

Myönteinen läsnäoleva kosketus parisuhteen vuorovaikutuksen vahvistajana



Läsnaolon Hetki

Supli

Myönteinen läsnäoleva kosketus parisuhteen

vuorovaikutuksen vahvistajana - opas on laadittu Suomen Uusperheiden liitolle tehdyn opinnäytetyön tutkimustyön tuloksena. Oppaan tarkoituksena on tukea ja vahvistaa uusperheen parisuhdetta läsnäolevan kosketuksen keinoin.

Lapsettomuudesta on vaikea puhua. Kyselytutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tahaton lapsettomuus on vaikuttaa uusperheen parisuhteen avoimuuteen, turvallisuuden ja läsnäolon kokemukseen. Vastaajista 78 % käsitteli lapsettomuuteen liittyviä tuntemuksia ja kokemuksia yksin tai vetäytymällä kumppanista. Vetäytymisen taustalla on mm. surun, ulkopuolisuuden, epäoikeudenmukaisuuden tuntemukset. Kaikkia tunteita ja ajatuksia ei uskalla tai niitä on vaikea jakaa kumppanin kanssa.

Kyselytutkimus antoi vahvan näytön siitä, että kosketus ja kosketetuksi tuleminen on tärkeä osa tahattomasti lapsettoman uusperheen parisuhdetta. Kosketuksella on mahdollista viestiä myötätuntoa ja välittämistä tilanteissa, joihin ei löydy sanoja. Kosketuksen kautta on voi aistia turvan tunnetta ja saada varmistusta kumppanilta hyväksytyksi tulemiseen ja rakkauden tunteeseen.

Kyselyn vastauksista nousi esiin, että kosketus lähentää kumppaneita toisiinsa ja se on tärkeä vuorovaikutuksen muoto. Toivon parisuhteellenne myönteisiä läsnäolon ja myönteisen kosketuksen hetkiä.

Miia Lehtonen

Myönteinen kosketus vuorovaikutuksen tukena

Kosketuksen kautta pystymme välittämään tietoa itsestämme ja tunteistamme hienovaraisesti ja vastavuoroisesti. Samalla kun kosketamme aistimme kumppanin tunnetilan ja läsnäolon, mikä tekee jokaisesta kohtaamisesta ainutlaatuisen, vahvan ja samalla herkän.

Kosketus on vuorovaikutuksen keino, jolla voimme kertoa sanattomasti rakkaudesta, välittämisestä ja myötätunnosta. Kosketus on myös ehdoton, sillä sen kautta aistimme aidosti, onko kumppani läsnä tilanteessa vai ajatuksineen jossain muualla.

Myönteisessä kosketuksessa tärkeää on läsnäolo ja kiireettömyys. Myönteinen kosketus ei odota vastaanottajalta vastapalvelusta, mikä yhdessä läsnäolon ja kiireettömyyden kanssa muodostavat turvallisen ilmapiirin kosketukselle.



Valmistautuminen harjoitukseen

Myönteinen läsnäoleva kosketus parisuhteen vuorovaikutuksen vahvistajana -oppaan keskeisenä lähtökohtana on kumppanin kanssa yhdessä tehtävät tietoisien läsnäolon ja myönteisen kosketuksen harjoitukset.

Harjoitusten tarkoituksena on tukea parisuhteenne sanatonta vuorovaikutusta. Harjoitukset voi tehdä hiljaisuudessa tai rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

Tietoisien läsnäolon periaatteisiin kuuluu odotuksettomuus ja arvostelemattomuus. Olkaa avoimia yhteisille hetkille. Jokainen niistä on omanlainen ja ainutkertainen.



Harjoitusten tekemiseen on hyvä varata aikaa. Asettuminen yhteiseen harjoitukseen on jo itsessään läsnäoloharjoitus. Kiireettömyys on antaa tilaa läsnäololle ja kosketuksen aistimiselle.



Jotta voitte olla läsnäolon tilassa toisillenne harjoitusten aikana, lukekaa kunkin harjoituksen ohjeistus kokonaisuudessaan ensin yhdessä läpi. Voitte keskustella harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista ennen kuin aloitatte harjoituksen.

Säännöt kosketukselle

Myönteisen kosketuksen harjoituksissa on tärkeää, että annatte toisillenne luvan koskettaa itseänne. Kosketuksen vastaanottamisen ja antamisen on tärkeää tuntua kummastakin hyvältä. Aina on lupa kieltäytyä, jos kosketus ei siinä hetkessä tunnu hyvältä.

Koskettaminen ja kosketetuksi tuleminen ovat herkkiä ja voimakkaita hetkiä. Niissä hetkissä, joissa kosketus ei tunnu luontevalta, on hyvä siltä olla läsnä toiselle. Olkaa läsnä omille ja toistenne tunteille.



Läsnäoleva myönteinen kosketus on vuorovaikutusta koskettajan ja kosketettavan välillä.



Läsnäoleva myönteinen kosketus ei kutita eikä satuta.



Läsnäolevassa myöntesessä kosketuksessa käytä koko kämmentä. Hitaat ja rauhalliset sislitykset vahvistavat tunneyhteyttä.

Mukaillen:

Taikapuu - Satuhieronnan perusteet. Tarina ja Kosketus Oy. 2019

Myötätuntoinen hengitys -harjoitus

Myötätuntoinen hengitys -harjoitus on tarkoitettu yksin tai yhdessä tehtäväksi harjoitukseksi. Harjoitus sopii hyvin muiden tämän oppaan harjoitusten kanssa tehtäväksi. Sitä voi käyttää esimerkiksi ensimmäisenä ns. läsnäolon tilaan lasketumisen harjoitteena.

Myötätuntoinen hengitys -harjoitus sopii myös sellaisenaan tilanteisiin, jossa haluat päästää irti ajatuksista tai haluat vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.

Harjoituksen ohjeistus



Lukekaa harjoituksen teksti rauhallisesti läpi. Toinen voi tehdä harjoituksen toisen ollessa lukijana.



Harjoitus on kuunneltavissa alkuperäisessä muodossaan MIELI Suomen Mielenterveys ry.:n sivuilta.

Mukaillen:

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Mindfulness-harjoitukset.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Myötätuntoinen hengitys -harjoitus

Hengitä muutaman kerran syvään ja anna jokaisen uloshengityksellä rentouttaa kehoasi sen verran kuin on mahdollista. Sulje silmäsi kevyesti.

Aseta sitten kätesi sydämellesi tai mihin tahansa kohtaan, joka tuntuu rauhoittavalta. Tämä muistuttaa sinua siitä, että tuot ystävällistä huomiota itseesi ja kokemukseesi.

Tunne sitten hengityksesi siinä kohdassa kehoa, jossa se parhaiten nyt tuntuu - ehkä nenänpäässä, vatsan alueella tai koko kehon alueella. Huomaa hengityksen yksinkertaiset aistimukset ja anna itsesi vain tuntea hengitystä hetken aikaa.

Jos mielesi vaelttaa muualle, ohjaa se lempeästi takaisin hengitykseen. Huomaa, kuinka hengityksesi kulkee kehosi läpi.

Anna kaiken, mikä nousee tietoisuutesi, olla juuri niin kuin on.

Harjoituksen lopuksi, avaa rauhallisesti silmäsi.

Mukaillen:

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Mindfulness-harjoitukset.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Läsnäolevan kosketuksen harjoitus

Läsnäolevan kosketuksen harjoitus on tarkoitettu yhdessä tehtäväksi harjoitukseksi, ja siinä keskeistä on vuorovaikutuksen vahvistaminen.

Läsnäolevan kosketuksen harjoitukseen on hyvä varata aikaa vähintään 45 minuuttia, jotta kummallekin jää aikaa olla vastaanottajana kumppanin kosketukselle.

Harjoituksessa ei käytetä sanoja. Käsiesi kautta viestit kuppanillesi, että olet läsnä tässä hetkessä hänelle, arvostat ja näet hänet. Kosketuksella viestit sanattomasti rakkaudesta, välittämisestä ja huolenpidosta.



Myönteisen kosketuksen viesti on
“näen sinut, arvostan sinua ja tuen sinua”.

Harjoituksen ohjeistus



Lukekaa ensin harjoitus rauhallisesti läpi.
Valitkaa sen jälkeen kumpi on ensin
kosketuksen vastaanottajana ja kumpi
koskettajana.
Lopuksi vaihdetaan vuoroja.



Harjoituksessa kosketaan selän aluetta.
Harjoituksen voi tehdä joko istuen tai lattialla
vatsallaan maaten.

Läsnäoleva kosketus

Kosketuksen vastaanottaja

- Asettaudu vatsalleen maaten lattialle. Voit tuoda kädet pään alle tai antaa niiden olla vartalon vieressä.
- Voit ottaa aluksi muutaman tietoisien hengityksen.
- Jos haluat voit sulkea silmäsi.

Koskettajan tekemä harjoitus sisältää seuraavat vaiheet:

- Asetu mukavasti kumppanin viereen tai taakse, joko risti-istuntaan tai polvi-istuntaan, varmistaen, että kumppanin selkä on sinua kohti.
- Aloita ottamalla muutama syvä ja tietoinen hengitys, ja anna jännityksen hellittää kehostasi jokaisella uloshengityksellä.
- Aseta kämmenesi rauhallisesti kumppanin lapaluiden päälle hengittäen samalla rauhallisesti muutaman kerran.
- Aloita silittämään kumppanin selkää hitaasti, rauhallisin vedoin, keskittyen kosketuksen pehmeeseen ja rytmiin.
- Kuuntele kumppanin hengitysrytmiä ja mahdollisia tunteuksia, kuten jännitystä tai rentoutta, käsiesi alla.
- Ajattele jotain myönteistä asiaa tai lausetta, jonka haluat välittää kosketuksellasi. Kuvittele, että käsiesi kautta pystyt välittämään nämä sanat kumppanillesi.
- Jatka silittämistä ja myönteisen ajatuksen välittämistä käsiesi kautta kumppanille hetken aikaa.
- Kun olet valmis lopettamaan harjoituksen, palauta kädet hellästi lapaluille ja hengitä syvään.

Halausmeditaatio

Halausmeditaatio on tietoisien läsnäolon harjoitus, jossa fyysinen halaaminen yhdistyy meditaation periaatteisiin. Tavoitteena on tuoda koko huomio ja läsnäolo halauksen kokemukseen, edistää yhteyden tunnetta, myötätuntoa ja tietoista läsnäoloa.

Halausmeditaatioharjoitus tukee tietoisien läsnäolon tuomista osaksi jokapäiväistä vuorovaikutusta ja sen myötä vahvistaa yksilöiden omaa sekä parisuhteen hyvinvointia.

Harjoituksen ohjeistus



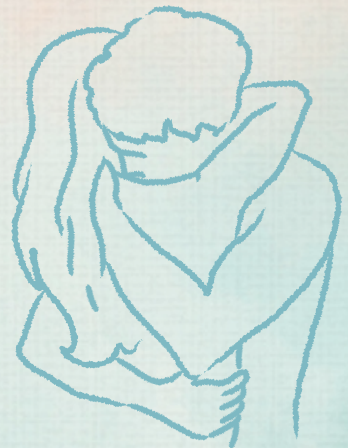
Lukekaa harjoituksen teksti rauhallisesti läpi.



Sopikaa yhdessä harjoituksen pituudesta. Aluksi harjoitus voi olla 3-5 hengityksen mittainen. Harjoitukselle voi myös määrittää ajallisen keston esim. 5 minuuttia puhelimen ajastus-toiminnolla.

Halausmeditaatio

- Aloittakaa harjoitus ottamalla mukava ja rento asento joko istuen tai seisten vastakkain.
- Hengittäkää muutama kerta omassa tahdissa nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos. Kiinnittäkää huomionne hengityksen liikkeeseen ja sen aistimiseen omassa kehossa.
- Kuvitelkaa, että teistä virtaa toisillenne lämpöä, myötätuntoa ja ystävällisyyttä.
- Lähestykää toisianne myötätuntoisella ystävällisyydellä ja läsnäololla.
- Asettukaa halaukseen, kun tunnette olevanne siihen valmiit. Anna halauksen olla aito ja sydämellinen.
- Halatessanne kiinnittäkää huomiota fyysisiin tuntemuksiinne. Miltä toisen kehon lämpö tuntuu? Miltä toisen läheisyys tuntuu? Aistitko toisen hengityksen? Ole täysin läsnä halauksen kokemuksessa antamatta mielesi vaelttaa muualle.
- Hengittäkää tietoisesti sisään ja ulos. Antakaa hengityksen syventää yhteyttä ja läsnäoloa tässä hetkessä.
- Halutessanne voitte ilmaista halauksella tai hiljaisilla sanoilla kiitollisuutta toisillenne. Keskittykää arvostuksen ja yhteyden tunteisiin.
- Kun olette valmiita lopettamaan halauksen, tehkää se tietoisesti. Vapauta syleily hitaasti ja käytä hetki tunnistaaksesi kaikki viipyvät tunteet tai tunteet.



Mukaillen:

Emotions Market.(2024) *Hugging Meditation*.

<https://emotions.market/blog/hug-and-cuddle-therapies/>



Kannusta itseäsi ja kumppaniasi asettumaan läsnäolon tilaan ja antamaan toisillenne aikaa olla kosketuksessa toisillenne.



Kuuntele mitä ajatuksia ja tunteita harjoitukset herättävät ja keskustele niistä kumppanisi kanssa.



Kiitä kumppaniasi yhteisistä harjoitushetkistä, turvasta ja luottamuksesta.

