

Välähdyksiä yhteydestä

Biologian lyhyt oppimäärä: ”**Yhteyttäminen** tarkoittaa eliöissä tapahtuvaa energian sitomista orgaanisten yhdisteiden sidoksiin.... Eliö tuottaa yhteyttämissä avulla itselleen **hyödyntämiskelpoista energiaa.**” Yksinkertaistettuna ymmärrän tämän tarkoittavan joidenkin asioiden kantamista (tiettyyn) yhteiseen pottiin, niin, että siitä muodostuu jotain uutta hyödyllistä ja hyvää.

Biologian lisäksi mietin toisenlaista yhteyttämissä teemaa. Mietin, miten ihmisten välillä ”yhteytetään” siten, että syntyy yhteys, ja vapautuu ”hyödyntämiskelpoista energiaa”. Kun levännyt mieli avaa silmät, näkee esimerkkejä ympärillä:

Isä pitää napakasti kiinni pikkupoikansa kädestä ja luotsaa tätä asemalaiturin ihmisjoukossa eteenpäin sulavasti ja ystävällisesti.

Napanuora katkaistaan ja vastasyntynyt lasketaan äidin vatsan päälle aistimaan elämää. Äiti kietoo kätensä turvaksi juuri syntyneen elämän ympärille.

Isovanhemmat ovat retkellä; kulkevat käsi kädessä pikkuisten kanssa tietyömaan laitaa, pysähtyen välillä ihmettelemään tapahtumia.

Nuorten porukka viettää kesäiltaa, yksi hiplaa toisen tukkaa, toinen asettaa käden toisen olalle puhuessaan, muutama nojaa kylki kyljessä. Arka hipaisu silloin tällöin. Välillä etäämmällä, välillä lähellä.

Tyttö jää päiväkotiin varhain aamulla, nostaa kätensä kohti äitiä ennen kuin tämä lähtee. Aivan kuin toivoisi, josko vielä pääsisi syliin ennen pitkää päivää.

Häämarssi soi. Nuoripari astelee kirkon käytävää käsi kädessä kohti uutta päämäärää. Käsi puristaa kättä – yhdessä mennään.

Toinen pariskunta riitelee, kohottavat käsiä toisiaan kohtaan, nyrkkiäkin puidaan, ei kuitenkaan lyöä. Käsi yrittää löytää yhteyttä, tietä toisen käteen, mutta sitä on vaikea ymmärtää vihaviestin keskellä.

Viimeinen henkäys, omainen pitää vielä hetken kiinni kädestä, ja sitten irrottaa, antaa läheisensä mennä, ja jättää sydämeensä jäljen yhteydestä.

Ihminen etsii yhteyttä toiseen ihmiseen. Kukin tavallaan ja eri merkityksissä; läheisempää tai arkipäiväisempää yhteyttä. Käsi etsii kättä, jota turvallisesti koskettaa ja jonka kosketus tuo turvaa ja liittää vahvemmin yhteen. Silmät etsivät sielun peiliä ja hyväksyvää katsetta. Mieli etsii toista mieltä, jonka kohdatessa oma minä täydentyy. Ihminen etsii toisista ihmisistä ”yes-settejä”, liittymäkohtia ja samankaltaisuuden kokemusta, joka antaa ”hyödyntämiskelpoista energiaa”.

Ihminen, käsi, silmä ja mieli ovat välillä kömpelöitä. Ne eivät aina osaa, jaksaa tai tiedä ilmaista sitä, mitä ytimessään toivovat. Eivätkä ne aina osaa nähdä, kuulla tai oivaltaa näitä viestejä toisiltaan.

”Yhteyttäminen” ei aina toimi. Eikä aina tarvitsekaan. Välillä voi olla kömpelö ja kompastella. Myöskään kasvukunnan yhteyttäminen ei aina toimi. Olosuhteet ja ympäristötekijät eivät aina ole otollisia. Samaan tapaan epäonnistuu yhteyden rakentamisen yritykset myös ihmiskunnassa.

Ihmisten välinen ”yhteyttäminen”, yhteyden rakentaminen on helpointa ymmärtää silloin, kun se tulee sanoitettua suorana toiveena: ”kosketa minua”, ”näe minut”, ” yritä ymmärtää minua”, ”toivoisin...”.

Toisinaan omaa tai toisen yhteyden kaipuuta on vaikea tunnistaa. Se saattaa kätkeytyä näkyvämpien tunteiden alle. Voi olla helpompi tunnistaa esimerkiksi oma ärtymys ja kiukku, ja nähdä toinen henkilö ikävänä laiskaisena, vihollisena tai muuten vaan mörököllinä. Kiukku työntää luotaan pois ja laittaa varautumaan. Sitä on vaikea kuulla ja nähdä yhteyteen pyrkimisen yrityksenä. Saattaa olla helpompi puhua ”nalkuttavasta akasta”, kuin puolisoista, joka pyrkii rakentamaan yhteyttä. Voi olla helpompi puhua ”vaikeasta mukulasta” tai ”uhmaikäisestä”, kuin omia tarpeitaan ilmaisemaan opettelevasta lapsesta. Voisiko sittenkin ajatella niin, että kiukku on viesti toiselle siitä, että hän pyrkii yhteyteen suhteessa, joka on merkityksellinen ja kiukuttelun arvoinen? Voisiko ajatella niinkin, että kiukku kertoo siitä, että jokin itselle tärkeä asia meinaa tässä suhteessa jäädä huomiotta tai on tullut poljetuksia? Joskus yhteyden löytämisen kautta oivalletaan sekin, että on tarpeellista ottaa etäisyyttä yhteydestä. Joskus etäisyyden kautta voidaan löytää yhteys uudestaan.

Ihmisten välinen ”yhteyttäminen” onnistuu paremmin silloin, kun olosuhteet ovat suotuisat ja aidosti pyritään tavoittamaan toisen tunnetila. Nälkäisenä kannattaa siis etsiä ensin ravintoyhteys, väsyneenä uniyhteys, stressaantuneena rentoutusyhteys, kiihtyneenä mielenmaltti ja negatiivisena toiveikkaus. Tällainen maaperä on otollisempaa yhteyttämiselle. Silloin todennäköisemmin muodostuu ”hyödyntämiskelpoista energiaa”, sosiaalista liimaa, joka vahvistaa ihmisten välistä suhdetta.

