

Räjähdysvaara plus+: Osa 3 - aihe 3: Itsemyötätunnon taitoja mielikuvitellen

Nyt lähdetään mielikuvin vahvistamaan itsemyötätunnon taitoja. Mielikuvitellen osa on tekstinä ja äänitteenä.

Itsemyötätuntoon kuuluu itselleen anteeksi antaminen. Se on tunteen purkamista ja siitä irti päästämistä. Se auttaa meitä esimerkiksi häpeän ja syyllisyyden tunteiden kanssa. Sen ymmärtäminen, että on tehnyt parhaansa ja antaa itselleen anteeksi, auttaa jatkamaan eteenpäin. Tunne tulee puretuksi eikä se kuormita kehoa.

Joskus mieleemme väittää vastaan ja meidän täytyy ohjata sitä sisäisen puheen avulla. Seuraavat lauseet auttavat meitä käsittelemään tapahtunutta. Jos lapsi tuntuu juuttuvan johonkin tilanteeseen, näitä voi käyttää hänen kanssaan. Jos hän tuntee epäonnistuneensa tai häpeää jotain mitä teki, voit sanoa nämä lauseet ja pyytää häntä toistamaan ne perässäsi.

Itse tehdessäsi voit ensin palauttaa mieleesi jonkun tietyn tilanteen, jota tunnet kantavasi mukana ja ajatella sitä sanoessasi seuraavan harjoituksen lauseet.

Harjoitus 1: Annan anteeksi itselleni

Ota hyvä asento. Voit tehdä tämän harjoituksen missä asennossa vain. Sulje aluksi silmäsi ja anna kehosi vain olla hetken aikaa ja hengityksen virrata. Toista minun sanomani lauseet joko ääneen tai mielessäsi.

Tein parhaani niillä tiedoilla, mitä minulla siinä hetkessä oli

Tein parhaani niillä taidoilla, mitä minulla siinä hetkessä oli

Tein parhaani niillä voimavaroilla, mitä minulla siinä hetkessä oli

En olisi voinut tehdä mitään enemmän

En olisi voinut tehdä mitään toisin

En voi muuttaa mitään menneestä

Voin hyväksyä sen sellaisena kuin se on

Voin päästää irti siitä mitä oli

Voin katsoa eteenpäin ja jatkaa ilman tätä taakkaa

Lopuksi voit hetken aikaa hengitellä rauhassa ja mielikuvissasi jättää asian taaksesi.

—

Lempeä mielikuva voi toimia apunamme vaikeina hetkinä. Voimme kuvitella rakkaan ihmisen luoksemme tai saavamme kannustavan viestin joltain edesmenneeltä ihmiseltä. Seuraava mielikuvaharjoitus toimii samalla tavalla. Sen tarkoitus on olla apuvälineemme vaikeina aikoina tai vastoinkäymisissä.

Harjoitus 2: Halausympyrä

Vaikea tilanne tai vastoinkäymiset voivat saada meidät tuntemaan olevamme ainoita, jotka käyvät näitä taisteluja ja olevamme yksin. Nyt lähdemme tietoisesti muuttamaan tätä ajatusta lempeällä mielikuvalla.

Kuvittele itsesi seisomassa yksin huoneessa. Huoneessa ei ole mitään tai ketään muuta kuin sinä. Se on aivan tyhjä. Kuvittele sitten sinulle tärkeän ja rakkaan ihmisen tulevan luoksesi ja halaavan sinua. Hän jää halaamaan sinua, kun huoneeseen tulee muitakin läheisiäsi yksi kerrallaan ja he

liittyvät samaan halaukseen. Sinä olet keskellä ja ihmiset kerääntyvät halaamaan sinua ympärillesi. Ympyrä ja halaus kasvaa koko ajan isommaksi, kun siihen liittyy enemmän ja enemmän ihmisiä. Samalla lämmön tunne ja rakkaus kasvaa ympärilläsi. Nämä ihmiset haluavat olla sinun tukenasi. Viivy tässä mielikuvassa hetken aikaa.

—

Usein moittivaa sisäistä ääntä kutsutaan sisäiseksi kriitikoksi. Joskus voimme jopa kuvitella sen olevan hyödyllinen. Ajattelemme sisäisen moittivan äänen saavan meidät toimimaan, vaikka lähtemään lenkille sen takia, että se kutsuu meitä "laiskiaisiksi" tai "sohvaperunaksi". Voi olla, että tällä saamme itsemme ylös, mutta silloin toimimme väärän asian ohjaamana. Teemme jotain koska kuvittelemme jonkun kritisovan meitä, jos emme tee niin. Silloin olomme ei ole hyvä. Meidän kannattaa myös suhtautua myötätuntoisesti sisäiseen kriitikkoon. Sillä tavalla voimme paremmin muuttaa tätä ääntä.

Harjoitus 3: Myötätuntoa sisäiselle kriitikolle

Kuvittele nyt sisäinen kriitikkosi jonkinlaiseksi hahmoksi. Se voi olla olemassaoleva piirroshahmo, vaikka Roope Anka tai aivan itse keksitty olio. Se voi olla esimerkiksi joku kriittisempi versio itsestäsi. Kuvittele tämän hahmon sanovan nyt niitä asioita, joita kuulet niissä tilanteissa kun huomaat olevasi kriittinen tai vaativa itseäsi kohtaan. Sanooko se esimerkiksi *"kyllä tuokin olisi pitänyt tietää"* tai *"tuonkin asian mokasit"* tai *"etpä tuotakaan sitten muistanut tai osannut"*. Mieti hetken aikaa sisäisen kriitikon sanomia asioita. Katso sitten tuota kriitikkoa kuin pientä kiukuttelevaa lasta. Tiedät kritiikin tulevan hänen omasta pahasta olostaan. Oikeastaan kriitikko onkin ehkä enemmän hellyyttävä kiukutellessaan kuin pelottava. Voit mennä kriitikon luo ja antaa hänelle halauksen. Ehkä hän siitä rauhoittuu. Voit sanoa hänelle myötätuntoisia lauseita. *"Ymmärrän, että sinusta tuntuu tuolta."* ja sitten sanoa vastakkaisen asian. *"On täysin ok mokata välillä"* tai *"Aina ei muista tai osaa."* Ehkä sisäinen kriitikkomme ei ole koskaan kuullut tällaisia lauseita, eikä siksi osaa sanoa muuta. Kun me osoitamme häntä kohtaan myötätuntoa, ehkä hänkin muuttuu tätä kautta myötätuntoiseksi sisäiseksi ääneksi. Hän tarvitsee vain hieman opastusta ja ohjausta.

Tähän voi liittää myös kirjoitusharjoituksena tai taidetyöskentelyn. Voit piirtää sisäisen kriitikkosi ja kirjoittaa paperille, niitä lauseita mitä se yleensä sanoo. Voit myös kirjoittaa myötätuntoisen kirjeen sisäiselle kriitikollesi.