

Halataan kun tavataan

Tuntoaisti kehittyy jo sikiövaiheessa ensimmäisenä ja säilyy paremmin kuin muut aistit kuolemaamme asti. Ihon ja hormonitoiminnan välillä on suora yhteys, kosketuksella voidaan vaikuttaa stressitasoon. Miellyttävä kosketus saa aikaan oksitosiinin, onnellisuushormonin, eritystä, mikä puolestaan pienentää stressihormoni kortisolin määrää veressä puoleen. Hauraat keskosvauvat saadaan pysymään hengissä kenguruhoidolla, jossa vauva saa olla ihossa kiinni, mahdollisimman lähellä äitiään. Muistisairaiden hoidossa kosketus on myös tärkeässä asemassa. Kun sanallinen kommunikatio ei enää onnistu, kosketuksen viesti menee edelleen perille. Kosketuksella voidaan hoitaa ihmisiä vauvasta vaariin.

Kosketuksen parantava voima on tunnettu kautta historian, ja sitä on hyödynnetty erilaisissa rentoutus- ja hoitomuodoissa kaikissa kulttuureissa. Henkilökoh- tainen raviiri meillä suomalaisilla on kuitenkin laajempi kuin esimerkiksi espanjalaisilla. Lähelle meneminen ja koskettaminen, ainakaan vieraampien kesken, ei ole kulttuurillemme ominaista. Meillä on jotain opittavaa espanjalaisilta, jotain joka saa hyvät hormonit hyrrää- mään ja hoitaa terveyttämme.

Kosketusta voi harjoitella, kunhan muistaa kuulos- tella toisen raviirin rajoja. Voi koskettaa toista kevyesti olkapäästä, silittää kättä tai kysyä reilusti: Saako hala- ta? Kaikkia ihmisiä ei voi kaulailla, ja sitäkin pitää kun- nioittaa. Silti suurin osa meistä nauttii toisen ihmisen fyysisestä läsnäolosta, saa siitä voimaa ja jaksamista arkeensa. Hellä ja kannustava kosketus luo tur- vallisuuden tunnetta, poistaa yksinäisyyttä ja pahaa mieltä tehokkaasti. Halataan kun tava- taan. Laitetaan oksitosiini töihin ja hyvä kiertämään.

Kirjoittaja on geronomi.



Heidi Oilimo