

Tuntoaisti kehittyi aisteista ensimmäisenä. Pieni lapsi aivan kuten aikuinenkin tarvitsee kosketuksen suomaa hellyyttä.



Kehoon varastoidut, lihaskireyksiensä säilömät tunteet avautuvat Kosketuksen voima hoitaa kehoa ja mieltä

Ihminen tarvitsee hellyyttä ja kosketusta voidakseen hyvin. Kosketushoidossa kehoon varastoituneet kipeät kokemukset ja tunteet voidaan kohdata. Samalla moni fyysinen vaiva, kivut ja lihaskireydet helpottuvat.

Kosketukseen reagoiva tuntoaisti kehittyi ihmiselle aisteista ensimmäisenä, 6-viikoisena sikiönä. Tuntoaisti toimii pohjana kaikelle muulle kehitykselle.

– Ihmisen elämässä tuntoaistilla on valtava merkitys. Kosketus sitoo meitä toisiimme, luo yhteisöllisyyttä ja turvaa, rosenterapeutti, hermoratahieroja **Reija Suntio** kertoo.

Suomessa on pitkään vallinnut yksinpärjäämisen kulttuuri. Ennen vanhaan edes lapsia ei liiemmin koskettu tai hellitty, välttämättömiä vaipanvaihtoja lukuun ottamatta. Onneksi ajat ja tavat ovat muuttuneet.



– Kosketushoidossa ei hierota lihaksistoa, vaan sen teho perustuu kosketuksen voimaan ja tapaan olla läsnä hoidettavan kanssa, **Reija Suntio** kertoo.

– Kosketuksen puute voi aiheuttaa jopa mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta ja vaikeuttaa stressin säätelyä. Vastaavasti kosketus lisää hyvinolon hormonin oksitosiinin erittymistä, voi auttaa masentuneisuuteen, vähentää stressiä, laskea verenpainetta ja parantaa unta, **Reija** kertoo.

Kosketuksen tarve on hyvin yksilöllistä.

– Voidaan kuitenkin sanoa, että voidakseen mahdollisimman hyvin, ihminen tarvitsisi kosketusta päivittäin, jopa useita kertoja päivässä. Kosketus voi tarkoittaa halaamista ja pajaamista, mutta hyvin kevyt hipaisukin voi herättää tunteita. Tärkeintä on, että kosketus tuntuu henkilöstä itsestään hyvältä.

Kosketuksella suuri voima

Kosketuksen avulla voi hoitaa monenlaisia fyysisiä vauvoja ja henkisiä lukkoja. **Reijan** mukaan kosketushoidot eivät korvaa lääketieteen hoitoja tai tutkimuksia, mutta niiden rinnalla kosketushoidot voivat olla suureksi hyödyksi.

– Ihmisen elämässä kaikki kokemukset vaikuttavat kehoon ja mieleen. Esimerkiksi vaikeiksi koetuissa, jopa traumatisoivissa tilanteissa ihminen suojautuu jännityksellä. Lihaskireyden pitää kokemukset säilössä, poissa mielestä. Ihminen ei useinkaan tiedosta tilannettaan, vaan tottuu jännitykseen ja saattaa alkaa kärsiä epämääräisesti pahasta olostai esimerkiksi päänsärystä. Myös stressi aiheuttaa psyykkisiä oireita ja fyysisiä kipuja, **Reija** selittää.

Terapeutti aistii kosketuksen myötä kehon jännitystiloi ja reaktioita ja kertoo havainnoistaan hoidettavalle.

– Keho reagoi kosketuksen ohella sanoihin. Kehon reaktiot toimivat karttana ja auttavat lähestymään lihaskireyden taustalla vaikuttavia asioita. Terapeutti ei lähde tulkitsemaan kehon signaaleja, vaan auttaa hoidettavaa kehon tiedostamisen kautta yhteyteen omien tunteidensa kanssa. Hoidettava voi toki vapaasti puhua ja kertoa kokemuksistaan ja tunteuksistaan, jos hän haluaa, **Reija** kertoo.

Tunteet avautuvat

Kosketus auttaa meitä tulemaan tietoiseksi kehoa ja mieltä rasittavasta kuormasta sekä avaamaan piiloon painettuja tunteita. →



– Kosketuksen puute voi aiheuttaa jopa mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta ja vaikeuttaa stressin säätelyä.

– Kosketus voi auttaa ymmärtämään omaa historiaa, tunteita, toimintaa ja syitä käyttäytymismallien taustalla.

– Mikä tahansa kosketus ei avaa tunteita. Kosketuksen tulee olla kuuntelevaa, läsnä olevaa ja kunnioittavaa, Reija muistuttaa.

Tunteiden avautuminen tarkoittaa sitä, että henkilö tutustuu paremmin itseensä ja löytää kosketuksen omiin tunteisiinsa.

– Kosketus voi auttaa ymmärtämään omaa historiaa, tunteita, toimintaa ja syitä käyttäytymismallien taustalla. Tietoisuu-



Reija Suntio hoitaa asiakkaitaan muun muassa rosenterapian, hermoratahieronnan ja psykofyysisen hengitysterapian avulla Hoitotila Töölössä. Lapsille suunnattu hieronta huomio lapsen iän ja hoitaa lasta leikin lomassa.

den kautta tunteiden säätely helpottuu. Ihminen myös herkistyy kuuntelemaan oman kehon viestejä sen sijaan, että hän puskisi eteenpäin kivuista ja särystä huolimatta.

Paitsi että yhteys omiin tunteisiin ja tuntemuksiin löytyy, avautuminen auttaa myös muodostamaan paremmin yhteyden toisiin ihmisiin.

– Tunnelukat ja jatkuva suojautuminen erottavat meitä omasta yhteisöstämme. Kontakti toisiin ihmisiin voi jäädä hyvin ohueksi ja kuuluminen johonkin ehdolliseksi. Kun tunteet avautuvat, turvallisuus lisääntyy, ja ihminen voi kohdata avoimemmin myös ulkomaailma, Reija selittää.

Kosketuksen pintaan nostamat tunteet voivat olla hyvin monenlaisia, vaikeitakin.

– Kun vaikeita kokemuksia ja kielteisiä tunteita kykenee käsittelemään, saattaa huomata, ettei kyse usein olekaan mistään niin kamalasta, että sitä kannattaisi säilöä mielessä ja kehossa vuosikymmeniä. Niin kauan kuin pidämme tunteet piilossa, ne ilmenevät kehon ja mielen oireina.

Joskus kosketushoito nostaa esiin vihan tai pelon tunteita tai kirvoittaa itkun pintaan, yhtäläillä heräävä tunne voi olla iloa.

– On henkilöitä, etenkin vanhemman väen joukossa, jotka ovat syystä tai toisesta joutuneet patoamaan itselle luontaista iloa. Kosketus tuo esiin yhtäläillä kyöneitä kuin hersyvää nauruakin.

Kun mikään ei auta

Rosenterapiaan tullaan Reijan mukaan usein sitkeiden kipujen tai epämääräisen pahan olon ajamana.



Kosketus voi nostattaa kipeitäkin tunteita pintaan. Tunteiden avautumisen myötä monet fyysiset vaivat ja lihaskireydet voivat helpottua.

– Monilla hartiat tai selkä ovat jumissa, eivätkä erilaiset hoidot tai hieronta ole auttaneet. Toiset, psykoterapiassa käyvät tai käyneet haluavat lähestyä tunteita uudesta näkökulmasta, kehon kautta. On yksinäisiä ihmisiä, jotka kaipaavat kosketuksen suomaan hoivaa ja tulla kohdatuiksi, tai henkilöitä, jotka ovat lukeneet kosketushoidoista ja haluavat kokea sen itse.

Kosketushoito on tarkoitettu aikuisille tai nuorille aikuisille henkilöille. Fyysisiä rajoituksia hoidoille ei nykyisin ole, lääkärin luvalla Reija on hoitanut myös syöpäpotilaita.

– Koska kosketushoidossa tunteet avautuvat, ei sitä suositella henkilöille, joilla on vakavia mielenterveyden ongelmia tai vahva mielialalääkitys, jolla on nimenomaan tarkoitus tasata tunteita. Hyvin vakavasti järkkynyt mieli ei kykene kohtaamaan tunteita, kuten hoidossa on tarkoitettu. Päihneiden vaikutuksen alaisena hoitoon ei voi myöskään tulla, sillä silloin ihminen on liiaksi itsensä vieressä, Reija sanoo.

Monenlainen kosketus hoitaa

Reijan mukaan kaikissa hoidoissa, joissa on mukana kosketusta, voi olla tunteita avaava vaikutus.

– Oli kyseessä vyöhyketerapia, osteopatia tai hermoratahieronta, voivat ne kaikki avata tunteita. Hoidon kosketus luo turvaa. Usein erilaiset pelot hälvennyvät ja ihminen voi kokea hyväksyntää. Tärkeää on, että hoidettavan ja hoitajan kemiat kohtaavat ja hoidettava voi luottaa terapeuttiin. Joskus harvoin yhteyttä ei

synny ja koen, etten ole oikea ihminen auttamaan, silloin ohjaan ihmisen toiselle hierojalle. Toisinaan voi olla, että henkilö tarvitsee nikamakäsittelyä tai kudosten käsittelyä, jolloin ohjaan hänet osteopaatille tai jäsenkorjaajalle, Reija sanoo.

Lapsetkin hyötyvät hieronnan suomasta kosketuksesta.

– Lapsille tarkoitettussa hieronnassa lapsen ikä otetaan huomioon. Pienille lapsille tarkoitettu hieronta on leikinomaista, siihen voi kuulua loruja ja lauluja. Mitä vanhemmasta lapsesta on kyse, sitä enemmän häntä voi hoitaa hieromalla. Usein lasten hieronta onkin liikunnallisten lasten lihashuoltoa.

Nuoria voi hoitaa enemmän rosenterapian kaltaisesti kosketuksen avulla.

– Kosketus avaa nuoret usein kommunikoimaan ja kertomaan tunteistaan ja kokemuksistaan.

Oma prosessi tunteiden parissa

Ennen ryhtymistään rosenterapeutiksi ja hermoratahierojaksi, Reija työskenteli lastentarhanopettajana. Hän kertoo kokeneensa kosketuksen aina tärkeäksi.

– Jo lapsena hain kosketusta vanhemiltani, kaipasin silytystä ja selän rapsutusta. Kenties kärsin jossain määrin jopa kosketuksen puutteesta. Lastentarhanopettajana pidin lapsia paljon sylissä ja kiinnostuin siitä, kuinka lapset reagoivat silytykseen. Jo hyvin pienillä lapsilla voi olla jännitystiljoja esimerkiksi hartioissa. Koin jonkinlaista sielujen sympatiaa näitä lapsia kohtaan, olinhan itsekin ollut lapsena jännittäjä.

Kun Reija luki lehdestä artikkelin rosenterapiasta, hän koki aiheen puhuttelevan voimakkaasti, hoitomuoto tuntui olevan juuri häntä varten. Kului kuitenkin muutama vuosi, ennen kuin Reija lähti rosenin pariin.

– En ollut itse edes kokeillut hoitoa, kun suuntasin kurssille. Kurssilla sain ensimmäisen kosketushoitoni, mikä oli vaikuttava kokemus. Siitä alkoi oma prosessi elämän, ajattelun ja tunteiden parissa. Minulle avautui kokonaan uusi maailma, muutos ja kehittyminen jatkuu läpi loppuelämän. Käyn edelleen itse hoidossa ja opiskelen hakien lisää tietoa ja ymmärrystä ihmismielen ja kehon yhteispeleistä.

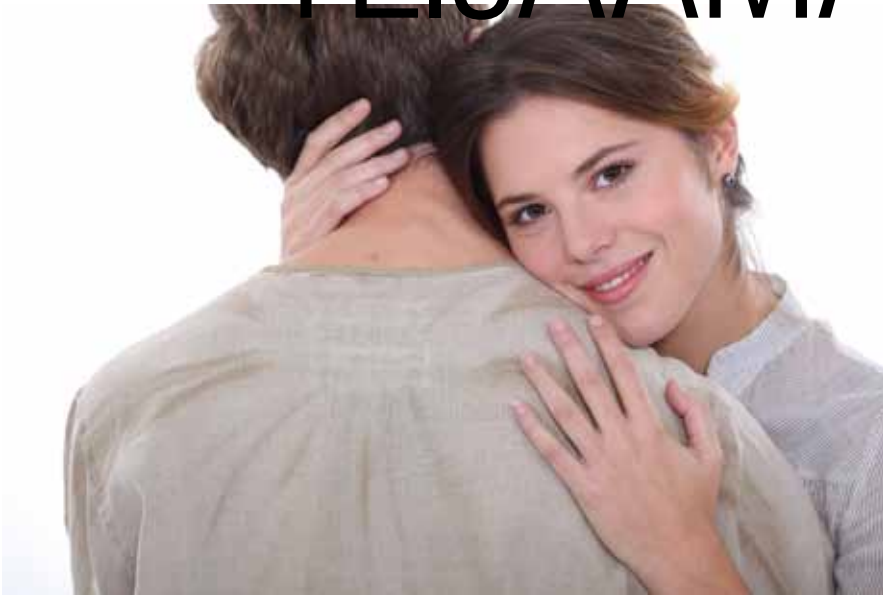
Reija kertoo aikaisemmin sairastaneensa paljon ja kärsineensä erilaisista kivuista.

– Kosketushoidon myötä nivelongelmat, kivut ja säröt ovat jääneet. Toki erilaisia vaivoja voi tulla, mutta nykyisin osaan reagoida niihin, sen sijaan että jäisin kärsimään kivuista. *

Teksti: Tuula Kolehmainen
Kuvat: Minna Takkunen

mividata 1/2

YLIJÄÄMÄ



Nostot:

– Kosketus tuo mielihyvää, laskee verenpainetta ja helpottaa stressiä.