

Koskettamalla voi tuottaa toiselle vahvan välittämisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Miten tämä onnistuu turvavälin päästä?

Teksti NOORA VALKILA Kuvat SHUTTERSTOCK

Asiantuntija
Lauri Nummenmaa
kognitiivisen
neurotieteen
professori, Turun
yliopisto.

Kokeile kosketuksen taikaa

Sormenpäissä kehon tuntoaisti on herkimmillään. Ehkä siksi kätelemme. Reilu kädenpuristus kertoo luottamuksesta, lempeä ote hellyydestä. Koskettamalla voi ylipäättään viestiä toiselle arvostusta, hellyyttä, välittämistä, rohkaisua tai myötätuntoa.

Korona-aika on kuitenkin loitontanut meitä fyysisesti. Kyynärpäiden yhteen huitominen ei tunnu luontevalta, sillä kyynärpäitä ei käytetä arjessa samaan tapaan kuin kämmeniä.

Koskettaminen on intiimein tapa olla vuorovaikutuksessa, kertoo aivotutkija, kognitiivisen neurotieteen professori **Lauri Nummenmaa**. Nyt on kuitenkin elettävä terveys edellä ja säilytettävä turvavälit.

– Onneksi se ei tarkoita vuorovaikutuksen täydellistä sulkeutumista, sillä nykytekniikan ansiosta viestiminen on paljon rikkaampaa kuin vaikkapa 1950-luvulla. Voimme esimerkiksi soitella elehtien ja ilmehtien.

Harva pomaan pajjaa

Tutkimusten mukaan koskettaminen painottuu läheisiin. Puolisoa ja lapsia pajataan ja pidetään eniten hyvänä.

Koronavirus on sitonut perheitä tiiviimmin yhteen ja aikaa vietetään kotona. Nummenmaa näkee sen mahdollisuutena. Ehkä vahdumme myös huomaamaan kosketuksen arvon.

– Harva töissä pomaan pajjaa. Nyt on aikaa koskettaa kotona tiheämmin ja runsaammin.

Toiset haluavat kosketusta enemmän kuin toiset. Kosketuksen kaipuuta ei voi mitata älykkyyssosamäärän tavoin vaan sen selvittäminen jää omille harteille. Kuinka paljon tarvitsen silittelyjä? Saanko riittävästi halauksia?

Elämäntilanteen mukaan vaihtelevista tarpeista on hyvä puhua läheisille ja kuunnella heidän toiveitaan.

Hellyyden kaipuu on oire

Yksi korona-ajan ongelma on se, että läheiset eivät pääse vanhainkoteihin ja sairaaloihin.

Hoitajan, lääkärin ja hierojan ammatillinen ote on kokonaan eri asia kuin

>>>

HARJOITTELE

Epäonnistumisen pelko voi estää koskettamasta. Myös lapsuuden traumat tai kiperä parisuhde on voinut viedä halut koskettaa hellästi. Lempeä pajaaminen on kuitenkin taito, jota oppii vain harjoittelemalla. Lemmikin silittäminen on hyvää harjoitusta, sillä usein eläin nauttii silittelystä ja mielihyvä valuu itseensä. Myös omalla iholla voi testata, kuinka voimakas liike tuntuu hyvältä.

