

Sisällys

Esipuhe.....	9
Johdanto.....	11

OSA 1

Aikuisen tunnetaidot.....21

Tunnetaidot edistävät hyvinvointia.....	24
Menneisyyttä ymmärtämällä tulevaisuuden tunnetaitajaksi.....	29
Lapsuuden ja elämäkokemusten vaikutus tunnetaitoihin.....	33
Geenit ja temperamentti.....	35
Varhaiset vuodet ja kiintymyssuhde.....	39
Lapsuuden jarruttavat tekijät.....	44
Sukupolvien ketjun katkaiseminen.....	53
Tunnekuorman purkaminen.....	57
Tunteet ja rajat.....	63
Tarpeet tunteiden takana.....	67
Turvaa hengityksestä.....	70
Turvaa kehosta.....	72
Turvaa mielestä.....	78

OSA 2

Itsesäätely.....83

Aito tunteiden säätely.....88

Ajatuksien ohjaaminen.....91

Käyttäytymisen tietoisuus.....95

Tarkkaavaisuuden vahvistus.....98

Itsesäätelyä tukevat taidot.....102

 Kuormituksen säätelytaito.....103

 Vireystilan säätelytaito.....110

 Stressin säätelytaito.....113

OSA 3

Itsemyötätunto.....119

Lähtökohdat lapsuudessa, ratkaisun mahdollisuudet tässä ja nyt...122

Itsetuntoa tärkeämpää on itsemyötätunto.....128

Itsemyötätunnon askeleet.....133

Itsemyötätunnon harjoittelu.....138

OSA 4

Aikuisen tunnetaitojen portaat.....145

10 porrasta tunnetaitoihin.....	149
1. porras: HAVAITSEMINEN.....	157
2. porras: HYVÄKSYMINEN.....	160
3. porras: KANNATTELU.....	163
4. porras TUNNISTAMINEN.....	166
5. porras YMMÄRTÄMINEN.....	170
6. porras ILMAISEMINEN.....	173
7. porras SÄÄTELEMINEN.....	176
8. porras KÄSITTELEMINEN.....	182
9. porras PURKAMINEN.....	186
10. porras TASAPAINO.....	188
Tietoisesta harjoittelusta sujuvaksi taidoksi.....	190

OSA 5

Itseään säätelevätyöyhteisö.....193

Tunnetaidot työyhteisössä.....	195
Tunnetaidot tarkasteluun ja yhteiseksi tavoitteeksi.....	196
(Itse)myötätunnon harjoittelun tärkeys.....	197
Tietoa ja tukea tasa-arvoisesti.....	199
Merkityksellisuuden tunne voimavarana.....	200
Esihenkilö turvallisuuden tuojana.....	203
Työyhteisössä tuetaan jokaista.....	208
Tunteita tukeva työympäristö.....	216
 Lopuksi.....	 221
Lähteet ja kirjallisuus.....	224

Esipuhe

Tämän kirjan kirjoittaminen on ollut minulle rakas projekti, jonka aikana olen käynyt paljon syväluotaavaa pohdintaa omista tunteidoistani ja matkastani tähän pisteeseen. Olen kirjoittanut vuosien aikana useita kirjoja, mutta tämä kirja sai minut epäröimään ensimmäistä kertaa. Olenko tarpeeksi hyvä tunnetaidoissani? Tiedänpö tarpeeksi jakaakseni tietoani muille? Samalla pelkäsin henkistä raskautta, koska tiesin kirjan kirjoittamisen herättävän myös vaikeita muistoja ja tunteita. Olen syntynyt 80-luvun alussa enkä saanut kotonani tunnetaitokasvatusta. Olen opetellut tunnetaitoja aikuisuudessa enemmän ja vähemmän kantapään kautta. Viime vuosina olen päässyt tunnetaidoissani uudelle tasolle kehon avulla, ja sen myötä on avautunut aivan uusi ulottuvuus. Pään tasolla tapahtuva tunteiden järkeily on siirtynyt kokonaisvaltaiseksi tunteiden kohtaamiseksi.

Vaikka olen yli kymmenen vuoden ajan aktiivisesti käsitellyt näitä aiheita, etsinyt tietoa, käynyt koulutuksia sekä kouluttanut ja pitänyt kursseja muille, tunsin enemmän epävarmuutta tämän kirjan käsittelemän aiheen edessä kuin aiempien kirjojen. Mutta tiesin, että kirjalle on tarvetta. Olen kiitollinen siitä, että ryhdyin kirjoittamaan. Nyt kun kirja on valmis, olen varma, että se on avuksi myös muille. Työni ja elämäni tarkoitus on auttaa muita.

Oman tunnettyöskentelyni lisäksi olen keskustellut niin vanhempien kuin ammattikasvattajien kanssa heidän tunteistaan ja

ajatuksistaan tunnetaidoista. Keskusteluissa nousee aina esiin se, miten vaikeaa on opettaa tunteita lapsille, jos niitä ei osaa itsekkään. Uskon yhdessä oppimiseen. Olen itsekin oppinut jokaisella pitämälläni kurssilla sekä koulutuksessa paljon osallistujien omista tarinoista. Heidän avoimuutensa epäonnistumisista, vaikeista tunteista ja vastoinkäymisistä on avartanut maailmankuvaani ja antanut mahdollisuuden ymmärtää mitä erilaisempia kasvatustilanteita. Kiitos kaikille niille vanhemmille ja ammattikasvattajille, joiden tarinoita sain jakaa nimettömänä tässä kirjassa. Tuntuu, että jokainen tarina on tuonut taas yhden uuden näkökulman kasvatukseen. Siksi haluan jakaa niitä myös teille. Ne voivat avata uusia näkökulmia, johdattaa oivalluksiin ja tarjota myös vertaistukea. Voimme löytää niistä samoja ajatuksia ja tunteita, joita myös itse koemme. Voimme tuntea, ettemme ole ajatuksiemme ja tunteidemme kanssa yksin.

Loppujen lopuksi aiheesta olisi voinut kirjoittaa jopa enemmän kuin yhden kirjan verran. Koen, että tässä kirjassa on kuitenkin kaikki se, mitä voit tarvita aikuisen tunnetaitojen, itsesäätelyn ja itsemyötätunnon kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen sekä oman tunnetyökentelyn aloittamiseen.

Tämä on kirja meille, jotka haluamme niin itsemme kuin lasten takia olla tunnetaitoisia. Toivon, että tämä kirja toimii sinulle ponnahduslautana tunnetaitojen maailmaan. Voi olla, että olet jo tunnetaidoissasi pitkällä tai sitten vasta keräät rohkeutta lähteäksesi omalle matkallesi. Vaikka tunnetaitojen harjoittelu aikuisiällä tuo eteen myös vaikeutensa, se on erittäin palkitsevaa. Enkä ole koskaan kuullut kenenkään katuvan sitä, että on vahvistanut omia tunnetaitojaan. Useampi on todennut, että olisi pitänyt ryhtyä siihen jo aiemmin. Sinun tilaisuutesi on nyt.

Ratkaisun avaimet ovat käsissäsi. Lähdetään yhdessä kohti lempeän kasvattajan polkua!

Tiia Trogen

Hyvinkäällä 10.7.2022

Johdanto

Muistan vielä ajan, kun televisiosta ei tullut ohjelmaa päivisin. Iltaisin saapui vain tuttu mustavalkosade. Muistan, kun puhelinta ei voinut kantaa mukana, vaan etäisyys määräytyi kierteisen puhelinjohdon pituuden mukaan. Automatkoilla vaihtoehtoina oli katsella ulos ikkunasta tai lukea kirjaa. Voisi kuvitella, että olen nostalginen ja kaipaen menneeseen, mutta siitä ei ole kyse. Haluan vain muistuttaa, että lapsemme elävät nykyään hyvin erilaisessa ympäristössä kuin missä olemme itse kasvaneet.

Näen lasten jokapäiväisen taistelun, kun he yrittävät säädellä tunteitaan ja toimintaansa. Aikuisten haasteet ovat toisenlaisia. Tarvitsemme nykyaikana sellaisia taitoja, joita meidän lapsuudessamme ei opetettu. Tämä tuo eteen haasteita niin työelämässä kuin vapaa-ajalla. Meidän tulisi opettaa lapsille taitoja, joita emme itsekään osaa. Saatamme myös kärsiä samoista viihteen koukutuksista, mikä vaikuttaa niin kehon ja mielen yhteyteen, jaksamiseen kuin tunteiden säätelykykyyn. Irtaantuminen on vaikeaa, eivätkä aivomme pärjää hyvin tällaisessa ympäristössä.

Nykytutkimusten valossa tiedämme, että parhaiten lasta ohjaa ja opettaa rauhallinen aikuinen. Valitettavasti vaatimusten mukana ei ole tullut tarpeellista ohjausta ja tukea – ainakaan riittävästi. Tuntuu, että vaatimukset nousevat mutta emme saa tarvittavaa tietoa tai tukea taitojen harjoitteluun. Meiltä vaaditaan tunneälykkyyttä ja

hyvää itsesääteilyä, mutta kukaan ei tunnu ottavan huomioon, että harva meistä on lapsuudessa saanut minkäänlaista tukea tunnetaitojen opetteluun. Päinvastoin useilla meistä on traumoja ja tunnelukkoja lapsuudesta, joita tuskin tunnistamme, saati että osaisimme tehdä niille jotain.

Monilla aikuisilla on vaikeuksia pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan, mutta samalla meidän tulisi pitää huolta lasten hyvinvoinnista. Ammattinimike ei suojaa eikä auta meitä toimimaan asetettujen tavoitteiden mukaisesti ilman tarvittavaa tietoa ja taitoa. Lapsen käytös voi triggeröidä ja haastaa itsesääteilykykymme missä ympäristössä tahansa. Vaikka monesti kuulee, että omat lapset ne vasta laittavatkin itsesääteilyn koetukselle, kohtaamme vaikeita tilanteita myös työssä lasten kanssa. Tämä kaikki voi vaikuttaa mahdottomalta yhtälöltä, mutta onneksi asiat eivät ole niin huonosti, vaan voimme vaikuttaa asiaan.

Tämän kirjan tavoite on olla sinun tunnetaitojesi ja itsesääteilysi – ja siten myös lapsen tunnetaitojen ja itsesääteilyn – apu. Kun me olemme oman mieleemme mestareita ja pystymme säätelemään omia tunteitamme ja käyttäytymistämme, myös lasten itsesääteily kehittyy lempeässä hoivassamme. Tämä on aikuisten tunnetaitojen kirja, joka auttaa myös lasta. Käymme askel askeleelta läpi aikuisen tunnetaitojen harjoittelua, koska opetellessamme näitä asioita aikuisuudessa, meidän tulee ottaa huomioon laajemmin asioita kuin lasten tunnetaidoissa. Aikuisen näkökulmasta on tärkeää tarkastella myös niitä huonoja itsesääteilytapoja, kuten tunteiden tukahduttamista tai sisällä pitämistä, erkaantumista omista tunteistaan tai tunnesyömistä. Lisäksi tunnistamme muita haitallisia tunteiden sääteilytapoja.

Tunnetaidot eivät ole vain yksi taito vaan oikeastaan aika iso nippu erilaisia taitoja, jotka avautuvat kirjan edetessä. Kyseessä on kokonaisuus. Mitä paremmin taidamme sen osa-alueet, sitä paremmin kokonaisuus toimii. Tässä kirjassa puhutaan myös itsesääteilystä ja itsemyötätunnosta. Itsesääteily on yksi tunnetaitojen alue, joka ohjaa

toimintaamme laajasti. Se vaikuttaa aivan kaikkeen, ja käytämme sitä joka päivä. Se vaikuttaa niin yleiseen olotilaamme, vuorovaikutustaitoihimme kuin kykyymme ohjata toimintaamme ja ajatuksiamme. Itsemyötätunto taas lisää lempeyttä itseämme kohtaan ja auttaa meitä hyväksymään ja käsittelemään tunteitamme. Siksi se on erottamaton osa tunnetaitoja.

Tunnetaidot tuovat elämäämme paljon hyvää, ja sen hyödyt ovat moninaiset. Se ei ole kuitenkaan helppo taito, koska siihen liittyy monia muitakin asioita. Kaikkiin emme voi edes vaikuttaa. Mutta mitä enemmän teemme töitä tunnetaitojemme parantamiseksi, sitä enemmän voimme kohentaa hyvinvointiamme. Jos 80-luvulla ongelma oli, että tietoa ei ollut, nykyään ongelmaksi alkaa muodostua se, että tunnetaitomateriaalia on todella paljon ja tieto on hajallaan. Kun tietoa poimii sieltä ja täältä, kokonaisuus puuttuu. Kaikki tunnetaitomateriaali ei myöskään sovi aikuisten käytettäväksi, koska aikuisen tunnetaitojen opettelussa täytyy ottaa huomioon menneisyys ja siihen vaikuttaneet asiat. Saatamme esimerkiksi hypätä suoraan tekemään tunteiden säätelyn harjoituksia ja ihmetellä sen jälkeen, miksi ne eivät toimi. Vika ei kuitenkaan ole harjoituksissa. Ne vaan eivät yksistään riitä. Olemme usein aikuisikään mennessä luoneet tietynlaisen suhteen tunteisiimme ja tapoja selviytyä niistä. Ne eivät kuitenkaan aina palvele meitä, vaan saatamme vain kaivaa kuoppaa syvemmäksi meidän ja tunteidemme väliin.

Aikuisina joudumme näkemään hieman enemmän vaivaa tunnetaitojen opettelussa. Emme vain opettele uutta taitoa, vaan meidän täytyy samalla purkaa vanhoja tapoja. Uudelleen oppiminen on vaikein oppimisen muoto, koska uuden oppimisen lisäksi meidän tulee irrottautua vanhoista tavoistamme. Kiireisessä ja hektisessä yhteiskunnassa sekä mahdollisesti jo valmiiksi kuormittuneessa elämäntilanteessa ja vaativassa työssä tämä on usein haastavaa. Siksi olen luonut mahdollisimman pienet askeleet, joiden avulla voit vaikuttaa pienin arjen muutoksin suuresti omiin tunnetaitoihisi. Jo

tarttuminen tähän kirjaan on ollut iso askel tunnetaitojesi parantamiseksi, ja voit onnitella itseäsi siitä.

Kirjan ensimmäisessä osiossa käsitellään aikuisen tunnetaitoja. Otamme katsauksen menneisyyteen eli niihin tekijöihin, jotka ovat tähän mennessä vaikuttaneet tunnetaitoihisi. Tarkastelemme sitä, millainen suhde meillä on tunteisiimme nyt. Tähän vaikuttavat esimerkiksi seuraavat tekijät: millaisen kasvatuksen olemme saaneet sekä miten tunteista on puhuttu ja miten niihin on suhtauduttu lapsuudessamme. Käsittelemme lisäksi niitä tekijöitä, joihin emme voi vaikuttaa, mutta jotka kannattaa ottaa huomioon. Tällaisia ovat muun muassa geenit ja temperamentti. Ensimmäisen osion tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään, mitkä tekijät ovat tehneet sinusta sellaisen kuin olet nyt ja mihin asioihin voit jatkossa vaikuttaa ja mihin et. Näin suuntaamme harjoittelun oikeisiin asioihin.

Toinen osio käsittelee itsesäätelystä laajasta näkökulmasta: ei vain tunnetaitoihin usein liitettyä tunnesäätelystä vaan myös omien ajatusten säätelystä, valintojen vaikutusta ja toiminnanohjausta. Kokonaisvaltainen itsesäätelyn tarkastelu on tunnesäätelyn tuki. Keskittymisen auttaa meitä tunnetaitojen opettelussa. Tarvitsemme myös kykyä ohjata omia ajatuksiamme, koska se vaikuttaa paljon kokemiimme tunteisiin. Myös monet valintamme joko tukevat itsesäätelystä tai heikentävät sitä. Se, että itsesäätelyn ansiosta menemme nukkumaan ajoissa, vaikuttaa suoraan esimerkiksi aamun tunnesäätelukykyyn.

Kirjan kolmannessa osiossa käsitellään itsemyyötätuntoa. Koen, että tunnetaidoista ei voi puhua ilman itsemyyötätuntoa eikä itsemyyötätunnosta ilman tunnetaitoja. Ne toimivat yhteistyössä, kuten mieli ja sydän. Itsemyyötätunto auttaa meitä kohtaamaan vaikeaksi kokemiimme tunteita, ja se on iso apu tunteiden hyväksynnässä. Itsemyyötätunto on myös tunnetaitojen harjoittelun tuki. Kukaan ei ole seppä syntyessään, ei varsinkaan tunnetaidoissa. Tulemme kohtaamaan vastoinkäymisiä ja tekemään virheitä. Jotta emme ottaisi niitä taaksemme tai luovuttaisi harjoittelussa, tarvitsemme itsemyyötätuntoa.

Itsemyötätunto on matkatoverimme tunnetaidoissa. Se on sisäinen lempeä ääni, joka kannustaa meitä matkalla ja lohduttaa vastoinkäymisissä. Se ei tuomitse, ei moiti eikä kritisoi, vaan kuivaa kyyneleet poskeltamme lempeällä puhalluksella. Siksi se on paras kumppani tunnetaitojen harjoitteluun.

Kirjan neljännessä osiossa pääsemme taitojen harjoitteluun. Olemme toivottavasti tähän mennessä saaneet kuvan siitä, mitkä asiat ovat vaikuttaneet tunnetaitoihimme ja itsesääteelyymme ja mitä meidän tulisi vielä harjoitella. Käymme läpi tunnetaitojen opettelun ja tunteiden käsittelyn kymmenen portaan avulla. Näiden portaiden avulla voit alkaa harjoitella tunnetaitojasi ja myös auttaa lasta vahvistamaan omia taitojaan.

Viidennessä osiossa tarkastelemme tunnetaitoja työyhteisössä. Käsittelen kirjassa asiaa myös työyhteisön näkökulmasta, koska moni meistä viettää kolmasosan päivästänsä töissä ja tunteet kuuluvat kaik-kialle. Niinpä koen tunnekirjon olevan tärkeä osa työarkeamme. Tunteet tarttuvat, ja kehomme hermosto on yhteydessä toisten hermostoihin. Tämän takia työpaikan tunneilmapiirillä on vaikutusta jokaiseen. Sillä, millaisessa tunneilmapiirissä teemme töitä ja miten vuorovaikutus toimii muiden työntekijöiden kanssa, on suuri vaikutus omiin tunnetaitoihimme ja hyvinvointiimme. Kannattaa tarkastella myös sitä, mitä itse tuomme työpaikalle.

Kirjassa on useita termejä, joita käytetään usein mediassa tai muissa julkaisuissa hieman limittäin ja lomittain sekä joskus jopa päällekkäin. Jotta voisimme ymmärtää toisiamme, on tärkeää, että puhumme samaa kieltä.

Tunnetaitoja käytetään tässä kirjassa kuvaamaan niitä kaikkia taitoja, joita tarvitsemme tunteiden käsittelyyn. Käsittely liittyy keho-mieliyhteyteen ja tunteiden havainnointiin. Se käsittelee myös tunte-sääteelyyn vaikuttavat taidot, kuten ajatusten ohjaamisen ja oman vireystilan säätelyn.

Itsesäätelystä puhutaan kirjassa myös laaja-alaisesti: sillä tarkoitetaan niin tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen säätelyä kuin tarkkaavaisuuden ohjausta.

Tunnesäätely on yksinomaan tunteiden voimakkuuden säätelyä. Se ei tarkoita kaikissa tilanteissa tunteiden voimakkuuden pienentämistä, vaan joitakin tunteita voimme haluta myös voimistaa ja nauttia niiden tuomista hyödyistä.

Tunteiden validointi tarkoittaa niiden oikeaksi vahvistamista. Se koskee niin itseämme kuin toisia. Kun itse koemme tiettyjä tunteita, emme vähättele tai mitätöi niitä, vaan otamme ne tosissaan. Samoin olemme kunnioittavia toisten tunteita kohtaan. Vahvistamme, mitä olemme kuulleet toisen kertovan tunteistaan. Tunteiden validointi ei vahvista niiden voimakkuutta, eikä tarkoita tunteiden ilmaisua niitä säätelemättä.

Itsemyötätunnosta puhutaan tässä kirjassa taitona suhtautua itseensä ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai epäonnistunut jossain.

Kirjassa on myös kasvattajien omia kokemuksia. Kun puhun kirjassa kasvattajista, tarkoitan aina vanhempia ja ammattikasvattajia. Kaikki kirjan opit sopivat niin vanhemmille kuin ammattilaisille eri ympäristöissä. Toivon tarinoiden tuovan sinulle sekä vertaistukea että tietoa. Monet kasvattajat kamppailevat samojen asioiden kanssa. Tärkeää olisi, että voisimme harjoitella tunnetaitoja niin kotona kuin työyhteisössä – toisiltamme oppien ja toisiamme tukien. tarinat myös tekevät kirjasta kasvattajan tunnetaitojen kirjan. Olemme sitten vanhempia tai ammattikasvattajia, tunnetaidoissa ei ole kyse vain meistä. Olemme vastuussa myös lapsen tunnetaidoista. Se tuo omat haasteensa tunnetaitojen opetteluun, ja siksi haluan käsitellä juuri kasvattajan tunnetaitoja.

Se, että puhumme tai luemme tunteista tai käsittelemme niitä jollakin tavalla, herättää meissä tunteita. Voi olla, että tunteet vaikeuttavat lukemista ja uuden oppimista. Näin voi käydä varsinkin

silloin, jos kirja herättää meissä sellaisia tunteita, joita meidän on vaikea käsitellä tai joita emme osaa vielä kohdata. Voimme kantaa turhaa syyllisyyttä ja kuormittaa itseämme menneillä tapahtumilla. Saatamme pitää niistä kiinni ajatellen, että ne muistuttavat meitä siitä, ettemme toistaisi enää samoja virheitä. Taakkojen kantaminen kuitenkin lisää pahaa oloa ja kuormitusta, mikä vaikeuttaa tunteensäätelyä ja uuden oppimista. On siis turha soimata itseään nyt siitä, mitä on tehnyt aiemmin.

Toivon, että voisit antaa itsellesi anteeksi tässä hetkessä. Jos olet joskus huutanut lapselle, pyöritellyt silmiäsi tai käyttäytynyt tavalla, joka nyt kaduttaa ja josta tunnet syyllisyyttä, on aika päästää siitä irti. Jokainen toimii tilanteissa parhaan kykynsä, tietonsa ja taitonsa mukaisesti. Sinä toimit siinä tilanteessa parhaan kykysi, tietosi ja taitosi mukaisesti. Vaikka saatamme mielessämme kuulla moittivan äänen, joka sanoo meille, että meidän olisi pitänyt toimia paremmin, tämä ääni on yksinkertaisesti väärässä. Tilanteessa on voinut olla myös paljon tekijöitä, jotka ovat lisänneet kuormitusta, eikä kyse ole ollut vain taidoistamme. Siksi meidän ei tulisi kantaa tilanteesta liiallista syyllisyyttä. Voimme käyttää paljon aikaa ja energiaa tällaisissa ajatuksissa ja tunteissa vellomiseen. Mieti, miten paljon vapautuisi aikaa ja energiaa muihin asioihin, jos emme kantaisi näitä mukanamme. Todennäköisesti hyvin paljon.

Aloita siitä, että annat itsellesi mahdollisuuden päästää irti kuormittavista ajatuksista ja tunteista. Tiedän, että pelkästään sanomalla tai ajattelemalla tämä ei useinkaan onnistu. Siksi tämän luvun lopussa on kaksi harjoitusta, joista toisessa otetaan mukaan myös keho. Nämä ovat harjoituksia, jotka kannattaa ottaa aktiiviseen käyttöön. Me kaikki ansaitsemme uusia mahdollisuuksia – niin lapset kuin aikuiset. Kun olemme armollisia, voimme oppia virheistämme ja nähdä ne kokemuksina, joiden ansiosta olemme kasvaneet. Ne voivat motivoida meitä ja herättää halumme tehdä ja toimia toisin. Tämä voi näkyä esimerkiksi haluna katkaista sukupolvien ketjuja.

Ota nämä harjoituksiksi, joihin voit palata aina silloin, kun sinusta tuntuu, että tällaiset tapahtumat tulevat mieleesi – on se sitten tätä kirjaa lukiessa tai muussa tilanteessa. Osoita itsellesi näissä tilanteissa lempeyttä ja myötätuntoa.

Älä kuitenkaan ota ennakko-oletukseksi tai tavoitteeksi sitä, että kirja herättäisi tunteita, joita on tarpeen käsitellä. Voi olla, että voimakkaita tunteita ei tule tai sinulla on jo välineitä käsitellä niitä. Jos kuitenkin käy toisin, haluan, että sinulla on välineitä näihin hetkiin. Jos jokin vaikea tunne nousee kirjaa lukiessa esiin ja jos se tuntuu häiritsevän lukemista tai jännittävän kehosi, älä sivuuta tunnetta vaan pysähdy siihen. Tunteiden käsittelyn avulla opit itsestäsi enemmän ja voit tarkastella tunteita turvassa.

HARJOITUS

Mielen turvakupla

Sulje silmäsi ja kuvittele mielessäsi eteesi niin iso kupla, että mahdut sen sisään. Mene sitten kuplaan sisään. Kupla ympäröi ja suoja sinua joka puolelta. Kupla on turvakuplasi: sen sisällä olet täysin turvassa. Sinä voit kulkea kuplan sisään ja sieltä ulos – milloin ikinä haluatkin. Kukaan muu ei pääse kuplaan, eikä kuplan sisään pääse mitään, mikä voisi vahingoittaa sinua. Sinne eivät kuulu satuttavat sanat, eikä kukaan voi koskea sinua. Kupla voi myös muuttua näkymättömäksi, jolloin kukaan muu ei voi nähdä sinua. Sinä voit kuitenkin katsella ympärillesi kuplan seinän läpi tai matkustaa sen sisällä minne ikinä haluatkin. Voit viedä sen itsellesi mieluisaan paikkaan. Saatat ehkä lentää sellaiseen paikkaan, mikä tuo sinulle turvallisen tunteen – omaan turvapaikkaasi. Kuplan sisällä voit olla täysin rauhassa. Olet suojassa kaikelta. Siellä voit levätä tai tehdä itsellesi mieluisia asioita. Se on sinun mielesi turvapaikka.

HARJOITUS

Anteeksianto

Mieti sellainen asia, jota et ole antanut itsellesi anteeksi ja jota tunnet kantavasi mukana. Mieti, mitkä syyt vaikuttivat toimintaasi. Kirjoita itsellesi anteeksiantokirje tai tee anteeksiannon mielikuvaharjoitus, jossa katselet itseäsi ulkopuolelta ja annat itsellesi anteeksi. Ota myös kehosi mukaan. Laita käsi olallesi tai anna itsellesi halaus ja sano itsellesi: ”Minä ymmärrän ja annan itselleni anteeksi.” Jos tämän tapahtuman ajattelu tai sen herättämä tunne tuntuu erityisesti jossain kohtaa kehoasi, kuten rintakehälläsi tai vatsallasi, laita kätesi siihen kohtaan. Anna käsiesi lämmön levitä tähän kohtaan, jolloin lämpö ikään kuin sulattaa kehosi kantaman taakan.
