

Työpaja B)

Tiedostava rentoutuminen: Tunnehissi, haluhaavi, ajatusseula

MERI LÄHTEENOKSA, AS/ADD-PIIRTEINEN KAHDEN NEUROERITYISEN LAPSEN ÄITI, ERIYISPEDAGOGI, NEUROPSYKIATRINEN VALMENTAJA. ARTIKKELI JULKAISTU AUTISMI-LEHDESSÄ 4/2009.

Arjen kampittaja ja arjen pelastaja on sama taho: jokaisen oma tunnemieli. Tunne seuraa ajatusta saumattomasti, ne ovat kokemuksen kaksi puolta. Miten on mahdollista saada oma mieli työskentelemään omaksi parhaaksi rentouden ja luovuuden suuntaan, kun mieli luonnostaan hakeutuu ristiriitaisille ja sumeille vesille? Entäpä, jos sillä on kumppanina yli- tai alivirittynyt aistijärjestelmä? Nämä ovat kysymyksiä, joita perheessämme on pohdittu vuosikausia ja joihin olemme löytäneet joitakin apuvälineitä – omasta mielestämme.

Aistien vietävänä

Todellisuuden tulkinta perustuu aistimuksiin. Entä jos aistijärjestelmä kokonaisuudessaan tai osiltaan on yli- tai alivirittynyt verrattuna yleiseen normitasoon? Ylivirittynyt tarkoittaa yksilölle jatkuvaa stressiä. Voimia kuuluu kohtuuttoman paljon ylivoimaisina koettujen aistimusten hallitsemiseen. Korkeat stressitasot kaventavat kyvykkyyttä monipuoliseen ajatteluun, joka ilmenee yleensä mustavalkoisina ja yli-reagoivina tulkintoina arkisten asioiden tilasta. Joku asia on ”ihan päin seiniä”, joku ihminen ”ihan tolo, todellinen ääliö”. Kommunikaatio on kulkimasta ja vääринymmärrys ja riita takuuvarmaa. Miten löytää itsestä rauhallinen mieli, joka mahdollistaisi rehellen ja suoran kommunikaation ja vähentäisi stressireaktion aikaansaamaa aistien ylireagointia?

Aistien alivirittynyt voi olla suuri stressin aihe, kun tietoisuus omasta erilaisesta tavasta kokea aiheuttaa tarvetta tajuta asioita ulkoapäin ja ulkoa opetellen. Tämä on vaativaa ja voimia vievää arjen muiden haasteiden ohella. Äärimmäinen aistien alireagointi vie omalla tavallaan syrjään yleisestä elämäkokemuksesta. On vaikea ymmärtää kumppanin tai kaverin ”ylireagointia” vaikka kosketukseen, joka itsestä

ei tunnu miltään, mutta on toisesta kivuliasta. Onko jotakin, joka voisi auttaa meitä toisen kokemusmaailmaan, joka on niin erilainen kuin omamme?

Tunnehissillä ylöalas

Tunnehissi on yksinkertainen arjen apuväline, jonka voi sanoa pelastaneen oman vanhemmuuteni ja mielenterveyteni sekä perherauhamme lukuisia kertoja. Tekniikka on hyvin yksinkertainen ja sen takana oleva ajatusmalli vielä yksinkertaisempi: ajatus synnyttää tunteen ja tunne ilmenee kehossa erilaisina jännitystiloina (vai pitäisikö sanoa jännitetiloina) sekä toisaalta rentoutena. Tämä tunnemieli saa meidät toimimaan tietyllä sen hetkisellemielemielelle mielekkäällä tavalla. Jotta toimintamme olisi mielekästä kokonaisuuden ja itsemme kannalta, tunnemieli kannattaa pitää rauhallisena.

On vaikea sanoa, mistä tunnehissi tuli perheemme käyttöön. Se on kooste kaikesta oppimastani ja oivaltamastani, joka vain joskus putkahti käyttöön kipeään tilanteeseen jostakin alitajunnan loppumattomista sopukoista. Eniten se on sukua kognitiivisille terapioille, NLP:n ydintilajarjoituksille ja zeniläiselle ajattelulle. Joka tapauksessa se toimi ensimmäisestä kerrasta lähtien nopeasti ja tehokkaasti.

Poikani oli raivoissaan kaverille, joka ”piti ääntä” ja jonka Miska oli siksi haukkunut pystyyn. Kaveri oli lähtenyt ovet paukkuen menemään. Ja poikani olivat siis riipineet erinäiset ihan tavalliset äänet. 8 - vuotias raivosi koko kapasiteetillaan (joka ei ollut vähäistä). Oli terapiaan lähden aika. Vaihtoehtoja oli kaksi: raahata raivoava lapsi bussiin pakolla tai keksiä jotakin kehittyneempää. Kuin ihmeen kaupalla, tajunnastani nousi esiin jotakin, jonka olin ehkä jostakin oppinut tai joka syntyi avukseni siinä tilanteessa. Keskustelumme sujui seuraavasti:

Oletpa sinä raivoissasi. Miksiköhän?

- *No ku Teemu lähti. Mä vihaan Teemua!*
- *Missähän se sulla kehossa tuntuu?*
- *Käsissä ja ihan joka paikassa, kihelmöi. Mä vedän sitä kyllä turpaan!*
- *Vedäpä syvään henkeä ja pidätä sitä ja anna ton kihelmöinnin ja turpaanvedon oikein tulla kehoon, liiolele. Ja sit ku et enää jaksaa pidättää, päästä se tunne menemään.*

Näytän itse mallia. Poika tekee työtä käskettyä ja puhaltaa lopulta ulos.

- *Mikä tunne siellä alla on?*
- *Suru.*
- *Mistä surettaa?*
- *No ku se Teemu lähti ja on ikävä.*
- *Missä se tuntuu?*
- *Kurkussa. Kuristaa. Pään tekee mieli roikkua.*
- *Vedäpä taas keuhkot täyteen ilmaa ja lisää kuristusta kurkkuun niin paljon ku pystyt, roikuta päätä ja sitten kun et enää voi pidättää, puhalla kaikki ulos.*

Näin tapahtuu.

- *Mikä tunne siellä alla on?*
- *Pelko.*
- *Mikä pelottaa?*
- *No se, ettei Teemu koskaan enää tule meille. Että joudun oleen yksin.*
- *Ja missä se tuntuu?*
- *Mahassa jännittää.*
- *Vedä henkeä ja lisää jännitystä vatsaan. Kun et enää voi pidättää ja jännittää, puhalla ulos.*

Taas puhkutaan.

- *Mikä tunne siellä alla on?*
- *Ei mitään. Tyhjä.*
- *Vedä kerran henkeä, pidätä ja päästä ulos.*
- *Mitä siellä on?*
- *Rauhaa. Ihan vaan rauhaa.*

...jatkuu seuraavalla sivulla

- *Mitäs siitä tilasta käsin vois tehdä?*
- *Pyytää anteeksi.*

Näin tehdään. Pojat sopivat, että Tee-
mu tulee terapian jälkeen meille.

On kulunut viisi minuuttia ja nousem-
me bussiin hyvällä mielellä. Kutsumme
tekniikkaa tunnehissiksi. Se on mainio
tapa rauhoittaa ärhäköityneet aistit ja
saattaa mieli luovaan tilaan kieltämättä
kuitenkaan tunteitaan.

Ajatusseulat

Kun tunnehissiä on tehnyt muutaman
kerran, havahtuu väijäämättä oivalta-
maan, että suurin osa toiminnastamme
perustuu tunneajatuksiin, jotka ovat jol-
lakin tavalla stressin vääristömiä. Jos
aistimaailma (joka taas reagoi koko
ajan stressiin) toimii poikkeuksellisesti,
alamme käyttäytyä ”vastoin parempaa
ymmärrystämme”. Käyttäytymisemme
määrittää, mitä elämästämme tulee.
Perheessämme on käytössä muutamia
yksinkertaisia kysymyksiä, joilla tuosta
stressihorteesta voi herätä nopeasti ja
tehokkaasti.

Olin taannoin aika väsynyt. Olin vään-
tänyt virkamiesten kanssa absurdeis-
ta ”perhettä tukevista” käytännöistä,
kuuloni oli stressin vuoksi yliherkässä
tilassa ja lapseni kokemukseni mu-
kaan huusi (vaikkakin tiedän, että hän
puhui aivan tavallisella äänellä – näin
sen kasvojen ilmeistä). Niinpä aloin
rähjäyttämään äänistä, sotkuisuudesta ja
siitä ja tästä ja tuosta, mikä oli jäänyt
tekemättä. Neuvokas nuorimies, joka
oli itse saanut vastata kysymyksiini
useasti tuli avukseni.

- *Äiti, mikä ajatus sinulla mahtaa ol-
la?*
- *No kun KAIKKI menee KOKO AJAN
päin helvettiä.*
- *Äiti, onko se totta?*

Pysähdys. Herääminen. Ajatuksen
seulontaa.

- *No ei todellakaan.*

Naurua, joka purkaa stressiä. Kuulen
taas ”tavallisesti”. Kestän jälleen kodin
”ei niin selkeää ulkonäköä.” Olisin ilman
nuoren väliintuloa voinut alkaa raivoa-
maan oikein kunnolla. Silloin hän olisi
voinut kysyä (kuten minä niin monta
kertaa häneltä)

- *Äiti, sulla on varmaan joku hyvä tar-
koitus tolla raivoamisella?*
- *Puran vaan stressiäni.*
- *Olisikohan joku muu tapa purkaa
sitä, kun toi sattuu mun korviin?*

Pysähdys. Herääminen. Raivoamisen
aiheuttama ajatus siitä, että olen kau-
hea ihminen muuttuu hetkessä – minul-
lahan on hyvä tarkoitus, olen siis hyvä
ihminen.

Törmäsin taannoin ajatusseulan ke-
hittyneempään muotoon Katie Byro-
nin kirjassa ”Neljä kysymystä, jotka
voivat muuttaa elämäsi.” Suositte-
len kirjaa lämpimästi kaikille, jotka ovat
kylästyneet ajatustunteiden pyöritettä-
vänä olemiseen. Tarkoituskysymys on
NLP:n (neurolingvistisen ohjelmoinnin)
peruskysymyksiä. Aiheesta on paljon
suomenkielistäkin kirjallisuutta.

Haluhaavi

Elämäämme muokkaa eniten haluami-
nen ja siitä kumpuava toiminta. Halu-
amisemme taas kumpuaa tunnemie-
lemme luomista mielikuvista. Niihin
vaikuttavat aistimuksemme. Stressaan-
tuneena haluamisemme on kiihkeää ja
periksiantamatonta: jumitamme yhteen
ideaamme ja meidän on ”aivan mah-
dotonta” luopua siitä. Joskus tuollaisen
iilin seuraaminen tuottaa elämäämme
mukavia asioita, toisinaan se on no-
pea oikotie kärsimykseen. Haluhaavi
on yksinkertainen muunnelma NLP:n
ydintilaharjoituksista, jolla autan itseäni
ja lapsiani tekemään vähän viisaampia
valintoja.

Tyttäreni haluaa saada uuden pelin.
Hän KUOLEE ilman sitä.

- *No jaa, kerropa mulle, mitä samalla
saat, kun saat sen pelin (voi myös
kysyä, mitä suurempaa ja arvok-
kaampaa samalla saat – tämä saat-
taa olla lapselle liian vaikea ajatus,
siksi yksinkertaistus)*
- *Uutta tekemistä. Ei oo niin tylsää.*
- *No kun sulla on jotakin uutta teke-
mistä, eikä yhtään tylsää, niin mitä
sä siinä samalla saat?*
- *On kivaa. Koko ajan kivaa.*
- *No kun sulla on kivaa, koko ajan
ihan hirmuisen kivaa, niin mitä muu-
ta siinä samalla saat?*
- *Keho on rento, ihan tosi rento.*

- *Ja mitä samalla saat?*
- *Hyvän olon.*
- *Onko sulla nyt hyvä olo?*
- *ON, on.*
- *Mites sen pelin laita on?*
- *Noo, en mä nyt semmosta tartte.*

Apuasteikot

Mielen hyvä puoli on se, että se voi siir-
tyä symbolimaailmasta toiseen ja sillä
tavoitin ymmärtää asioita jollakin toisella
”kielellä”. Jollei löydy sanoja, löytyy eh-
kä kuva. Jollei kuvaa, ehkä liike. Jollei
liikettä, ehkä numero. Olemme miellyt-
tävästi monikielisiä, jos vain osaamme
käyttää sitä hyväkemme. Asteikkokyy-
symykset ovat oiva apu arjessa, jos
perheen tai kaveripiirin eri jäsenillä
on toisistaan runsaasti poikkeava ais-
timaailma. Jokainen on oman asteik-
konsa kiistaton asiantuntija. Asteikoilla
pystyy havainnollistamaan nopeasti
missä mennään.

- *Kuuloherkkyys. Asteikolla nollasta
kymppiin. Missä menet?*
- *Kympissä.*
- *No sitten on parasta vaan kuisku-
tella.*
- *Kosketusherkkyys. Asteikolla kivi,
puu, sametti, höyhen? Mikä tilan-
ne?*
- *Kivi.*
- *Sitten täytyykin hieroa todella ko-
vaa, vai mitä?*
- *Niin.*

Ja sitten... koska mikään muu tekijä
kuin stressi ei vaikuta niin paljon ajatus-
tunteisiimme, voisi tietysti olla ne eri
väriset kaulakäädyt kotiin tullessa. Pu-
naiset tosi stressaantuneelle, keltaiset
selviytyjälle ja vihreät hyvissä voimissa
oleville. Eikö olisikin helpottavaa, kun
ei tarvitsisi arvailla, kysellä ja testaila,
vaan tietäisi yhdellä vilkaisulla missä
kukin menee. Sepä vasta arjesta juh-
lan tekisi.

Omia muistiinpanoja: _____
