

Mistä huomaat, että olet saapumassa kotiin?



Portinpielestä? Tutusta firman logosta? Liikennevaloista tai risteyksestä? Hiekkatien alusta? Tien pientareesta? Työoven sulkemisesta?

Entä jos katsot tarkemmin. **Mistä KEHOSSASI huomaat, että olet saapumassa kotiin?**

Puristaako rintaa? Käykö hengitys ahtaammaksi? Vai palaako hymy kasvoille? Hellittääkö jännitys rintakehästä? Tuleeko tilaa hengittää?

Kehon pienimmätkin tuntemukset voivat herättää meissä tunteita ja ajatuksia – ja ne myös ohjaavat käyttäytymistämme. Emme aina ole tietoisia näistä muutoksista, emmekä välttämättä huomaa niitä. On varsin tavallista, että kehollinen kokemus näyttäytyy esimerkiksi ”epämääräisenä pahana olona”. Kyky aistia kehon sisäisiä tiloja (esim. hengitys, sydämen syke, jännitystilat) liittyy kykyyn tietoisesta läsnäolosta sekä kykyyn kohdata ja olla tunteiden kanssa erilaisissa tilanteissa.

Tietoiseksi oman kehon tuntemuksista tulemalla voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme tunteisiimme ja ympäröivään maailmaan. Kehotietoisuus toimii sillan tavoin – se yhdistää sisäisen kokemuksemme ulkoiseen tilanteeseen ja tuo siihen ymmärrystä ja tilaa. Tunteisiin emme voi sellaisenaan suoraan vaikuttaa – ne tulevat ja menevät. Kehoon sen sijaan voimme koittaa vaikuttaa, ja sen kautta oppia ymmärtämään itseämme ja maailmaamme, ja sitä kautta vaikuttaa myös tunteisiimme.

Eri elämäntilanteet herättävät erilaisia reaktioita myös kotiin liittyen. Koti kantaa mukanaan monia merkityksellisiä kokemuksia, ja siksi se herättää tunteita laidasta laitaan. Se voi edustaa turvaa ja lepopaikkaa – tai toisaalta uhkaa ja ahdistusta. Mitä kotiin saapumisen kokemus kertoo, miten sitä voi ymmärtää tai tarvittaessa käsitellä – näitä kysymyksiä on hyvä pysähtyä pohtimaan.

Kotiin saapumisen hetki -harjoitus:

1. Huomaa ulkoinen merkkisi siitä, että olet saapumassa kotiin.

2. Huomaa ympäristö.

Missä olet juuri nyt? Mitä näet, kuulet tai haistat? Anna aistien kertoa, että olet siirtymässä kohti kotia tai jo perillä.

3. Käännä huomio sisäänpäin.

Mitä kehossasi huomaat juuri nyt?

– Onko kehosi rento vai jännittynyt?

– Tuntuuko hengitys vapaalta vai ahtaalta?

– Missä kohdassa kehoa tunnet olosi eniten?

- Mitä siinä huomaat? (kihelmöintiä, hellitystä, säkenöintiä, puristusta, jännitettä, ”möykkyä”)

Älä analysoi – vain havainnoi ja huomaa.

4. Kysy itseltäsi:

Miltä kotiin palaaminen tuntuu tänään – **kehossani?**

Turvalta? Rauhalta? Jännittyneisyydeltä? Tyhjältä?

Anna vastausten tulla sellaisina kuin ne ovat – ilman arvottamista.

Tämä on minun olotilani nyt. Nyt on tällä tavalla.

5. Mitä ajatuksia kokemastasi sinulle herää? Mitä kysymyksiä herää lisää? Onko siinä jotakin, minkä merkitystä on hyvä pohtia enemmän?