

Kehollinen eläjä

Päivi Pylvänäinen, psykologi, tanssiterapeutti

Tanssi- ja liiketerapiassa autetaan ihmisiä löytämään parempaa kokemusta itsestä ja vuorovaikutuksesta. Terapiaan hakeutuessaan ihmisillä tavallisesti on joku ongelma: ahdistaa, on masennus, on kipuja, on vaikeuksia tunteiden ilmaisun tai hallinnan kanssa, on unetonta, elämä ei suju. Tanssi- ja liiketerapiassa liikkuen, omaa kehoa havainnoiden ja kokemuksistaan kertoen alkaa matka itsen kohtaamiseen ja keskusteluun sekä toisen kanssa että itse itsen kanssa, kun tietoisesti tavoittaa oman kehonsa tuntemuksia ja ilmaisua.

Suomalaisessa kulttuurissa on ikään kuin ajatus, ettei kehon tuntemuksiin vuorovaikutuksessa ja arjessa pitäisi kiinnittää huomiota. Yhteiskunnassamme kehollisuutta hahmotetaan suorittamisen, terveysliikunnan, urheilun, sairastamisen, lisääntymisen ja ulkonäön kautta, mutta hyvin niukasti meillä on diskurssia siitä, mitä on kehon viisaus, kehon kokemus vuorovaikutuksessa ja kehon elinvoiman tuomat tuntemukset. Tällaiset kokemukselliset, tuntemukselliset havainnot kehosta jätetään usein puhumatta tai sanoittamatta. Jos niistä joskus puhutaan, niistä puhutaan vain joillekin luottohenkilöille.

Kun arkielämässä ihmisten suhtautuminen kehoonsa kiertyy työssä ja kuntoilussa suorittamiseen sekä terveystieteeseen, myös suomalainen kehollisuuteen suuntautuva tieteellinen tutkimus on suuntautunut samalla tavalla. Toistuvasti tutkimukset tuovat esiin sen, että kohtuullinen tai hyvä fyysinen kunto parantavat elämänlaatua. Oleelliseksi on havaittu ei huippukunnon saavuttaminen vaan rapakunnon välttäminen (Fogelholm & al. 2007). On todettu, että fyysinen aktiivisuus ja tupakoimattomuus suojaavat pitkäaikaissairauksilta ja vähentävät terveyspalvelujen käyttöä (Haapanen-Niemi 2000). Henkilöillä, joilla on vahva elämänhallinnan tunne, on vähemmän psykosomaattisia oireita kuten päänsärkyjä, unihäiriöitä tai ahdistuneisuus- ja masentuneisuusoireita (Feldt 2000). Samansuuntaisesti henkilöillä, joilla tunteidensäätely on onnistunutta, terveysriskit säilyvät kohoamattomina haastavammassakin elämäntilanteissa kuten esim. työuran epävakaudessa (Kinnunen 2005).

Kiinnostavaa on se, että on havahduttu siihen, että ihmiset kaipaavat henkisiä hyvinvointielämyksiä (Heikkanen 2007). Pelkkä tieto jonkun asian hyödyllisyydestä tai terveysvaikutuksista ei olekaan riittävä motivaation rakentaja - ihmisten halu olla onnellinen ja voida hyvin suuntaa ihmiset hakemaan elämystä, kokemusta ja tunnetta. Kokemuksellisuutta voi löytää itselleen terapiankin kautta, mutta kun kokemuksellisuuden tarpeessa kysymys on ihmisen tavanomaisesta ominaisuudesta, on mielekäästä myös etsiä vastausta siihen, kuinka kokemuksellisuus voi olla osa tavallisen ihmisen tavallista elämää. Tässä

kohtaa keho, kehollisuus ja elävä kokemuksellinen yhteys omaan kehoon tulevat oleellisiksi tekijöiksi.

Miten tavallisessa elämässä voi kokemuksellisesti olla yhteydessä omaan kehoonsa? Kysymys on siitä, mitä huomaa ja mitä tekee. Jotta voi kokea kehollisuuttaan täyteläisesti, se täytyy tiedostaen aistia ja havaita. Keho ei häviä, vaikka emme kiinnittäisi siihen mitään huomiota, se pysyy olemassaolomme ja toimintamme mahdollistajana ilman tietoista huomiotammekin. Saadaksemme kehosta voimavaran, tuen ja elämänilon, tarvitsemme kuitenkin tietoista aistimista, havainnointia ja kokemista yhdyssillaksi.

Havainnoinnin lisäksi oleellista on se, mitä kehollaan tekee ja kuinka kehoaan kohtelee. Liike ja liikkeessä olo on kehon - ja myös elämän ja maailmankaikkeudenkin - perusominaisuus. Jos jämähdämme liikkumattomuuteen, kehon hyvinvoinnilla on paljon niukemmat mahdollisuudet. Lisäksi liikkumattomuudessa itseudelle jää kapeampi tila olla, toimia ja ylläpitää tasapainoaan. Kulloiseenkin elämänvaiheeseen sopiva liike on välttämättömyys.

Liikettä ja kehollisuutta voi päivänsä luoda, jos niin valitsee. Hengitän kun herään. Voin venytellä ja liikkuen herätellä kehon päivän toimintaan, löytää siten heti aamusta kehooni hyvän perusolon. Voin huomata kuinka istun tuolissani, voin hakea siinä hyvän asennon. Voin kävellä töihin ja tuntea maan jalkojen alla. Voin aistia, miten kehossa tuntuu erilaiselta työpaikalla kuin kotona. Miten hengitän työtä tehdessäni? Mitä lihaksissa tapahtuu, kiristyvätkö ne, lämpenevätkö ne? Mikä on kehon tunnelma kun tapaan ihmisiä? Millaista ruokaa kehoni kaipaa? Illalla kehossani saattaa olla erilaisia tuntemuksia ja tunnelmia kuin päivällä. Voin liikkua, mennä ulos ja luontoon, mennä tanssitunnille tai lenkille, tarjotakseni keholle ja mielelle asettumisen liikkeeseen, lämpenemiseen, aktivoitumiseen ja voiman käyttämiseen. Perheen parissa voin antaa ja vastaanottaa kehollista läheisyyttä, joka voi olla paitsi ilon lähde, myös tasapainottavaa ja turvallisuutta tuovaa. Kun kehoa on havainnoinut päivän kuluksa, tietää selkeämmin, mitä itse päivässään koki, miten se itseän vaikutti, mitä se itselle merkitsi. En jyrännyt päiväni läpi kuin kone, vaan olin aistiva ja kokeva - ja sitä kautta verrattomasti viisaampi ja todellisuutta ymmärtävämpi kuin kone. Nukkumaan mennessänikin hengitän ja voin aistia sen kannattelun, jonka kehoni makuulla luotettavasti saa. Kehoni osaa hengittää läpi yön ja herään uuteen aamuun.

Näin yksinkertaista on kehollisuus. Se on tekemistä ja toimimista, mutta myös aistimista, havainnointia ja läsnäoloa, olemista. Fyysisyys ja keholliset tuntemukset ovat konkreettisia asioita. Kun tunnistamme ne, meillä on konkreettista tietoa omasta kokemusmaailmasta. Aivoissa informaatio tulee suodatetuksi ensin tunneainvojen (limbisen järjestelmän) kautta, ja se sama osa aivoja käsittelee paljon myös kehosta tulevaa informaatiota. Keholliset reaktiot ja

tunnereaktiot ovat läheisesti kietoutuneet toisiinsa. Kun näitä on taito havainnoida ja jossain määrin myös muuntaa tai säädellä, on enemmän keinoja ylläpitää omaa suotuisaa tasapainoa. Tämä on oleellinen osa elämän hallintakeinojen valikoimaamme. Elämäntunne ei synny pelkästään ajattelun ja uskomusten kautta, vaan me tarvitsemme siihen myös tunteen kohtuullisen turvallisesta kehosta sekä aktiivisen, kokemuksellisen tiedon siitä, kuinka kehossaan voi toimia - siis kehollisia taitoja.

Kun kehitämme taitoa havainnoida ja tunnistaa kehon hienovaraisiakin reaktioita - hengityksen muutoksia, lihasten kireyden ja rentoutumisen muutoksia, liikeimpulsseja, kehon asentoa - meillä on hyvä keino pysyä mukana tunnereaktioissa. Huomaamme, kun tunnereaktiot alkavat ensin kehollisina reaktioina. Voimme aistia, kuinka keho spontaanisti reagoi erilaisissa tilanteissa; voimme havainnoida jotakin oleellista siitä, mitä toisinaan nimitetään tiedostamattomaksi puoleksi itseä. Kehoa, niin omaa kuin toisen liikettä havainnoiden voimme myös olla todellisemmin ja laajemmalla kaistalla yhteydessä vuorovaikutustilanteissa. Se tarjoaa meille parempia taitoja olla tekemisissä toistemme kanssa ja auttaa siten meitä pääsemään sellaiseen vuorovaikutukseen, jonka voi kokea myönteisenä. Keho ja liike ovat meidän väylämme maailmaan ja yhteyteen niin itsen kuin toisten kanssa.

Viittaukset

Feldt, T. (2000). Sense of coherence. Structure, stability and health promoting role in working life.

Koherenssin rakenne, pysyvyys ja terveyttä edistävä merkitys työelämässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston kirjasto/Julkaisuyksikkö.

Fogelholm, M. & al. (2007). Tervettä liikettä - terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Työterveyslaitos & UKK-instituutti.

Haapanen-Niemi, N. (2000). Associations of Smoking, Alcohol Consumption and Physical Activity with Health and Health Care Utilization - A Prospective Follow-up of Middle-aged and Elderly Men and Women. Acta Universitatis Tamperensis ; 738. Acta Electronica Universitatis Tamperensis ; 25. Tampere: Tampere University Press.

Heikkanen, S. (2007). Henkiseen hyvinvointiin tähtäävien elämäntilanteiden tulevaisuuden näkymiä. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus.

Kinnunen, M.-L. (2005). Allostatic load in relation to psychosocial stressors and health. Jyväskylän yliopiston kirjasto/Julkaisuyksikkö.