

Kutsuviestit ja karkotusviestit



Kumpaan muotoon liität sanan **MAUBA** ja kumpaan **TAKETE**?

Pieni vauva suuntaa silmänsä pyöreähköön muotoon kuullessaan sanan "mauba" ja kulmikkaaseen kuullessaan "takete". Tämä havainto perustui nyt jo vanhana pidettyyn tutkimukseen, jonka tulos oli aikoinaan luomassa ymmärrystä mm. siitä, että sanan sisällöstä huolimatta, keholla heräävien aistimusten perusteella (esim. mitä kuuloaisti kehossa herättää) jo vauva linkittää tietynlaisia asioita kuuluvaksi yhteen. Pienen vauvan kanssa samaan päätelmään edellä mainituista sanoista päätyvät todennäköisesti myös isommat lapset, nuoret ja aikuiset - sinä ja minä. Ihmislapsen kasvun ja vuorovaikutuksessa tapahtuvan oppimisen myötä vahvistuu asioiden merkityssisältö omiin suuntiinsa. Jokin kuitenkin on ja pysyy ytimessä muuttumattomana – turvan ja uhkan kokemuksen aistimukset.

KUTSUVIESTI ja **KARKOTUSVIESTI**. Minulla on ollut onni saada tarkemmin tutustua ihmisten lisäksi muiden nisäkkäiden käyttäytymisen seuraamiseen. Lampaista havainnoidessani olen huomannut, miten ne äännelevät kutsuakseen turvalliseen huomaansa ja äännelevät toisella tavoin varoittaakseen, eli karkottaakseen. Myös me ihmiset viestimme "kutsuviestein" ja "karkotusviestein". Näin itse nimeän tapaamme toimia ja kanssasäädellä vuorovaikutustilanteissa tapahtuvia kuvioita.

Kanssasäätelyn tiedostaminen voi olla haastavaa. Ihmisten "kutsuviestit" ovat tavanomaisesti sellaisia kuin hymy, pään kallistaminen, äänen madaltaminen ja hidastaminen, silmien myötätuntoinen avaaminen, kohti kääntyminen selän näyttämisen sijasta, vuorovaikutukseen pysähtyminen, kiittäminen. Tällaiset viestit auttavat kanssakulkijaa säätelyssä kohti sietoikkunaa. Ihmisten "karkotusviestit" ovat tyypillisesti sellaisia kuin epäilevä katse tai katseen puuttuminen, silmien pyöritys, kyllästynyt huokaus, nalkutus, riitapuhe, ivan eri muodot, jännittyneisyys, syyttäminen. Karkotusviesti koskettaa jollain tavoin uhkan tai epämukavuuden sensoriamme, ja siten se saattaa automaattisesti nostaa valppauttamme puolustusasemiin, sietoikkunan rajoille tai niiden yli. Siihen lienee perustua myös sanonta "huutaen et rakkautta saa" – ei voi saada hyvää huonolla.

Kehityksellinen trauma tai muu aiempi psyykkinen haava ilmentää itseään mm. siten, että se voi tuoda yksilöllistä vaihtelua tai sekoittaa "kutsu- ja karkotusviestin" merkitykset ja niihin reagoinnin. Ihminen saattaa käydä herkäksi huomaamaan tai oletamaan tietynlaiset asiat vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi silloin, kun olisi hyvä tunnistaa "karkotusviesti", voi kokemus kutsua luokseen. Ja toisaalta hyvää tarkoittavat "kutsuviestit" voivat herättää oletaman ikävistä aiheista.

Mm. vakauttavassa pari- ja perheterapiassa pysähdytään vuorovaikutustilanteiden kehollisen säätelyn tunnistamiseen ja opetteluun, kehon viestien ja toimintayllykkeiden tarkasteluun ja yhteyksien rakentamiseen. Tällä tavoin etsitään tunnekokemusta ja ymmärrystä myös "kutsu- ja karkotusviestien" merkityksistä ja tunnustellaan mahdollisuutta rakentaa korjaavia kokemuksia.

Jotta viestiminen kaiken maailman "mauboista" ja "taketeista" olisi yhtäänkään säädellympää tässä meidän katkoksia täynnä olevassa vuorovaikutusmaailmassamme, edellyttää se meiltä rohkeutta katsoa itseämme ja toisiamme yhteyden rakentamisen mahdollisuuden silmin. Kaiken takana on kaipuu paremmin tyydyttää perustarvettamme - saada kokea yhteyttä toiseen merkittävään ihmiseen.



Alkuperäisessä tutkimuksessa kuviot olivat hiukan toisenlaiset. "Mauba" oli enemmän superpähkinän näköinen, ja "takete" salamankaltainen. Jos joku tunnistaa, mikä on tutkimuksen lähde, niin mielelläni otan sen vastaan. Olen harmikseni lähteen hukannut.



Sietoikkunateoriaan voi perehtyä esim: Siegel, D. 1999. Window of Tolerance tai suomeksi Siegel, D. 2021. Mindsight.



Vakauttava pari- ja perheterapiassa ajatuksiin voit tutustua esim. Aino-Maija Rautkallion kotisivuilla.