämä johdattivat minut syvemmin kehoon ja niiden viesteihin. Tämä johti minut aamuisin noin 20-30 min hiljentymishetkiin, jolloin olin läsnä kehossani ja sain siitä rauhallisen startin päivääni. Säännöllinen hiljentymisen ”harjoittelu” alkoi ollessani noin 30-vuotias. Hiljentymisestä ja kehoni ”skannaamisesta” muodostui tapa, jota aloin tehdä automaattisesti, milloin missäkin, varsinkin silloin, kun tunsin kehoni alkavan ylivilirittyä, esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa.

Halusin jättää lääkkeet pois ja jätinkin, kun ajattelin olevani ”parantunut”. Pikkuhiljaa oireeni ja kehoni reaktiot kuitenkin palasivat. Onnistuin kuitenkin kohtuullisesti ”hallitsemaan” kehotietoisuuden avulla tunnistamiani kehollisia reaktioita ja ylivilirittymistäni, hengityksen ja tietoisien läsnäolon avulla. Samalla kuitenkin halu tutustua syvemmin itseeni lisääntyi. Tämän johdosta sitten hakeuduin Tommy Hellsten-instituutin kasvuohjelmaan. Olin lukenut Tommyn muutamia kirjoja ja pitänyt niiden sisällöstä. Päätin heti koulutuksen alussa olla niin totta ja avoin kuin suinkin pystyisin. Psyykkinen ja fyysinen jännitys olivat todella kovat monet kerrat, kun koulutuksessa aloin tulla näkyväksi kaikkine pelkojeni ja muiden tunteideni kanssa. Lämmin, turvallinen ja rakkaudellinen ilmapiiri, joka koulutusryhmäämme kouluttajien johdolla syntyi, mahdollisti minun tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi, tavalla, jota en ollut koskaan aiemmin kokenut. Sain ja uskalsin tuoda kaikki arimmat ja kaikista piilotetuimmat asiani, joista en ollut välttämättä aiemmin edes tietoinen, näkyväksi toisille ihmisille.

Tiivistän tähän lopuksi, miten kehotietoisuus on auttanut minua syvempään itsetuntemukseen. Ensiksi, kehollinen tiedostaminen on auttanut minua ymmärtämään, mitä kehossani tapahtuu ja missä osassa kehoani tapahtuu. Toiseksi, olen tullut tietoiseksi, minkä merkityksen olen antanut näille kehollisille tuntemuksille. Kolmanneksi, mikä on vaikuttanut kehollisten tuntemusten syntymiseen eli mitä niiden takana tai alla on ollut ”piilossa”.

Tätä kirjoittaessa olen seuraavassa ymmärryksessä: hyvin varhain lapsuudessa olen tullut siihen ymmärrykseen, omassa pienessä mielessäni etten ole hyväksytty sellaisena kuin olen. Tämä on johtanut siihen ajatukseen, että olen kokenut olevani jollainlailla huonompi ja kelpaamattomampi kuin muut ihmiset. Tämä uskomus on johtanut häpeän tunteeseen ja kokemiseen. Häpeäntunne on ollut minulle lapsuudessa täysin sietämätön, joka on johtanut selviytymään hinnalla millä hyvänsä. Löytämään selviytymisstrategioita, joista aiemmin kirjoitin, joka on tarkoittanut omien tarpeiden sivuuttamista monissa tilanteissa. Kun sitten olen ollut sosiaalisissa tilanteissa, olen tulkinnut tai oikeastaan kehoni tai hermojärjestelmäni on tulkinnut ne uhkaaviksi tai vaarallisiksi tilanteiksi. Tästä on aktivoitunut ylivilittymisen, taistele- tai pakene- tai jähmettymisreaktio (kutsutaan myös lamaantumiseksi). Koska uskomukseni mukaan, jos ”heikkouteni” huomattaisiin, joutuisin hylätyksi ja jäisin yksin, en kuuluisi ryhmään, porukkaan tai laumaan, joka tarkoittaisi primitiivisessä mielessä minulle kuolemaa eli tämän ketjureaktion viimeisenä lenkkinä tai ”pahnan pohjimmaisena” on kuolemanpelko tai kokemus, jossa olen uskonut kuolevani. Pelko, johon olen todennäköisesti törmännyt ensimmäisen kerran synnytystapahtumassani, olen joutunut lähtemään pois paikasta (kohdusta) jossa oli turva, olin huolehdittu ja kaikki oli hyvin tai 1,5-vuotiaana, kun putosin veteen mökkirantamme kalliolta ja olin lähellä hukkaa, isäni sukelsi perääni ja nosti minut ylös tai 9-vuotiaana sairaalassa nukutukseen ja leikkaukseen liittyen.

Tähän ymmärrykseen ja tietoisuuteen päästäkseni olen tarvinnut runsaasti kärsimystä, läsnäoloa itsessäni, kehotietoisuutta, ”palavaa halua” tutustua ”syvimpiin” kerroksiin itsessäni, rohkeutta tulla näkyväksi ”heikkoudessani”, lämmintä, turvallista ja luottamuksellista ihmistä (ihmisiä) ja ilmapiiriä (vrt polyvagaali teoria, sosiaalinen liittyminen).

## 7 Kehotietoisuus terapeutisessa työskentelyssä

Kehotietoisuus ja sen lisääminen on yksi ”väline” terapeutille, työskennellessään asiakkaan kanssa. Se on yksi väylä auttaa asiakasta tunnistamaan kehotuntemuksia, tunteita, ajatuksia ja uskomuksia itsestään sekä elämästään, suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Kyetäkseen ohjaamaan asiakasta kehotietoisuuden monimuotoiseen maailmaan, terapeutin on äärimmäisen tärkeää olla tutustunut ja kehittänyt omaa kehotietoisuuttaan, miten olla läsnä kehossaan, havainnoida mitä kehossa tapahtuu, miltä ja missä päin, jokin havainto tuntuu. Tärkeää on tuntea kehon sisäinen tila, kuten vatsan, keuhkojen ja sydämen alue sekä kehon ulompiosa, tuki- ja liikuntaelimistön kautta tulevat aistimukset ja tuntemukset kehon asennoista, asennon muutoksista ja liikkeistä.

Yhtä merkityksellistä kun on oppia tunnistamaan omia kehotuntemuksia ja vireystiloja, on oppia säätelemään yli- ja alivireystiloja optimaalisen vireystilan suuntaan. Miksi näin? Koska asiakkaan kohtaaminen ja läsnä oleminen asiakkaalle onnistuu parhaiten optimaalisesta vireystilasta käsin. Mikäli terapeutti on yli- tai alivireystilassa terapiatilanteessa, hän fokuksensa kohdistuu liiaksi itseensä, joka vääjäämättä vaikuttaa terapiatilanteeseen ja asiakkaaseen. Saattaa olla, että asiakas tiedostamattaan virittyy samalle taajuudelle terapeutin kanssa. Kuten kirjoitin sisällössä yli- ja alivireystiloista, silloin ihminen ei ole kykeneväinen selkeään ajatteluun ja jäsentämään asioita, vaan keho on suuntautumassa selviytymismoodiin ja jolloin aivokuoren verenkierto ja toiminta heikkenee. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaan käsiteltävät elämän haasteet, tapahtumat tai ongelmat eivät integroidu luonnollisesti osaksi hänen elämänsä historiaansa.

Kun terapeutti on optimaalisessa vireystilassa ja tietoisesti läsnä kehossaan ja samalla huomio on myös asiakkaassa. Hän saattaa tunnistaa sisäisessä kehollisessa tilassa muutoksen, joka on peräisin asiakkaan vireystilojen hienovaraisista muutoksista, joita asiakas ei edes itse tiedosta. Näitä hienoisia muutoksia omassa sisäisessä tilassa, voi hyödyntää terapiatyössä ”tässä- ja nyt”, mikäli terapeutilla itsellään ei ole syytä epäillä, että ko. muutokset johtuvat hänen omasta ”prosessista” tai elämäntilanteesta. Esimerkiksi, jos asiakas puhuu jostain asiasta eikä hän saa siihen tunneyhteyttä tai ei ymmärrä miksi hän nyt sellaisesta asiasta puhuu, voi terapeutti omasta sisäisestä havainnosta käsin esimerkiksi kysyä ”liittykö tähän asiaan esimerkiksi surua, pelkoa, vihaa, tai vaikka häpeää tai syyllisyyttä?”, siis jostain tunteesta, jonka hän on havainnut itsessään, asiakkaan puhuessa. Terapeutin on kuitenkin oltava tarkkana, ettei hän lähde tulkitsemaan tai julistamaan totuutena sanomaansa. Ainoastaan hienovaraisesti tarkistamaan voiko tällaisesta olla kysymys.

Toki voimakkaimmat asiakkaan vireystilan muutokset ovat silmin nähtäviä ja korvin kuultavia. Alivireyteen suuntautuessa asiakas alkaa jähmettyään, hänen puheensa hidastuu tai lakkaa kokonaan, hän on ikään kuin jossain muualla, asento voi lysähtää ja hän saattaa hengittää pinnallisesti. Ylivireyden suuntaan aktivoituessa, asiakas vilkastuu, hän voi puhua nopeammin ja kovemalla äänellä, hän saattaa istuessaan vaihtaa asentoaan toistuvasti, hän voi pälyillä ympärilleen, ikään kuin etsien pakoreittiä, hänen hengityksensä kiihtyy. Hänen asentonsa saattaa muuttua pystymmäksi ja uhmakkaammaksi. Näitäkin muutoksia terapeutin on hyvä havainnoida ja kysyä esimerkiksi ”mitä huomaat sinussa tapahtuvan?” ja ”mitä tunnet kehossasi?”, ”missä osassa kehoa tarkalleen tuntemuksesi on?”, ”mitä tunteita ja ajatuksia kyseiset kehotuntemukset aiheuttavat?”, ovatko tämän kokemuksen osatekijät jollain lailla tuttuja aiemmin elämästäsi?”.

Yllä olevat esimerkit ohjaavat toistuessaan terapiakerroilla, asiakasta lisääntyvään kehotietoisuuteen ja parhaimmillaan myöskin ajansaatossa syvempään itsetuntemukseen. Näin myöskin kehotietoisuus ja sen viestien havainnointi muuttuu vähitellen automaattiseksi asiakkaalle. Mitä aiemmin asiakas saa kiinni (tiedostaa) siitä, mitä hänessä tapahtuu siis kehossa, tunteiden tasolla ja mielessä, on hänellä mahdollisuus vaikuttaa omiin reaktioihin ja toimintaansa. Tietoisuus mahdollistaa valinnan mahdollisuuden ja näin myöskin muutoksen asiakkaan elämässä ja kokemusmaailmassa.

### 7.1 Kehotietoisuuden harjoittelemisesta

Kehotietoisuutta on mahdollista harjoitella valveilla ollessa missä ja milloin tahansa. Se on tietoisista huomion suuntaamista kehoon ja kehon viestien ja signaalien havainnointia. Alkuvaiheessa huomio yleensä hyvin nopeasti ”karkaa” mieleen tai ulkoisiin ärsykeisiin, joten alkuvaiheessa harjoittelupaikaksi kannattaa valita itselle tuttu ja turvallinen sekä mahdollisimman häiriötön tila. Jos ja kun ihminen huomaa huomionsa siirtyneen pois kehosta, palauttaa hän lempeästi sen uudestaan kehoon. Aluksi ihmisen voi olla hyvä kohdistaa huomio tarkoituksella sellaiseen kehon osaan tai toimintaan, johon on helppo fokusoida, esimerkiksi hengitykseen, sydämen sykkeen tuntemiseen, vatsaan, rintaan, jalkapohjiin tai vaikkapa käsivarsiin. Tietoisen läsnäolon peruseriaatteena on, että kehohavaintoja ei arvoteta tai määritetä millään tavoin, ne ovat mitä ovat. Ihminen ainoastaan havainnoi, eikä hän ryhdy ajattelemaan havaintojaan tai nimeämään niitä. Tämän kaltainen havainnoiva läsnäolo palauttaa ihmisen hyvin tehokkaasti nykyhetkeen, jolloin mieli hiljenee ja hermosto tasapainottuu. Jotta em. tilan saavuttaa, kehotietoisuus harjoittelun on oltava säännöllistä ja kärsivällistä, sanoisin päivittäistä. Harjoittelun myötä siitä tulee automaattista

ja parhaimmillaan se on sitä, että teet sitten mitä tahansa, osa huomiostasi on kehossasi. Haluaisin korostaa, että kehotietoisuus harjoittelun ei tarvitse olla paikallaan istumista tai makaamista. Se voi olla luonnossa kävelyä, kukkien hoitoa tai käytännössä mitä tahansa, olennaista on, että huomio on kehollisissa tuntemuksissa, mikä tapahtuu paikallaan ollessa tai liikkeessä. Liikkeessä ollessa huomion alle tulee tuntemuksia myös asennon ja liikkeen muutoksesta sekä rytmistä.

Oman kokemukseni perusteella kehotietoisuus harjoittelussa on myös haasteensa. Minun kohdalla ongelmaksi muodostui se, että kohdistin huomioni toistuvasti vatsan alueelle. Etsin sieltä jatkuvasti uhkia tai tulkitsin jokaista suolistosta tulevaa ääntä tai ”mongerrusta” itselleni haitalliseksi, jolla sitten aktivoin tiedostamattomasti ”hälytysjärjestelmäni”, josta olen aiemmin kirjoittanut. Tällöin, en ollut vielä tiedostanut sitä häpeän tunnetta, jos yhtäkkiä oksentaisin tai ripuloisin, enkä siis hallitsisi kehollisia toimintoja ja nämä tietysti pelkäsin tapahtuvan ihmisten nähden. Minun tapauksessani olisi ollut ja on hyödyllistä siirtää huomio johonkin sellaiseen kehon osaan tai toimintaa, joka ei aiheuta minussa tulkintaa tai merkityksen antoa, kuten hengitys tai mikä on kehotuntemus selässä ja takareisissä, kun istun nojatuolissa. Toisaalta tässä minun tapauksessani kehotietoisuudella saamani havainto ei ollut ongelma, vaan ongelma oli minun tulkintani siitä ja sen merkityksestä. Tämä taas sitten koskettaa lopputyöni toista merkitystä eli itsetuntemusta. Opin kehotietoisuuden kautta saamani havainnolle antamani merkityksen ja se oli minulle reitti syvempään itsetuntemukseen, häpeän tunteeseen, pelkoon hylätyksi tulemisesta ja kuoleman pelosta. Käytännössä olin tehnyt elimistöstäni ”vihollisen”, joka uhkasi minua sen luonnollisilla toiminnoilla. Tänä päivänä olen enemmän siinä ajatuksessa, että kehoni on minun puolellani ja se koittaa kaikin keinoin säilyttää tasapainon ja pitää oman organisminsa toimintakuntoisena ja elossa. Omalla ajattelulla ja yrityksillä kontrolloida kehoa teen enemmän ”hallaa” sille kuin autan sitä. Tämäkään asia ei ole aivan niin yksinkertainen, kun se äskeisen lauseen valossa saattaa kuulostaa. Minun mielestä on aivan perusteltua tietoisesti pyrkiä rauhoittamaan tai aktivoimaan kehoa, jos se on menossa yli- tai alivireystilaan tilanteessa, jossa ei esimerkiksi ole havaittavissa todellista henkeen tai terveyteen uhkaavaa vaaraa. Yleensä em. ”väärät hälytykset” johtuvat traumataustasta, jota minullakin on. Kehotietoisuuden ja lisääntyvän itseymmärryksen kautta traumaattiset kokemukset tulevat todennäköisesti ennemmin tai myöhemmin vastaan ihmisen prosessissa, jos ihmisellä traumataustaa elämän historiassa on. Kehollisuus ja kehotietoisuus ovat olennainen osa traumaterapiaa, oman kokemukseni mukaan.

Kehotietoisuus harjoittelun ja täten myös itsetuntemuksen syvenemisen haasteena on voimakkaiden kehollisten tuntemusten ja tunteiden sietäminen. Näiden voimakkaiden tunteiden alkuperä on useasti lapsuudessa, jopa hyvin nuorena, jolloin käsitteellinen ajattelu ei ole vielä kunnolla

kehittynyt. Toki niitä voi syntyä myöhemmälläkin iällä, henkeä- ja terveyttä uhkaavien tilanteiden myötä. Olennaista tässä on se, että kokemukset ovat olleet niin voimakkaita, että ne on torjuttu tietoisien muistin ulkopuolelle. Kehotietoisuutta harjoitellessa ko. tunteet saattavat nousta tietoisuuteen tai ainakin osia niistä. Tällöin on tärkeää oppia sietämään, tunnistamaan ja nimeämään sekä elämään läpi näitä voimakkaita tunteita. Tämä yleensä tapahtuu terapeutin vastaanotolla, kun terapiasuhde on asiakkaalle niin turvallinen, että hän uskaltautuu terapeutin läsnä ollessa kohtaamaan itsessään herääviä voimakkaita tunteita. Epämiellyttävien tunteiden kohtaaminen onnistuu asteittain omatoimisestikin, harjoittelun myötä, varsinkin, jos asiakas on terapeutin johdolla oppinut kehollisten tunteiden säätelyä, esimerkiksi hengityksen avulla. Yhtä kaikki, kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen lisääntymiseksi tarvitsemme erilaisten kehotuntemusten ja tunteiden sietämistä, niille altistumista ja ”karaistumista”, tämän on ehdottomasti tapahduttava asiakkaan voimavarojen ja pystyvyyden tahdissa sekä sopivin ”annoksin”. Ei terapeutin suunnittelemassa ja määräämässä tahdissa. Tällöin vältetään mahdolliselta uudelleen traumatisoinnilta.

## 8 Yhteenveto

Olen käsitellyt tässä lopputyössäni kehotietoisuutta apuna syvempään itsetuntemukseen. Sisällössä olen kirjoittanut sanojen keho, ruumis ja kalmo määrittelystä, kehotietoisuudesta, tietoisesta läsnäolosta ja itsetuntemuksesta. Aivojen, hermoston ja vireystilojen toimintaa sekä polyvagaali teoriaa, olen käsitellyt siinä määrin, kuin olen katsonut lopputyöaiheeni edellyttävän.

Keskustelussa olen tuonut esiin omia henkilökohtaisia kokemuksia, elämän tapahtumiani ja -historiaani. Olen peilannut sitä sisällössä kirjoittamaani teoriaan. Olen vienyt kehotietoisuuden apuna syvempään itsetuntemukseen esimerkein myöskin konkreettisen terapiatyön tasolle sekä ”raapaissut pintaa” kehotietoisuuden harjoittelusta.

Kehotietoisuus on hyvin moninainen ja monisyinen asia, johtuen siitä, että ihmisen on mahdollisuus tiedostaa niin monesta eri ”rakenteesta” tulevia viestejä, esimerkiksi sisäelinten alueelta ja tuki- ja liikuntaelimistöstä. Tämän tiedostamisen jälkeen ihminen antaa tai on antamatta merkityksen tälle kehotuntemukselle. Tästä tulemme itsetuntemukseen, kuinka hyvin tiedostamme sen merkityksen, jonka olemme antaneet kehotuntemukselle ja mikä vaikutus sillä on itseemme ja ympäristöömme sekä ihmisiin, jossa elämme. Jos yksilö on sinut ja kunnioittaa kehon viisaita viestejä, ajattelen hänen elävän varsin tasapainoista elämää. Mikäli hänen kehotuntemuksensa on ristiriidassa hänen ajatustensa, ympäristönsä ja tilanteen kanssa eli keho viestii vaarasta, eikä ihminen koe olevansa vaarallisessa tilanteessa ja tästä aiheutuu ihmiselle arkielämää haittaavia haasteita. Tällöin hänellä saattaa olla syytä lähteä tutkimaan, esimerkiksi terapiaan, mistä tässä ristiriidassa on kysymys. Mikäli asiakkaan keholliset tuntemukset ovat hyvin voimakkaita, psykoedukaatio voi olla tarpeellinen osa terapiaa eli terapeutti voi kertoa tilanteeseen sopien, mitä ihmisen aivoissa, hermostossa, sydämen sykkeessä, ruoansulatusjärjestelmässä ja lihaksistossa tapahtuu tällaisissa voimakkaita kehollisissa reaktioissa. Itse tämän ymmärrettyäni helpotuin, kun ymmärsin, etten olekaan mikään ”kummajainen”, vaan ne keholliset reaktiot ovat ihmiselle luonnollisia fysiologisia toimintoja, joilla mahdollistetaan eloonjääminen. Minulle nämä reaktiot aktivoituivat aikuisiällä tilanteissa, jossa todellista hengenvaaraa ei ollut. Tämän jälkeen halusin selvittää mitä on näiden kehotuntemusten takana tai alla on eli syventää itsetuntemustani. Tästä kirjoitin keskusteluosiossa.

Ihminen tavattavissa ohjelma tai koulutus koostuu eri terapiasuuntauksista ja toiminnallista menetelmistä sekä harjoitteista. Mielestäni kehollisuus on huomioitu koulutuksessa kohtuullisesti. Ehdottaisin kuitenkin kasvuohjelmaan ja varsinkin terapeuttiopintoihin kehotietoisuusharjoittelua. Kun koulutuksen ajalta tehdään omaa prosessi- ja tunnepäiväkirjaa, niin miksei myös kehotietoisuuspäiväkirjaa. Terapiakoulutukseen esittäisin myös hieman syvempää ja spesifimpää

koulutusosiota kehon eri asentojen, niiden muutosten sekä kehollisten liikkeiden vaikutuksesta kehotuntemuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Samalla syventää itsetuntemusta omista kehollisista resursseista, siis omasta pystyvyydestä vaikuttaa ja muuttaa kehotuntemuksia, tunnetilaa ja ajattelua. Esimerkiksi, jos ihminen istuu tuolilla aivan ”lysyssä tai kasassa”, mitkä ovat hänen kehotuntemuksensa, tunteensa ja ajatuksensa? Hän voi havaita kipua selässä tai painetta rinnassa sekä pinnallista hengitystä. Tunteena hän voi kokea pelkoa tai häpeää. Ajatusten tasolla hän toivoo, ettei kukaan näkisi häntä tai pääsisi tästä piinasta jo kohta pois, ”tässä on ihan kamala olla, heikkouteni voi paljastua minä hetkenä hyvänsä”. Mitä tapahtuu kehotuntemuksille, tunteille ja ajattelulle, kun sama ihminen ojentaa selkensä ja päänsä suoraksi, istuu ryhdikkäästi ja tukevasti tuolilla. Ajattelen, että näihin kolmeen em. osa-alueeseen tulee muutoksia, esimerkiksi selän kipu lievittyy tai häviää kokonaan, hengitys sujuu luonnollisemmin, tunnetila saattaa muuttua neutraalimmaksi tai rohkeammaksi kohdata elämän haasteita sekä ajatuksissa saattaa liikkua ”tässä olen, olen valmis sanomaan mielipiteeni”. Tämä on hieman kärjistetty esimerkki, mutta selkeyttää mistä on kyse.

Kehotietoisuutta ei voi oppia kuin kokemuksellisesti. Sitä ei opita kirjoista lukemalla vaan olemalla tietoisesti läsnä omassa kehossaan ja havainnoimalla sen viestejä ja signaaleja. Harjoittelemalla säännöllisesti ja kärsivällisesti, niin kuin mitä tahansa uutta taitoa opetellessa.

Jokainen ihminen syntyy tähän maailmaa kehollisena. Varsinkin nykyisen ”informaatiotulvan” vuoksi huomiomme on helposti pois kehostamme ja sen viesteistä. Koen, että laiminlyömme monella tavoin kehoamme, sen viestejä ja tarpeita. Emme välttämättä osaa edes kuunnella sitä. Asetamme itsellemme vaatimuksia ja odotuksia olla sitä ja tätä. Kehomme on meidän pyyteetön palvelijamme ja se pyrkii koko ajan homeostaasiin eli tasapainotilaan, kohtelemme sitä lähestulkoon millä tavoin tahansa. Jossain vaiheessa kehonkin mitta tulee täyteen tai sen kyky ”korjata jälkiämme”, tällöin se viestittää meitä sellaisella voimalla, että emme voi olla sitä huomaamatta, sairaudella, uupumisella tms. Nämä ovat niitä kulminaatiopisteitä, kun meillä on mahdollisuus muuttaa suuntaa suhteessa kehomme kohtelemiseen. Oppia kehotietoisuutta ja syvempää itsetuntemusta. Toiset oppivat ja toiset, eivät ehkä koskaan. Ne, jotka haluavat oppia ja tietyllä tavalla nöyrytyvät, saattavat hakea apua ja silloin on meidän terapia-alan ammattilaisten kohdattava ihminen siltä tasolta ja siinä tilanteessa, kun hän on. Lähdevä yhteiselle matkalle oppaana, läsnä ollen, turvaa ja luottamusta luoden. Kohti asiakkaan lisääntyvää kehotietoisuutta ja syvempää itsetuntemusta. Se matka ei aina, jos koskaankaan, ole ”ruusuilla tanssimista” tai jos on, niin ruusun piikit ovat välillä ylöspäin, kohti paljasta jalkapohjaa. Omasta kokemuksesta tiedän, että matka syvempään itsetuntemukseen ja ymmärrykseen on välillä raskas, tuntuu jopa mahdottomalta

selvitä siitä, mutta turvallisen ja ymmärtäväisen avun turvin siinä on mahdollista edetä ja kohdata itsestä hyvinkin voimakkaita kehotuntemuksia, tunteita ja ajatuksia. Kiitos kehotietoisuuden ja sen kautta lisääntyneen itsetuntemukseni, minulla on nyt ”repassani” kuitenkin sellaisia eväitä, jotka olen hyväksi todennut erilaisia elämänhaasteita kohdatessani, joten siltä osin, voin jatkaa matkaani luottavaisena, kohti tuntematonta tulevaisuutta.

Haluan vielä tässä lopputyön ”kalkkiviivoilla” herättää ajatuksia lukijoissa, mitä kehotietoisuuden avulla syvenevä itsetuntemus vaikuttaisi syömishäiriöihin, kehonkuvan häiriöihin, kehonmuokkaamiseen lääkeaineilla tai kirurgialla? Nykypäivän medioissa viestitään päivittäin minkälaisen ihmisen pitäisi olla ja miltä näyttää. Kaupallisessa mielessä markkinoidaan miten voit ”fiksata” itseäsi, jotta olet parempi versio itsestäsi, halutumpi, menestyvämpi ja hyväksytympi jne. Itse ajattelen, että lisääntyvän kehotietoisuuden ja syvemmän itsetuntemuksen avulla voitaisiin vaikuttaa korjaavasti ihmisen tarpeeseen nälkiinnyttää itseään tai syödä monikertainen määrä ruokaa vuorokaudessa kulutukseen nähden. Samoin voitaisiin välttää esimerkiksi elimistölle haitallista, ylenpalttista fyysistä harjoittelua, jota on mahdollisesti vielä tehostettu suurilla pitoisuuksilla lääkeaineita, jotka vaikuttavat haitallisesti esimerkiksi sydämeen ja maksaan. Välttyttäisiin leikkauksiin aina sisältyviltä riskeiltä ja mahdollisilta komplikaatioilta. Haluan kuitenkin korostaa, että lääkkeillä ja leikkauksilla on tarkoituksensa, aikansa ja paikkansa, kun puhutaan ihmisen sairauden tai vamman hoidosta. Kyse on lähinnä siitä, että jos em. häiriötilojen taustalla on esimerkiksi kehohäpeää, uskomusta omasta arvottomuudesta, huonommuudesta, kelpaamattomuudesta ja siitä, että ihminen ei ole tullut nähdyksi, kuulluksi, kohdatuksi sekä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ajattelen terapeuttien kohtaavan näitä asioita ainakin viikoittain, jos ei jopa päivittäin omilla vastaanotoillaan. Tällöin kehotietoisuus voi olla yksi väylä päästä näiden mahdollisesti hyvin syvällä tiedostamattomuudessa olevien uskomusten ”lähteille”. Tällöin terapiassa voidaan asiakasta auttaa tunnistamaan näitä haitallisia uskomuksia ja löytämään uusia myönteisiä, hyväksyviä ja myötätuntoisia näkökulmia itsestä.

Lopuksi totean, että lisääntyvän kehotietoisuuden kautta, elämme enemmän nykyhetkessä, olemme tietoisimpia mitä meissä tapahtuu ja täten tunnemme itseämme syvemmin. Tämä antaa meille mahdollisuuden elää ja rakentaa ”omannäköisen” elämän. Tasapainoisesti, keho, tunteita ja ajatuksia kuunnellen ja kunnioittaen. Tällöin meissä syntyy myös kyky ymmärtää toista ihmistä, ihmisyyden moninaisuutta ja erilaisuutta. Viimekädessä ajattelen meidän ihmisten olevan samassa veneessä, apua tarviten ja apua antaen, seilatesamme elämän merillä, mitä erilaisimmissa aallokoissa.

## Lähdeluettelo

- Carrero Puerto M, 23.12.2022. Itsetuntemuksen tie on raskas, mutta se kannattaa. <https://mielenihmeet.fi/itsetuntemuksen-tie-on-raskas-mutta-se-kannattaa/>. Viitattu 21.3.2024
- Flang, P, 31.5.2022. Terapeutin työ. <https://ihminentavattavissa.fi/blogi/terapeutin-tyo/>. Viitattu 21.3.2024
- Herrala H, Karhola T, Sandström M 2011. Psykofyysinen ihminen, WSOYpro Oy, Helsinki
- Levine P A, Frederick A 1997: Kun tiikeri herää - trauma ja toipuminen, TTK Traumaterapiakeskus, Helsinki
- Lyyra P, Parviainen T 2019. Autonominen hermosto, Tieteelliset artikkelit, Psykologia 54 (05)
- HUS. Mielenterveystalo. Tietoinen läsnäolo. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tunne-elaman-epavakauden-omahoito-ohjelma/tietoinen-lasnaolo>. Viitattu 22.3.2024
- Mieli ry. Itsetuntemus ja itsetunto. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>. Viitattu 22.3.2024
- Ogden P, Fisher J 2016. Sensomotorinen psykoterapia – keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon, Traumaterapiakeskus ry, Helsinki
- Raevuori A 2016. Tietoinen läsnäolo, 132 (20), 1890-7, Duodecim aikakauskirja
- Rothschild B. Traumaterapia turvalliseksi. <https://traumaterapiakeskus.com/wp-content/uploads/2021/04/Traumaterapia-turvalliseksi-Babette-Rothschild.pdf>. Viitattu 21.3.2024
- Sandström M, Ahonen J 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka, VK-kustannus Oy, Mäntsälä
- Siira J, Palomäki K 2016. Kehon viisaat viestit – Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittavista tunteista, Kirjapaja, painopaikka Tallinna, Viro
- Suokas-Cunliffe A 2015. Häpeästä myötätuntoon – näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen, Traumaterapiakeskus, Helsinki
- Takamäki M 2018. Elämäsi tärkein henkilö – löydä itsesi, Viisas elämä Oy, Helsinki
- Van der Kolk B 2014. Jäljet kehossa – Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla, Viisas elämä Oy, Helsinki