

Tunteet ja keho

Tunteet, kuten ilo, suru, viha ja pelko, ovat osa ihmisenä olemista ja toimimista. Tunteet antavat meille tietoa ympäröivästä maailmasta, suhteistamme muihin ihmisiin ja meistä itsestämme. Tunteilla on aina joku syy ja oma tehtävä. Joskus olemme niistä tietoisia, joskus emme. Jotkut tunteet tuntuvat vaikeammilta sietää, mutta mikään tunne ei ole huono tai paha.

- Ilo liikuttaa ihmistä kohti hyviä ja tärkeitä asioita. Ilo auttaa kehoa palautumaan stressistä. Se rohkaisee kokeilemaan uusia mahdollisuuksia.
- Pelko auttaa selviytymään uhkaavissa tilanteissa. Joskus pelko voi jäädä päälle myös sen jälkeen, kun uhka on ohi. Silloin pitää opetella pikkuhiljaa pelosta pois, ja vakuuttaa itselleen, että on turvassa.
- Viha auttaa puolustamaan itseä, omia rajoja ja niitä asioita, joita pitää tärkeinä. Sopiva määrä tervettä kiukkua auttaa olemaan rohkea ja jämäkkä.
- Suru auttaa luopumaan, hyväksymään muutokset elämässä ja jatkamaan eteenpäin. Suru myös kertoo siitä, mitkä asiat ovat itselle äärimmäisen arvokkaita.

Tunteet aiheuttavat muutoksia sekä kehossa että mielessä. Tunteet voivat näkyä kehon asennossa, kasvon ilmeessä tai kuulua äänenpainossa. Ne voivat myös saada lihakset jännittymään tai rentoutumaan, sydämen sykkeen nopeutumaan tai hidastumaan, kehon lämpötilan nousemaan tai laskemaan, kädet tärisemään tai hikoilemaan. Myös ajatukset ja tunteet vaikuttavat toinen toisiinsa. Esimerkiksi ajatukset voivat joko rauhoittaa tai vahvistaa tunnetta, jota koemme.

Tunteiden säätely

Joskus on voinut käydä niin, että olemme aiemmin elämässä oppineet sellaisia tapoja sietää vaikeita tunteita, jotka eivät ole hyödyllisiä. Olemme voineet esimerkiksi oppia ”laittamaan tunteet pois päältä”, kun yritämme rauhoittaa itseämme. Tunteen ohittaminen kuitenkin ylläpitää tunteen aiheuttamia muutoksia kehossa pidempään. Silloin jää myös ilman tunteiden tuomaa tärkeää tietoa. Tunteiden tukahduttaminen voi myös lisätä yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden kokemusta. Hyödyllisempää on opetella tunteiden säätelyä.

Tunteiden säätely sisältää tunteiden tunnistamista, tunteiden kokemista ja tunteiden ilmaisemista. Tunteita voi säädellä esimerkiksi valitsemalla tilanteen, johon osallistuu, tai muokkaamalla omia reaktioita tietyssä tilanteessa. Usein tunne alkaa laantua muutamassa minuutissa, mikäli sitä ei ruoki tunnetta ylläpitävillä ajatuksilla.

Voit harjoitella tunteiden säätelyä esimerkiksi seuraavalla tavalla:

- Huomaa ja nimeä sinussa heräävät tunteet. Mitä kehossani ja mielessäni tapahtuu juuri nyt?
- Tunnista tunteiden taustalla olevat tarpeet. Mitä tunne kertoo minulle?

- Mieti, miten voit vastata näihin tarpeisiin.

Tunteen tunnistaminen vaatii usein pysähtymistä. Tunteiden herättämät keholliset muutokset tapahtuvat automaattisesti. Näiden muutosten huomaaminen voi auttaa tunnistamaan tunteen.

Tunteet voivat kuitenkin viedä myös harhaan. Vaikeat ja voimakkaat tunteet kertovat joskus enemmän aiemmista vaikeista kokemuksista kuin nykyhetkestä. Tunne voi saada meidät reagoimaan nopeasti niin, että emme ehdi ajatella toiminnan seurauksia. Esimerkiksi jokin uhkaavalta tuntuva tilanne saa sydämen sykkeen nousemaan ja hengityksen nopeutumaan. Kehon reaktion tarkoitus on auttaa ihmistä selviytymään uhkaavasta tilanteesta. Reaktio ei kuitenkaan välttämättä kerro siitä, onko tilanne oikeasti uhkaava tai kuinka uhkaava tilanne on. Reaktio voi syntyä siksi, että muistamme aiemmin elämässä koetun uhkan. Silloin on tärkeää rauhoittua ennen kuin toimii tunteen pohjalta. Kun voimakas tunne ottaa vallan, voit yrittää rauhoittaa itseäsi kokeilemalla esimerkiksi seuraavia keinoja:

- Suuntaa huomiosi ulkomaailmaan aistiesi avulla. Havainnoi ympäristöä ja siinä olevia esineitä ja asioita.
- Siirrä ajatuksesi muualle, esimerkiksi mukavaan muistoon tai tulossa olevaan myönteiseen asiaan, jota odotat.
- Mieti mitä sanoisit hyvälle ystävälle, joka on samassa tilanteessa. Miten tilanteessa lohduttaisit tai kannustaisit häntä?
- Siirrä huomiosi muualle fyysisen tekemisen kautta. Käy esimerkiksi ripeällä kävelylenkillä.
- Siirrä huomiosi hetkeksi hengitykseesi. Anna sen rauhoittua. Rauhallinen hengitys, erityisesti pitkällä uloshengityksillä, on hyvä tapa rauhoittaa keho ja mieli.

Tunteita on hyödyllistä ilmaista, vaikka niille ei keksikään syytä. Tunteita voi ilmaista monella eri tavalla. Itkeminen ja nauraminen yleensä tekevät hyvää ihmiselle. Hankalista tunteista on myös hyvä puhua luotettavalle ihmiselle. Jos löytää sanoja tunteilleen ja pystyy ilmaisemaan niitä puhumalla, muiden ihmisten ja itsensä kanssa toimeen tuleminen yleensä helpottuu. Voit ilmaista tunteitasi myös liikkumalla, kuuntelemalla musiikkia, piirtämällä, maalaamalla tai kirjoittamalla.

Myös kehon avulla voi hoitaa itseään, kun kokee hankalia tunteita. Liikunta vähentää tehokkaasti masennusta ja stressiä. Kun keho vahvistuu, mieli vahvistuu. Myös tunteiden säätely onnistuu parhaiten, kun on ulkoillut ja harrastanut liikuntaa sopivasti, syönyt hyvin ja nukkunut riittävästi.