

TEHTÄVÄKIRJA

EEVI VUORISTO
MARIKA ROSENBORG

TUNNE-
KARTTAKIRJA



TEHTÄVÄKIRJA

EEVI VUORISTO
MARIKA ROSENBORG

TUNNE- KARTTAKIRJA

#tunnekarttakirja



BAZAR



© Eevi Vuoristo, Marika Rosenborg ja Bazar Kustannus 2023

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-403-140-0

Kannen suunnittelu: Satu Kontinen

Kannen ja sisuksen kuvat: iStock

Ulkoasu ja taitto: Satu Kontinen

Painettu EU:ssa


SISÄLLYS

ESIPUHE	7
KUINKA KÄYTÄT HARJOITUSKIRJAA?	18
KYMMENEN TOSIASIAA TUNTEISTA	20
MATKASI TAVOITTEET	26

HARJOITUKSIA

SUKUPUU	34
TUNTEIDENKÄSITTELYTAIDOT	38
AHDISTUKSEN LIEVITTÄMINEN	52
ARVOJEN TUNNISTAMINEN	59
MIHIN VOIT ELÄMÄSSÄSI VAIKUTTAA?	66
LÖYDÄ TUNTEEN TAKANA OLEVA TARVE	73
KESKUSTELE TUNTEEN KANSSA	78
KIRJE MENNEISYYTEEN	81
KIRJE TULEVAISUUTEEN	87
VOIMAA ITSEMYÖTÄTUNNOSTA	92
VOIMAVARAT HALTUUN	94
VAHVISTAVAT SANAT JA SÄVELET	104
UNELMAT JA TOIVEET	110

LOPUKSI	116
TUNNELUETTELO	118
LÄHTEET JA INSPIRAATIOTA	142
KIITOKSET	142
KIRJAILIJOISTA	144



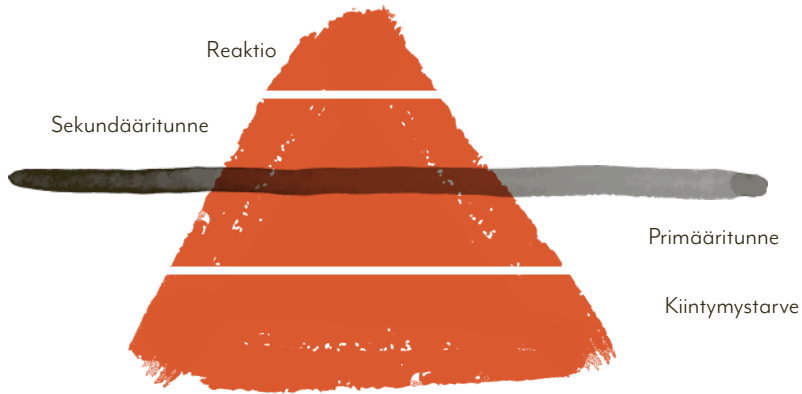
**VAIKKA
TUNNEKUOHUISSA
TEHDYT TULKINNAT
EIVÄT PIDÄ AINA
PAIKKAANSA,
TUNTEET TUNTUVAT
AINA KOKIJALLEEN
TODELTA SILLÄ
HETKELLÄ.**

LÖYDÄ TUNTEEN TAKANA OLEVA TARVE

Varsinkin vaativat tunteet voivat opettaa meille paljon. Niillä on usein tärkeitä viestejä kerrottavana. Kuullakseen viestin tunteen takaa on kuitenkin pysähdyttävä ja otettava hieman tilaa.

Joskus voimme erehtyä luulemaan suojaavan tunteen ker-
tovan totuuden, ja silloin saatamme mennä harhapoluille. Esimerkiksi vihan tunne on hyvin usein suojaava tunne, mutta vihasta käsin saatamme tehdä tulkinnat myös virheellisesti. Viha ei silti missään nimessä ole huono, vaan se on tärkeä tunne, jonka viestit pystyy usein kuulemaan paremmin, kun saa ensin hieman tilaa rauhoittua.

Seuraavassa harjoituksessa pääset tutkimaan jotakin aiem-
paa tilannetta, jossa on noussut jokin vaativa tunne, sekä
pohtimaan, minkälaisia viestejä taustalla mahdollisesti oli.



Reaktio tarkoittaa reaktiota tunteeseen. Reaktiot ovat usein hyvin nopeita ja jopa automaattisia, varsinkin silloin kun kyseessä on vaativa tunne, jonka äärellä koemme olomme uhatuksi. Reaktio voi olla esimerkiksi vetäytymistä, hyökkäämistä, puolustautumista, jähmetymistä, ylimiellyttämistä tai ylisuorittamista.

Sekundääritunne on niin sanottu toissijainen tunne, joka tulee ikään kuin suojaamaan haavoittuvaisempaa tunnetta. Sekundääritunne voivat olla esimerkiksi vihaa, ahdistusta, syyllisyyttä, masennusta tai lamaannusta. Jos uskallamme katsoa reaktioita ja sekundääritunteita syvemmälle, voimme päästä kosketuksiin tunteiden tärkeiden viestien kanssa.

Primääritunne on ensisijainen tunne, joka on usein herkkä, haavoittuvainen ja mahdollisesti sellainen, jonka kanssa olemme aiemmin elämässä jääneet yksin. Tästä syystä sekundääritunteet ja reaktiot ryntäävät paikalle: niiden pyrkimys on suojella sinua. Vaikka

primääritunteet eivät ole aina miellyttäviä, niihin kosketuksiin pääseminen on tärkeää, jotta voimme kuulla tunteiden kertomia viestejä.

Primääritunteita voivat olla esimerkiksi: häpeä, avuttomuus, pelko, yksinäisyys, loukkaantuminen, pettymys, torjutuksi tai hylätyksi tulemisen tai epäoikeudenmukaisuuden tunteet.

Tarpeet ovat tunteiden taustalla, ja koemme ymmärrettävästi ahdistusta, jos tarpeemme ovat tulleet uhatuiksi, rikotuiksi tai jos ne on esimerkiksi mitätöity.

On tärkeää pohtia, minkälaisia tarpeita tunteiden taustalla on. Pysähdy erityisesti isojen tunteiden kohdalla kysymään: Mitä tarvitsisin? Mikä tarpeeni on tullut uhatuksi?

Usein tarpeiden tunnistaminen myös rauhoittaa hälyttäviä tunteita, vaikkei niitä välttämättä poistakaan. Kun tunnistat, mitä tarpeita tunteiden taustalla on, saat myös mahdollisuuden joko viestiä tarpeistasi selkeästi tai miettiä, voitko itse tehdä jotain, jotta tarve tulisi huomatuksi.

Osa aikuisuuden realiteetteja on, että tarpeemme eivät joka ikinen hetki täyty, mutta tunnistamalla tarpeemme voimme olla ennen kaikkea myötätuntoisempia itsellemme ja tehdä valintoja, jotka ovat itsemme puolella.

Esimerkkejä tarpeista ovat:

- tarve tulla hyväksytyksi
- tarve tulla kunnioitetuksi
- tarve turvaan
- tarve rehellisyyteen ja avoimuuteen
- tarve itsenäisyyteen
- tarve rajoihin ja selkeyteen
- tarve saada toteuttaa itseään
- tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi
- tarve kokea olevansa merkityksellinen
- tarve kuulua.



MUISTELE TILANNETTA, JOSSA NOUSSI JOKIN VAATIVA TUNNE.

Miten reagoit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mitä tunteita havaitisit pinnalla?

.....

.....

.....

Mitä tunteita oli kenties pintaa syvemmällä?

.....

.....

.....

.....

.....



Mitkä tarpeet olivat uhattuina? Mikä tarve ei toteutunut?

Mitä olisit tarvinnut?

Miten selvisit tilanteesta?

Mitä opit itsestäsi tästä tilanteesta?



KAIKKI TUNTEET

ovat sallittuja, mutta kaikki käyttäytyminen ei ole ok. Tunteet tarvitsevat tilan tulla kuuluiksi.

KESKUSTELE TUNTEEN KANSSA

Valitse tähän harjoitukseen jokin tunne, joka on sinulle vaativa. Se voi olla tunne, jota kenties hiukan häpeät. Tunne voi olla esimerkiksi kateus, mustasukkaisuus tai pelko.

Istu tuolille, sohvalle tai lattialle ja käytä mielikuvitustasi. Ajattele, että kutsut tunteen istumaan sinua vastapäätä, turvallisen etäisyyden päähän.

Katso tunnetta mielikuvissasi (voit laittaa silmät kiinni, jos se toimii paremmin). Havaitse, miltä tunne näyttää. Onko se esimerkiksi jonkin värinen, onko sillä jonkinlainen hahmo?

- Sano tunteelle mielessäsi: *"Minä näen sinut. Minä näen sinut, enkä taistele sinua vastaan."*
- Kysy sitten tunteelta avoimesti ja uteliaasti: *"Mihin sinä pyrit? Mikä sinun tarkoituksesi on?"*
- Kuuntele vastausta rauhassa ja jatka keskustelua yhä kuunnellen, jatkuvasti tunnetta sinutellen.
- Kysy tunteelta: *"Mitä sinä pelkää?"*
- Kiitä tunnetta siitä, että se on avannut tarkemmin taustojaan.
- Kysy: *"Onko sinun takanasi jotain muuta? Onko siellä jokin muu tunne, mielikuva tai muisto?"*

Jos tunteen takaa löytyy jotain muuta, anna sille vuorostaan tilaa tulla nähdyksi ja kiitä sitä rohkeudesta tulla näkyville.

Kiitä myös itseäsi uskalluksesta pysähtyä vaativan tunteen äärelle ja rohkeudesta katsoa sen taakse.

Piirrä jokin hahmo tästä vaativasta tunteesta. Minkälainen se on?

Kirjoita hahmon ympärille sille tyypillisiä ajatuksia ja uskomuksia. Mitä hahmo kaipaisi? Mitä hahmon täytyisi uskoa itsestään, jotta se voisi ottaa vastaan tarvitsemansa?

OPI YMMÄRTÄMÄÄN JA SÄÄTELEMÄÄN TUNTEITASI

Tunteet vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme itseemme, muihin ihmisiin ja maailmaan. Hankalat tunteet saattavat kuitenkin kuormittaa kohtuuttomasti. Tunteiden kanssa on onneksi mahdollista opetella pärjäämään missä tahansa elämänvaiheessa.

Kokeneet terapeutit **Marika Rosenberg** ja **Eevi Vuoristo** ovat laatineet kirjaan oivalluttavia harjoituksia, joiden avulla tutustut omiin tunteisiisi. Opit, mitä tunteet ovat ja miten niitä voi tunnistaa ja ymmärtää. Voit löytää itsellesi sopivia keinoja, kuinka toimia vaikeiden tunteiden kanssa. Itsemyötätuntoa vahvistavat harjoitukset auttavat sinua suhtautumaan itseesi ja tunteisiisi ymmärtäväisemmin.

TUNNETAITOJEN OPPIMINEN
EI OLE KOSKAAN LIIAN
MYÖHÄISTÄ



9 789524 031400

ISBN 978-952-403-140-0 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR