

voi hyvin merkitä tavoitteelle päivämäärän, kisan tai vain kohdan, milloin haluaa liikkeiden olevan kisavalmiita.

Arjen työt, menot ja tapahtumat merkitään myös kalenteriin, jotta suunnitelma ei kariudu mahdottomaan aikataulutukseen. Lisäksi koiran hoitopäivät, fysioterapeuttikäynnit ja hieronnat, merkitään, koska niitä seuraa aina päivän tai useamman lepo. Kun deadline on selvillä ja kalenterissa kaikki merkinnät, on hyvä tehdä suunnitelma, joka etenee tästä päivästä kohti eräpäivää. Kolmen treenin liu'utuksella voit merkitä kalenteriin treeniliikkeiden rytmin ja vaihtuvuuden. Silloin huomaat, että hyvissä ajoin ennen deadlinea olet treenannut jokaista liikettä, joten ei haittaa, vaikka osa liikkeistä on välillä tauolla. Aikaa on.

Tunteiden aukaiseminen ja ratkaiseminen

Ohjaaja on ihminen, ja ihminen on tunteita tunteva tyyppi. Se on inhimillistä. Koiraurheilu haastaa ja saa usein tunteet pintaan. Osaatko käsitellä omia tunteitasi? Näetkö niiden alkujuurille ja käänteiset polut sielusi syvyyksiin? Tunteita käsittelemällä ja hyväksymällä tunteiden ketjuja voi aukoa ja jopa ratkaista. Tärkeää on nauttia ja sallia itselleen erilaisia tunteita, sillä alkujuurelle ei pääse, jollei anna lupaa tuntea. Vastaa seuraaviin kysymyksiin lyhyesti, mutta rehellisesti. Et ole niistä selitysvelvollinen kenellekään. Hienoa, jos olet tuntenut näitä kaikkia tunteita.

1. Mistä olet ollut kateellinen?
2. Mistä olet ollut surullinen?
3. Milloin ja miksi olet tuntenut vihaa?
4. Mieti tilannetta, jolloin tunsit syyllisyyttä. Mitä oli tapahtunut?
5. Mitä pelkää? Milloin olet pelännyt?
6. Milloin ja mihin liittyen olet tuntenut häpeää?

Näitä tunteita kuvataan usein negatiivisiksi tunteiksi. Jopa sellaisiksi, että niitä ei kannata juuri tuntea eikä ainakaan myöntää, esim. kateutta. Mutta käännetäänpä tunteita auki niin päästään siihen, mitä ne sinusta kertovat ja kuinka voit hyödyntää näitä tunteita.

Kateuden tunnetta voit tuntea vain asiasta, joka on sinulle tärkeä. Ihminen tai asia, joka ei ole sinulle tärkeä, ei voi aiheuttaa kateutta. Tarkastele kohdan 1 vastaustasi ja näe, mikä asia on siinä juuri se, joka on sinulle tärkeä, tavoiteltava, vaikeasti saatava, josta olet kateellinen. Jos sinä saisit sen, mistä kadehdit, mitä tekisit? Oletko miettinyt, mitä mahdollisesti myös menetät, jos saisit sen, mistä kadehdit? Entä jos et voi saada juuri sitä, mistä kadehdit, voisitko saada jotain samanlaista?

Esimerkiksi jos kadehdit kaverisi nopeaa koiraa – miksi nopeus on sinulle tärkeää? Miksi et ihaile oman koirasi nopeutta, oletko oikeasti yrittänyt tukea koiraasi kehittymään nopeaksi? Oletko varma, että haluaisit joka tilanteeseen nopeutta? Mitä menetät, jos koirastasi tulisi nopeampi? Kateus kertoo monista arvoista, tavoitteista ja toiveista. Jos huomaat kateutta, pysähdy ja huomaa asiaan liittyvä sinulle tärkeä palanen.

Suru kertoo aina luopumisesta. Lopullinen, vastoin omaa tahtoa pakotettu luopuminen, on suurinta surua. Silloin ei ole kysytty, haluatko luopua tai millä hinnalla luopuisit. Suru tekee voimattomaksi ja pysäyttää. Luopuminen, se on avainsana. Mistä kaikesta luovuit? Mitä ja ketä siihen liittyi, mitä tilanteita, toiveita, paikkoja?

Kirjaa ylös kaikki suruusi liittyvät asiat, mistä luovuit konkreettisesti, mutta myös ne haaveissasi olleet asiat, mitä olisit voinut saavuttaa ilman kohtaamaasi surua. Saat itkeä, saat huutaa, mutta kirjaa silti kaikki ylös. Kun olet henkisesti valmis, palaa tekstisi äärelle. Katso luopumisen listaa ja lähde miettimään, saatko jotenkin tavoitettua edes palasen menetettyä asiaa tai tilannetta toisella tapaa.

Ajatellaan, että surun syynä on koirasta luopuminen. Koira, jonka kanssa vaelsit metsässä, kisasit kisoissa ja nautitte erilaisista treeneistä, on poissa. Sinulta ei kysytty, haluatko luopua. Olisit vielä halunnut yhteisiä vuosia, hetkiä, retkiä, hyvien ihmisten kanssa. Koirasi läsnäolo tekisi sinut onnelliseksi. Lisäksi koit olosi kotona ja lenkeillä turvallisiksi, koska et ollut yksin. Nautit treenaamisesta ja kisaamisestakin, suunnittelusta ja asioiden yhdessä oppimisesta.

Olet kirjoittanut luopumisen listaa loputtomasti. Riittävän ajan päästä olet valmis lukemaan luopumisen listaa uusin silmin – miten voisit saada edes palasen samaa, vaikka et voi saada koiraasi takaisin. Onnellisuus: mikä muu tekee sinut onnelliseksi kuin koira? Turvallisuus: miten voisit rohkaistua olemaan yksin kotona tai liikkumaan lenkit yksin? Voitko lisätä kotisi turvallisuutta? Voitko lenkkeillä ystävän kanssa tai valita turvallisuutta tuovan reitin?

Nautit tavoitteista, treeneistä, kisaamisesta, oppimisesta: miten voisit uudella tavalla, uudessa harrastuksessa treenata ja miten kehittää itseäsi? Tykkäät retkeillä ja olla hyvien ihmisten ympärillä: voisitko jatkaa tapaamisia ja retkiä ilman, että sinulla on omaa koiraa? Voitko ja haluatko lainata toisen koiraa tällaiseen toimintaan?

Voi olla, että huomaat vastaustesi kautta, että uusi lajisi onkin partio (=> retket, ihmiset, uuden oppiminen, suunnittelu), suunnistus (=> treenit, liikkuminen, suunnittelu, maastossa liikkuminen) tai golfin peluu (=> ulkoilmaa, tarkkuutta, toistoja, treeniä, ihmisiä, sääntöjä). Mikään ei tuo koiraasi ja yhteistyötänne takaisin, mutta uskon, että heittäytymällä uuteen saat käsiteltyä myös surua ja hymyilyä niille asioille, joista pidit koirasi kanssa.

Älä ole vihainen. Eikun, ole vihainen. Ja huomaa, että vihan tunne auttaa sinua selviytymään ja puolustautumaan. Se saattaa antaa sinulle voimia toimia ja edetä, jotta jokin asia muuttuisi paremmaksi. Syyllisyys puolestaan kertoo moraalistasi, osaat

erottaa oikean ja väärän. Hyvä! Olet pohjimmiltasi hyvä ihminen, vaikka tunnetkin syyllisyyttä tapahtuneesta. Syyllisyyden tunne saattaa tarvita auetakseen kohtaamisia, jotka ovat vaikeita, mutta kannattavia, jotta pääset kertomaan ääneen, että teit väärin ja se painaa mieltäsi. Muista antaa anteeksi itsellesi.

Pelätessään ihminen jähmettyy paikoilleen, pakenee päätä pahkaa tai aloittaa hurjan taistelun. Pelon tunne vahvistaa henkiinjäämistä – se on hyvä asia! Miten sinä toimit, kun pelkää? Miten voisit ratkaista pelkosi? Voisitko oppia jonkin taidon, jonka avulla pelkäisit vähemmän?

Nimittäin jos pelkosi on jotenkin sellainen, että harjoittelemalla saat otettua pelon tunnetta haltuun, harjoittelu kannattaa. Jos pelkää eksyväsi, harjoittele kartan lukua. Istu vaikka bussissa tai kaverin kyydissä, lue karttaa ja harjoittele teiden lukemista. Kulje metsässä tuttua reittiä ja lue maastokarttaa, vaikka tiedät reitin. Opit maamerkkejä ja pysyt reitillä. Jos pelkää pimeää, laita välillä tutussa paikassa valot pois ja takaisin päälle. Huomaatko – sama huone, sama turva. Kokeile pimeässä metsässä välillä sammuttaa otsavalon ja sitten laittaa se takaisin. Pelkoa voi säädellä ja järkipäätä. Jos huomaat uuden pelon hiipineen vanhan tilalle, lähde aukaisemaan uutta pelkoa yhtä määrätietoisesti kuin aikaisempaa.

”Mitä ihmisetkin ajattelevat? Kuinka moni näki? Hävettää. Ai että hävettää. En voi mennä ulos enkä ainakaan tilanteeseen takaisin.” Niin – häpeä on erilainen tunne kuin muut, koska siihen liittyy oman häpeän, riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteen lisäksi vahva tunne siitä, miten toiset, sinulle tärkeät ja jopa tuntemattomatkin ihmiset, tuomitsevat sinut. Mielestäsi muutkin näkevät sinut huonona ihmisenä ja eivät ehkä jopa halua olla enää tekemisissä kanssasi. Ryhmän voima on valtava.

Häpeästä ei pääse oikein eroon muuta kuin tulemalla valoon,

näkyville, kertomaan tunteistaan ja hyväksymään, että usein ihmiset ympärilläsi kuitenkin auttavat sinua yli häpeän tunteen. Joudut hyväksymään, että hävettää, mutta kuitenkin hyvät ihmiset jäävät vierellesi. He ovat ystäviä.

Huomaamme, että tunteiden aukaiseminen on pitkä tarina. Jokaisesta tunteesta löytyy lisää tunteita ja taustoja, jotka ovat jokaiselle ihmiselle omanlaisia ja oman kokemuksen sisältäviä. Tärkeintä on puhua tunteista muulloinkin kuin lasten kanssa ja rakastuessaan.

Niin, rakastuminen on palavaa tunnetta, oikeaa huumaa. Rakkaus on valittua tahtoa. Pentukuume kertoo polttavasta rakkaudesta pentua kohtaan, joka on Pakko saada omaksi! Ja kun se pentu kasvaa, syö ohjaajan parhaimmat kengät, karkaa naapurin kukkapenkkiin kaivamaan monttuja ja lopulta haukkuu aina aamuyöllä postinkantajalle, rakkaus kantaa. Rakkautta on pysyä valinnassaan ja tahtoa monta yhteistä vuotta, kaikesta huolimatta.





Mieti tai kirjoita ylös.

Kenelle kerrot huolesi?

Kuinka palkitset itsesi onnistumisesta?

Milloin ja miksi nauroit itsellesi?