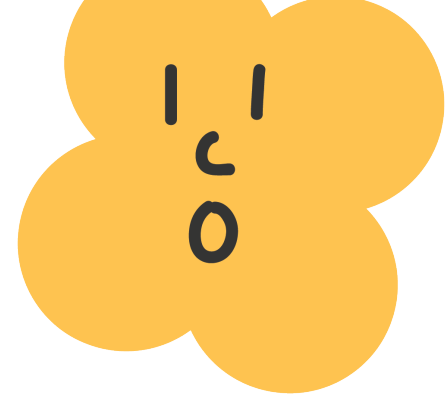


Läsnäolo - *kohtaamisen kivijalka*

Risto Heikkinen, *Oman elämäni supertähti* -hanke



BARNVÅRDSFÖRENINGEN
www.bvffj

Mikä läsnäolo?

- Olla läsnä - olla paikalla, olemassa, *tietoinen*.
- Huomio ensisijaisesti nykyhetkessä ja sen sisällössä – *ei menneessä tai tulevassa nykyhetken kustannuksella*.
- Ensisijaisesti olemista, toissijaisesti tekemistä.
- Läsnäolon ominaisuuksia mm. *Uteliaisuus, ilo, rauha, myötätunto ja empatia, sekä kiitollisuus*.
- Läsnäolo on perustavanlaatuinen olemuksemme, joka pysyy samana riippumatta muuntuvista ajatuksista ja tunteista.

Tarve läsnäolevalle kohtaamiselle

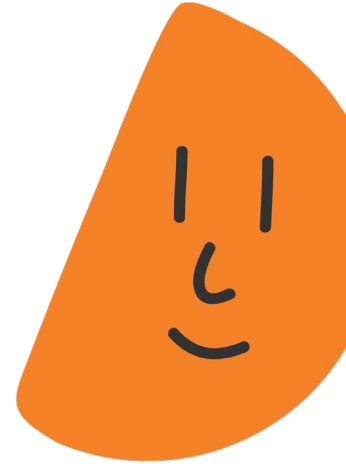
- Juuret lapsuudessa – inhimillisten tarpeiden täytyminen varhaisissa vuorovaikutussuhteissa.
- Selviytymismekanismit pyrkivät varmistamaan hengissä pysymisen kannalta tärkeimpien tarpeiden täyttymisen – *vaikka se vaatisi oman aidon itsen kieltämistä.*
- Aidon minän ja läsnäolon kadottaminen vaikuttaa useiden henkisen hyvinvoinnin ongelmien taustalla.
- *“Meitä on rakastettava ennen kuin osaamme rakastaa”.*

Läsnäolo itselle ja toisille

- Traumat syntyvät vuorovaikutussuhteissa ja niiden eheytyminen voi myös tapahtua niissä – *korvaavat ja korjaavat kokemukset.*
- Voimme saada toiselta sitä läsnäoloa, jota emme esim. lapsuudessa saaneet ja jota emme siten osaa tarjota itsellemme – tai *tarjota tätä toisille.*
- *Läsnäolevassa kohtaamisessa* meillä on tilaa tulla nähdyksi ja kohdatuksi sellaisena kuin olemme – itseisarvollisina ja merkityksellisinä tavalla, jota ei tarvitse ansaita teoilla.

Kuinka vahvistaa kykyä olla läsnä?

- Perspektiivi ja elämän asenne
- Keho- ja aistitietoisuutta vahvistavat toiminnat ja harjoitukset
- Läsnäolo itselle – omille ajatuksille, tunteille, tarpeille. *Jotta voi olla läsnä toiselle, on voitava olla läsnä itselle..*
- Vuorovaikutustilanteet arjessa ja harjoitukset parin kanssa.



Kiitos!

Risto Heikkinen, Barnavårdsföreningen i Finland

Risto.heikkinen@bvif.fi

