

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 4: Aihe 2: Tunteiden ajattelusta tunteiden tuntemiseen

Voi olla, että lähdemme tunteiden kanssa hyvin alkupisteestä. Tunnesanastomme on kapea ja yhteytemme kehoon kadonnut kokonaan vuosien saatossa. Meidän voi olla vaikea tunnistaa tunteitamme ja kertoa mistä on kysymys. Saatamme olla kuin valonkatkaisija, joko olemme hyvällä tuulella tai huonolla tuulella. Tunteet koetaan hyvin mustavalkoisina ja haemme vain miellyttäviä kokemuksia, jotta valomme pysyvät päällä.

Vaikka osaisimme tunnistaa tunteita ja kertoa niistä, käsittelemme tunteitamme hyvin usein pään tasolla. Osaamme nimetä tunteemme, kertoa ja keskustella niistä, mutta sivuutamme kehon viestit ja kehollisen käsittelyn. Tällöin jäämme tunteiden käsittelyssä puoleen väliin ja voimme edelleen vain puolittain kohdata tunteemme. Tätä tapahtuu myös ammattilaisten kanssa. Esimerkiksi kaikki psykoterapeutit eivät käsittele kokemuksia ollenkaan kehon tasolla, vaan elämäntapahtumien ja tunteiden käsittelyä tehdään vain keskustellen. Siksi on tärkeää, että myös ammattilaisten kohdalla tarkistamme koulutustaustan ja kyselemme hänen käyttämistään menetelmistä.

Tunteista näkee kaikenlaisia luokitteluja. Useimmiten tunteiden jakoa kahteen kategoriaan. Puhutaan myönteisistä, positiivisista, mukavista tunteista ja sitten vaikeista, negatiivisista ja epämiellyttävistä tunteista. Tämä on ymmärrettävää, koska tunteita on tutkittu yleensä tällä samalla kaksijakoisuudella. Olen myös itse ajatellut ja opettanut näin aikoinaan. Tällainen kaksijakoisuus voi kuitenkin saada meidät ajattelemaan, että joitain tunteita tulisi välttää tai toiset tunteet ovat huonompia kuin toiset. Samoin voimme tuntea ristiriitaa, jos tunnemme samanaikaisesti niin sanotusti positiivisia ja negatiivisia tunteita. Jos ajattelemme tunteiden hyväksynnän ja käsittelyn kannalta, on tärkeää ymmärtää, että kaikki tunteet ovat samassa korissa. Niillä kaikilla on tärkeä tehtävä ja voimme samanaikaisesti kokea niin surua kuin kiitollisuutta.

Emme voi vaikuttaa siihen, mikä tunne nousee missäkin tilanteessa, mutta siihen voimme vaikuttaa, miten olemme tunteen kanssa ja miten kohtaamme ja käsittelemme tunnetta. Tämä koskee kaikkia tunteita. Tunteilla on erilaisia vaikutuksia meihin ja ne tulisi aina käsitellä tilanne- ja yksilökohtaisesti. Viha voi lamaannuttaa ja saada kehomme jumiin tai voimme saada siitä voimaa asettaa esimerkiksi rajoja. Innostus voi imaista meidät hyvään työmuun, mutta se voi myös saada meidät tekemään harkitsemattomia tekoja tai viedä kehon ylivireystilaan. Tämä myös tukee sitä, että meidän tulisi luopua tunteiden kahtia jaottelusta. Yhdellä tunteella voi olla monia vaikutuksia, niin myönteisiä, elämää ja toimintaa tukevia kuin sitten vuorovaikutusta ja hyvinvointia estäviä. Tärkeintä on, että kohtaamme tunteet niitä tiedostaen ja tarvittaessa säätelemme niitä sopivalla tavalla.

Miten sitten tunteita olisi hyvä käsitellä? Jääskisen tunteiden prosessimalli kertoo siitä, miten meidän tulisi kohdata ja käsitellä tunteita.

Ensin tunnistamme tunteen. Havaitsemme, että meillä on tunne. Osaamme yhdistää kehomme reaktion tiettyyn tunteeseen. Osaamme antaa tunteelle nimen. Tunne voi tuntua perhosina vatsassa, kylminä väreinä iholla, paineen tunteena rintalastassa tai epätasaisena hengityksenä. Osaamme myös pysähtyä miettimään, että onko päänsärky unen puutteesta, vähäisestä veden juomisesta tai jostain tunteesta. Ymmärrämme, että kehomme antaa koko ajan viestejä tunteistamme ja pysähdymme kuuntelemaan sitä. Voimme esimerkiksi huomata kehossamme tapahtuvan jotain ja jäädä hetkeksi tunnustelemaan sitä: *"Nyt tapahtuu jotain. Polveni tutisevat ja hengitykseni on tiheää. Minulla on pelon tunteita."*

Seuraavana on tunteen sietäminen ja kannattelu tarkoittaa sitä, että otamme tunteen vastaan, emmekä yritä harhauttaa itseämme muuhun toimintaan tai kieltää tunnetta. Annamme sen tuntua kehossamme, vaikka se saattaa hetken tuntua epämiellyttävältä. On luonnollista, että kartamme kipua, jota joidenkin tunteiden tunteminen voi aiheuttaa. Jos kuitenkin siirrämme tunteen syrjään, se odottaa vuoroaan, kunnes se eletään läpi. Se on kuin puhelin, joka pirisee aina vain kovempaa, mitä kauemmin se soi. Jos meistä tuntuu vaikealta sietää tunnetta, voimme aloittaa ensin turvan tunteen harjoituksella, joka auttaa tunteen sietämisessä. Sitten voimme todeta: *"Huomaan nämä tunteet. Pelon tehtävä on suojata. Kehoni tekee juuri sen mitä sen pitääkin tehdä."*

Tätä seuraa tunteen säätely, jossa alamme säätämään tunteen voimakkuutta. Säätelyä voi tehdä niin kehon kuin mielen tasolla. Kehon keinoja ovat muun muassa hengitys, liike, kehon taputtelu,

naputtelu, vastuksen käyttö (esim kahvakuulan nostelu) tai tärinä. Mielen keinoja ovat muun muassa numeroiden luetteleminen, mielikuvat, rauhoittavien lauseiden toistot tai ajatusten ohjaus. *"Nyt laitan toisen käden sydämelle ja toisen vatsalle. Sitten hengitän kolme kertaa rauhalliseen tahtiin pidentäen samalla uloshengitystä."*

Tunteen ilmaiseminen tapahtuu tunteiden säätelyn jälkeen. Tässä kohtaa voi myös kertoa omista tarpeistaan. Sanojen lisäksi tunteen voi ilmaista kehollisuuden, liikkeen tai luovuuden kautta. *"Minulla on paljon pelon tunteita, tarvitsen hetken aikaa rauhoittua."*

Tämän jälkeen puramme ja käsittelemme tunteen viemästä kehomme ja mielemme energiaa sekä kuormittamasta meitä. Purkamisen voi tapahtua vaikka lähtemällä lenkille, kirjoittamalla, luovalla toiminnalla, kuten maalaamisella. *"Nyt laitan kuulokkeet korviin ja kuuntelen hetken mielimusiikkiani."*

Viimeiseksi tapahtuu voimaantuminen, jossa kyvykkyyden tunteemme kasvaa, koska olemme selviytyneet tilanteesta. Onnistunut tunteiden käsittely lisää luottamustamme omiin taitoihimme. *"Nyt tuntuu, että olo helpottaa. Hyvin meni!"*

On myös hyvä muistaa, että joissain tunnekokemuksissa kannattaa velloa. Kun meitä kuormittavat tunteet on hyvä käsitellä, voimatunteissa saa velloa. Silloin kun saamme tunteesta voimaa, energiaa tai hyvää mieltä, niihin kannattaa pysähtyä ja niin sanotusti *puristaa kaikki irti*. Kun ilo saa koko kehon vireäksi tai nautimme onnistumisesta, meidän kannattaa pysähtyä tunteeseen ja antaa sen tuntua koko kehossa. Kun rentoudumme ja rauhallisuus valtaa mielen, on hyvä antaa sen levitä koko kehoon. Kun nauramme ystävän kanssa, selaamme valokuvia tai tunnemme auringon paisteen iholla, ovat nämä kaikki sellaisia tunteita, joista kannattaa pysähtyä nauttimaan. Nämä auttavat meitä myös kannattelemaan niitä tunteita, joita joudumme käsittelemään enemmän. Tunteilla ei ole parasta ennen - päivää, voimme palata voimatunne muistoihin myöhemmin ja saada niistä saman hyödyn kuin kokiessamme niitä ensi kertaa.

Ydinajatukset

- Kaikki tunteet ovat samanarvoisia
- Tunnereaktiot ovat yksilöllisiä ja aiheuttavat erilaisia kehollisia kokemuksia
- Sama tunne voi vaikuttaa eri tavoin eri tilanteissa. Toisissa tilanteissa olla hyödyksi ja toisissa vaikeuttaa toimintaa.
- Käsittelemättömät tunteet kuormittavat meitä
- Voimatunteissa saa ja kannattaa velloa sekä palata niihin uudestaan ja uudestaan

Pohdi

- Miten vahva yhteys sinulla on tunteisiisi?
- Miten tällä hetkellä käsittelet tunteita?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta