

TUNTEET JA IHMISSUHTEET

Tunteet ovat yhteydessä mm. ihmisen tarpeisiin, joten omia tunteitaan tunnistamalla ja niiden merkitystä tutkimalla saa mm. tietoa siitä, miten omat tarpeet ja toiveet ovat tyydyttyneet ja myös siitä mitä pitää tärkeänä elämässään.

Moni olettaa toisen tietävän, mitä tarvitsee, vaikkei itselläkään olisi oikein käsitystä siitä. Harvoin toinen sitä kertomatta tietää. Tämä on yksi tyytymättömyyden, kiukun ja pettymysten lähde ihmissuhteissa.

TUNTEIDEN TUNNISTAMISESTA

Tunteisiin liittyvät pelot ja ennakkoluulot tekevät vaikeaksi tavoittaa sen, mitä tuntee. Samoista syistä voi olla vaikea ottaa vastaan toisen ihmisen tunneviestiä. Etenkin vihan tunteeseen liittyy monenlaisia käsityksiä. Jotkut on kasvatettu jopa kieltämään oman vihansa ja siitä voi seurata, että ei salli suuttumista itselleen, ehkä ei edes tyytymättömyyttä. Ihmissuhteissa tämä voi johtaa hyväksikäytetyksi tulemiseen, kun ei ole lupa pitää puoliaan.

Joillekin viha on yhtä kuin pahuus, ja silloin suuttuessaan muuttuu itsekin pahaksi. Pahuus saattaa näin muodostua identiteetin etumerkiksi. Silloin kokee itsensä arvottomaksi eikä katso ansaitsevansa hyvää kohtelua ympäristöltään. Toinen itsensä pahaksi kokeva saattaa lähteä enemmän tai vähemmän tietoisesti toteuttamaan käsitystään itsestään ja ottaa vaikkapa ilmaistakseen ilkeydet muidenkin edestä.

Vihan vahingoittavaa vaikutusta pelätään, fyysistä tai henkistä väkivaltaa, mm. kosta ja hylätyksi tulemista. Kun pelkää, etteivät tunteet pysy hallinnassa, pyrkii välttämään suuttumusta herättäviä tilanteita ja hillitsemään muidenkin suuttumusta. Paljon jää asioita avaamatta tällaisen hätävarjelman vaikutuspiirissä.

Tunteiden torjunta sitoo energiaa ja se on poissa muusta elämästä. Vihan alta löytyy usein tunteiden kirjo, joka ei pääse rikastuttamaan elämää, vaan elämä tuntuu harmaalta, kun tunteisiin ei ole yhteyttä. Ajatus ja kokemus siitä, että tunteet tulevat ja menevät, kun ne kohtaa, on monelle helpottava.

TUNTEIDEN ILMAISUSTA

Tunteilla on fysiologinen pohja ja ne vaativat tulla ilmaistuiksi mm. ne nostattavat toimintayllykkeitä. Tunteiden sanallistaminen on yksi tapa helpottaa tätä painetta. Tunne ei ole sama kuin teko. Tärkeintä on omien tunteiden tunnistaminen ja se, että niin halutessaan ne voi ilmaista tiedoksi toisillekin.

Vaikeuksia ihmissuhteissa syntyy silloin, kun ajatellaan toisen ihmisen aiheuttavan itsessä heräävät tunteet ja syytetään tai kiitetään häntä niistä. Vastaavasti säi-

kähdetään toisen tunteita, vaikkapa suuttumusta, koska pelätään että on sen toiselle aiheuttanut. Tunteet syntyvät kuitenkin kokijassa, ne kertovat hänestä itsestään ja ovat siten tietoa hänelle – ja muillekin sikäli kuin hän niitä jakaa. Toki sitäkin tapahtuu, että ihmiset pyrkivät vaikuttamaan vetoamalla vaikka sääliin tai syyllisyyteen tai viritämällä tunteita esimerkiksi uhkailemalla.

Vuorovaikutuksessa syntyy väistämättä väärinkäsityksiä, jotka turhauttavat ja herättävät suuttumusta. Jotta vuorovaikutus voi jatkua tarvitaan näiden tunteiden sielotokkyä ja halua selvittää asioiden oikea laita. Voi olla tarpeen ilmaista tyytymättömyytensä, jolloin voidaan päästä tarkastelemaan vuorovaikutuksen laatua.

OHJATUSSA RYHMÄSSÄ OPPIMISESTA

Ryhmä on vuorovaikutustilanne, joka väistämättä herättää tarpeita ja tunteita. Nämä puolestaan viritävät käyttöön keinot, joilla näiltä on opittu suojautumaan. Siten on mahdollista oppia tunnistamaan tunteitaan ja saamaan käyttöönsä paremmin tämän päivän tilanteisiin sopivia suojautumiskeinoja.

Ryhmässä oppii yhteisen keskustelun ja kokemisen kautta. Voi seurata, mitä toiset ajattelevat tarpeistaan ja tunteistaan ja miten he tulevat niiden kanssa toimeen. Kun peloistaan ja ennakkoluuloistaan tulee tietoisemmaksi, voi niitä tarkastella uudesta näkökulmasta: tunteiden tärkeydestä ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä.

Tunteiden tunnistamisessa saa apua muilta ryhmän jäseniltä vaikkapa pyytämällä heitä kertomaan havainnoistaan. Vetäytyminen tai puhetulva jossain tilanteessa voi olla merkki tunteesta, jota itse ei tavoita. Tunnistaminen ja nimen saaminen tunteille jäsentää ja helpottaa olemista. Yhteys nykyhetkessä heräävään tunteeseen keventää aiemmin ilmaisemattomaksi jääneiden tunteiden taakkaa. Tunteen voimakkuuden suhteettomuus tämän hetken tilanteeseen on hyvää tutkimusaineistoa sekkin.

Tunteiden ilmaisuun liittyä varomista. Pelätään vastaanottajan loukkaamista tai hänen suuttumistaan. Toisaalta odotellaan ja toisaalta varotaan suuria tunnekuohuja, jollaisia etenkin vihan tunteiden kokemisen oletetaan olevan. Pienetkin tunnelikahdukset tarjoavat hyvän oppimismahdollisuuden ja valtavaksi oletettu tunne voi osoittautua vain pieneksi pihahdukseksi.

Ohjatussa ryhmässä voi kokeilla tunteiden ilmaisua ja saada tietoa sen vaikutuksista. Matkalla suoraan ja hienotunteiseen ilmaisuun joutuu hyväksymään rosoisempaakin.

Ryhmän jäsenten ilmaistessa kokemuksiaan saavat muut harjoitusta vastaanottamisesta. Saako pidettyä itsensä erillään toisen viestistä, vaikka itsessä heräisi tunteita, ajatuksia, mielikuvia ja muistoja? Millaisia toimintayllykkeitä viriää? Siitä, mitä toinen tarkoittaa, mitä hän haluaa viestittää, on tärkeätä saada selvää vuorovaikutuksen jatkumisen kannalta. On myös hyvä rauhassa tutkia itsessä heräävää, mistä kaikesta se kertoo, tosin sen hetki voi olla hieman myöhemmin.