

Tunnekävely: Osa 8: Käsitleminen

Tervetuloa tunnekävelylle!

Tämä on kahdeksas osa ja käymme läpi tunneportaiden kahdeksatta askelmaa – tunteen käsitlemistä.

Anna kehosi taas viedä sinut sellaiseen kävelytahtiin, joka tänään tuntuu hyvältä. Kuuntele kehoasi. Pidä tahti sellaisena, että kävelyvauhti tuntuu kehossasi hyvältä ja sopii vireystilaasi.

Kaikkien tunteiden kohdalla käsittelyä ei tarvita, vaan useimmat arjen tunteet on kohdattu jo aiempien portaiden avulla. Ne ovat tulleet ja menneet jo tässä kohtaa. Käsittelyn ja purkamisen portaat ovat niiden tunteiden käsittelyä varten, jotka tarvitsevat syvempää käsittelyä pään ja kehon tasolla. Tunne voi olla hyvin voimakas tai se on kestänyt hyvin pitkään. Tunteen käsittely on jaettu käsitlemiseen ja purkamiseen, jotta tunne tulee käytyä läpi niin pään kuin kehon tasolla. Voimme huomata käsittelyä vaativan tunteen siitä, että tunne ei tunnu menevän ohitse tai se palaa koko ajan eri tilanteissa. Voi olla, että ajatuksemme pyörivät koko ajan jossain tapahtumassa tai triggeröidymme helposti.

Nyt aloitamme tunteen käsitlemisestä, mikä tarkoittaa pään tasoista tunteiden käsittelyä, kuten tunteen ajattelemista, analysoimista, pohtimista sekä tunteesta keskustelua ja kirjoittamista. Keskitymme kävelyllä ajattelemiseen ja autamme ajatuksiamme kulkemaan liikkeen avulla. Liike auttaa meitä pitämään yllä yhteyttä kehoomme ja tunteisiin.

Käsittelyssä on tärkeää, että ajatuksemme tunteesta ovat sitä validoivia ja vahvistavia. Voimme välillä käyttää käsittelyä tunteen pois selittämiseen. Yritämme vakuuttaa itsellemme esimerkiksi ettei ole mitään pelättävää tai ajattelemme tunteen häviävän sitä vähättelemällä. Tämä on yksi pinnistelyn ja itsensä harhauttamisen muodoista.

Olemme käyneet kävelyillä pieniä keskusteluja tunteiden kanssa. Nyt annamme tunteiden kertoa meille tarinansa. Mieti, että tunteesi kertoisivat sinulle elämästään aivan lapsuudestasi lähtien. Tässä harjoituksessa on pitkiä pohdintataukoja, joten anna ajatusten virrata rauhassa.

Mukaasi tälle kävelylle lähtee useita tunteita. Herätelläkseni eri tunteita kehossa, luettelen nyt joitain mukaan tulevia tunteita. Havainnoi kehosi tuntemuksia eri tunteiden kohdalla. Mukana ovat arkuuden tunne, arvostuksen tunne, epävarmuuden tunne, haikeuden tunne, haltioitumisen tunne, hellyyden tunne, helpotuksen tunne, hilpeyden tunne, huolestuneisuuden tunne, hyväksynnän tunne, hämmennyksen tunne, häpeän tunne, ikävän tunne, ilon tunne, inhon tunne, jännityksen tunne, kiitollisuuden tunne, levollisuuden tunne, luottamuksen tunne, mustasukkaisuuden tunne, onnellisuuden tunne, pelon tunne, rakkauden tunne, rentouden tunne, riemun tunne, surun tunne, syyllisyyden tunne, toivon tunne, turvan tunne, vapauden tunne, vihan tunne, ylpeyden tunne ja ystävällisyyden

tunne. Tunteesi kertovat nyt sinulle, miten heihin on suhtauduttu elämäsi aikana. Voit miettiä niin omasta kuin muiden näkökulmasta. Miten olet itse suhtautunut tunteisiin? Miten muut ovat vastaanottaneet tunteesi, kuten vanhemmat, ystävät ja kumppanit? Keskustele tunteidesi kanssa.

Aloita varhaislapsuudesta. Kuuntele mitä tunteesi kertovat lapsuudestasi? Miten heihin suhtauduttiin? Saivatko he näkyä ja kuulua? Millainen oli sinua ympäröivä tunneilmapiiri. Tuliko tunteet kannateltua vai pitikö ne pitää piilossa? Anna tunteidesi kertoa tästä hetken aikaa. - - -

Siirry sitten nuoruuteen. Miten tunteesi näkyivät nuoruudessa? Suhtauduttiinko niihin eri tavalla? Oliko oma suhtautumisesi muuttunut? Anna tunteidesi kertoa tästä hetken aikaa. - - -

Mieti sitten itseäsi nuorena aikuisena. Millaisia ihmisiä elämäsi kuului? Millainen yhteys sinulla oli tunteisiisi? Miten ilmaisit tunteitasi? Miten niihin suhtauduttiin? Anna tunteidesi kertoa tästä hetken aikaa. - - -

Mieti sitten nykytilannettasi. Millaisessa ympäristössä olet nyt? Voitko puhua tunteistasi? Kenelle voit puhua tunteistasi? Millaisessa tunneilmapiirissä elät? Anna tunteidesi kertoa tästä hetken aikaa. - - -

Mieti lopulta elämäsi janana ja tunteiden ilmenemistä ja niihin suhtautumista eri ikävaiheissa. Millaista kehitystä tai muutosta on tapahtunut vuosien aikana? Anna tunteidesi kertoa tästä hetken aikaa. - - -

Anna sitten tunteiden mennä. Kuvittele, että ne jäävät kävellessäsi taaksesi ja poistuvat. Kävele hetken aikaa itsekseksi. - - -

Nyt kuvittele hyvä ystäväsi tai läheinen kävelemään kanssasi. Kerro hänelle, mitä kuulit tunteiden kertovan. Ystävä toimii tässä tilanteessa rinnalla kulkijanas, rauhoittavana toisena ja kanssakannattelijana. Pura niitä ajatuksia ja tuntemuksia, mitä edellisessä harjoituksessa koit. Jaa sitä mitä kuulit ja tunsit. - - -

Ota lopuksi katsaus tulevaisuuteen. Tulevaisuudessa kaikki on mahdollista. Aloita itsestäsi. Millainen suhde toivoisit sinulla olevan tunteisiisi? Miten haluaisit käsitellä tunteitasi? Mieti sitten ympäristöä ja muita ihmisiä. Millaisessa tunneilmapiirissä haluaisit olla? Millaista kuuntelijaa ja tukea tarvitsisit? Mikä oli paras tilanne? Kuvittele nyt itsellesi mahdollisimman paras tunnetulevaisuus. - - -

Viimeisenä on taas aika purkaa päivän tunnekuormaa. Teemme tämän mielikuva- ja hengitysharjoitteluna kävelyn lomassa. Kuvittele nyt, että hengität sisääsi ja ulos tunteita. Hengitä nenän kautta sisään ja hengitä ulos pitkästi suun kautta. Kuvittele, että nenän kautta sisääsi menee rauhoittavia, myönteisiä, mukavia ja energiaa tuovia tunteita. Voit kuvitella tämän tunteiden virran jonkun väriseksi. Se voi olla yksivärinen tai sisältää useita värejä. Kuvittele tätä hetken aikaa. - - - Kuvittele sitten toinen virta suustasi ulos. Suun kautta poistuvat kaikki vaikeat, kuormittavat ja epämukavuutta aiheuttavat tunteet. Voit kuvitella tämän tunteiden virran jonkun

väriseksi. Se voi olla yksivärinen tai sisältää useita värejä. Kuvittele tätä hetken aikaa. - - - Kuvittele nyt nämä kummatkin yhdessä. Aina kun hengität sisään, nenäsi kautta virtaa sisään mukavia tunteita ja kun hengität suun kautta ulos, virtaa ulos epämukavia tunteita. Tee tätä hetken aikaa. - - -

Lopuksi voit taas kiittää itseäsi harjoitusten teosta.

Kiitos, että olit mukana. Voit nyt tästä jatkaa kävelylenkkiä omaan tahtiin tai päättää kävelysi tähän.

Seuraavalla tunnekävelyllä siirrymme tunteiden purkamiseen.