

3

MITÄ USKOMUKSIA TUNTEISIIN LIITTYY?

Tunteisiin liittyvät uhkakuvat

Englannin kielen sana ”emotion” on sukua latinan kielen sanalle ”emovere”. Se tarkoittaa liikuttamista ja ulospäin liikkumista. Tunteet saavat meidät toimimaan ja liikkumaan. Esimerkkinä viha, jota pidetään yleisesti negatiivisena tunteena. Vihan tunne johtaa vain harvoin väkivallan tekoihin, mutta silti vihan tunnetta pelätään (Kassinove 1995; Potegal ym. 2010). Yliarvioimme tunteiden valtaa omaan käyttäytymiseemme. Tällainen tunteiden yliarviointi tai romantisointi välittyy kielikuvista, kuten ”silmitön raivo” ja ”rakkaus on sokea”. On totta, että rakastuneena näemme kumppanimme tunteen vääristämänä. Samoin on totta, että vihaisena näemme kumppanimme niin ikään tunteen vääristämänä. Tunne ohjaa siis havaintojamme ja antaa meille toimintayllykkeitä. Kun pelkäämme tunteita, pelkäämme itsehallinnan menettämistä.

Paradoksaalista on, että mitä pidempään jotain tunnetta vaimentaa ja torjuu, sitä voimakkaammin se näyttää ihmisen käyttäytymistä ohjaavan. Tämä johtuu seuraavista tekijöistä (Leahy 2002; 2003):

- Uskomukset tunteiden vaaroista vaikeuttavat niiden tunnistamista.
- Kun tunne tulkitaan uhkaavaksi ja vaaralliseksi, tunteen voimakkuus kasvaa ja se kestää pidempään.
- Uskomus tunteen vaarallisuudesta muuttaa tunteen tulkintaa siten, että tunne vaikuttaa hallitsemattomalta, monimutkaiselta ja epänormaalilta.
- Pyrkimys tukahduttaa tunteita herättäviä ajatuksia lisää koetua häpeää, ahdistusta ja hallinnan menettämisen kokemusta.
- Lisäksi pyrkimys tukahduttaa tunteita herättäviä ajatuksia lisää juuri näitä samoja ajatuksia.

Uskomukset tunteista ja tapamme tulkita niitä vaikuttavat siihen:

- Kuinka käsittämätön, poikkeuksellinen ja epänormaali tunne mielestämme on – ”Tunne on merkki sairaudesta”
- Kuinka hallittavissa ja kuinka pitkäkestoinen tunne mielestämme on – ”Tunne ottaa vallan”
- Onko tunne ristiriidassa omien arvojemme kanssa – ”Tunne on häpeällinen”

Tällaiset uskomukset vaikeuttavat tunteen tunnistamista, hyväksymistä ja sen hyödyntämistä omassa elämässä. Tuolloin tunne synnyttää esimerkiksi huolestuneisuutta, pakonomaista järkisyiden hakemista tunteille ja tarvetta yksinkertaistaa omia tunnekokemuksia. Joskus haitallisista uskomuksista seuraa taipumusta syytellä muita omista tunteista tai pyrkimystä tunnottomuuteen, joka toisi vapautuksen tunnekokemuksista. Tällainen prosessointi vaikeuttaa tunteiden sujuvaa, luonnollista säätelyä. Tutki seuraavien väitteiden (Leahy 2003) avulla, onko sinulla tunteiden säätelyä haittaavia uskomuksia tunteista.

Ymmärrettävyys

- Kun tunnen jotain häiritsevää, yritän keksiä syitä sille, ettei se ei ole tärkeää.
- Minussa on asioita, joita en ymmärrä.
- Tunteissani ei ole järkeä.
- Haluan tietää tarkkaan tunteeni muita ihmisiä kohtaan.
- Tunteet eivät kerro, mikä on minulle hyväksi.
- Mielestäni on tärkeää olla järkevä ja looginen kaikissa tilanteissa.

Korostuuko suhtautumisessasi tunteisiin tarpeesi etsiä järkisyitä kokemallesi tunteelle? Etsitkö nopeasti syitä ja selityksiä tunteelle, jonka itsessäsi tunnistat? Millaiset tilanteet näitä tunteita yleensä herättävät? Jos joku muu olisi vastaavassa tilanteessa, mitä arvelisit hänen tuntevan? Jos koet, että tunteesi ei ole järkevä, millaisia ajatuksia se sinussa herättää? Pelkäätkö tulevasi hulluksi tai menettäväsi itsesi hallinnan, jos tunne ei ole järkevä? Tapahtuiko lapsena jotain sellaista, mikä selittäisi suhtautumistasi tunteisiisi?

Yksinkertaistaminen

- Minulle on tärkeämpää olla järkevä ja käytännöllinen mieluummin kuin herkkä ja avoin tunteilleni.
- En siedä ristiriitaisia tunteita. On sietämätöntä, kun pidän ihmisestä, joka samalla ärsyttää minua.
- Toiset ihmiset tuottavat minulle epämiellyttäviä tunteita.
- Jos ihmiset ympärilläni muuttuisivat, voisin paljon paremmin.
- Kun minulla on ristiriitaisia tunteita jotain ihmistä kohtaan, hämmennyn ja hermostun.

Uskotko, että ristiriitaisten tunteiden kokeminen on epänormaalia? Mitä mielestäsi tarkoittaa, jos jollakulla on ristiriitaisia tunteita toista ihmistä kohtaan? Etkö usko ihmisten olevan niin monimutkaisia, että heillä voisi olla jopa keskenään täysin ristiriitaisia tunteita? Mitä haittaa siitä saattaa olla, jos hyväksyy vain yhdenlaisia tunteita kerrallaan?

Syyllisyys

- Jotkut tunteet ovat sellaisia, ettei niitä kuuluisi olla.
- Joitain tunteita ei voi sallia itselle.
- Häpeän tunteitani.
- Kukaan ei oikeasti välitä minun tunteistani.
- Minulla ei pitäisi olla joitain niistä tunteista, joita minulla on.
- En halua kenenkään tietävän joitakin kokemiani tunteita.
- En halua myöntää, että minulla on joitakin tunteita – mutta tiedän, että koen niitä.

Etkö usko tunteitteesi olevan oikeutettuja? Minkä arvelet olevan syynä sille? Miksi et saisi kokea näitä tunteita? Onko mahdollista, että toinen ihminen kokisi samoja tunteita tässä samassa tilanteessa? Oletko samaa mieltä siitä, että esimerkiksi vihan tunteminen ei ole sama asia kuin vihamielinen käyttäytyminen tilanteessa? Kuinka sinun tunteesi voisi vahingoittaa jotain toista ihmistä? Voitko perustella, miksi toiset tunteet ovat hyviä ja toiset pahoja? Jos joku toinen tuntisi samoin kuin sinä, arvostaisitko häntä vähemmän? Mistä tiedää, että jokin tunne on paha? Kokeile uudenlaista suhtautumista ns. pahaan tunteeseen: muuta mielikuvissasi tunne varoituskyltiksi, punaiseksi liikennevaloksi tai stop-liikennemerkiksi.

Hallittavuus

- Kun tunnen itseni alakuloiseksi, yritän katsoa tilannetta eri näkökulmasta.
- Jos annan itseni tuntea joitain tunteita, pelkään menettäväni kyvyn hallita itseäni.
- Välillä pelkään, että jos sallisin itseni tuntea jonkin voimakkaan tunteen, se ei loppuisi ollenkaan.
- Yritän päästä eroon epämiellyttävistä tunteista välittömästi.
- Kun olen alakuloinen, yritän ajatella tärkeämpiä asioita, joilla oikeasti on merkitystä elämässä.
- Olen huolissani, että menetän kykyni hallita tunteitani.
- Kun minulla on jokin häiritsevä tunne, yritän ajatella tai tehdä jotain muuta.
- Olen huolissani siitä, että jos minulla olisi joitakin tunteita, tulisin hulluksi.
- Tunteeni tulevat kuin puun takaa, ilman varoitusta.

Ajatteletko, että sinun tulee hallita tunteitasi ja päästä eroon negatiivisista tunteista? Mitä arvelet tapahtuvan, jos et pääse eroon epämiellyttävästä tunteesta? Onko mahdollista, että yrityksesi päästä eroon tunteesta tekee siitä vielä tärkeämmän sinulle? Oletko joskus huomannut, että yrityksesi päästä eroon tunteesta kasvattavat sitä vielä suuremmaksi? Pelkäätkö, että voimakas tunne on merkki jostain vaarallisemmasta? Pelkäätkö tulevasi hulluksi? Eikö olekin eri asia hallita omaa käyttäytymistään kuin hallita omia tunteitaan?

Normaalius

- Uskon tunnereaktioitteni olevan usein erilaisia kuin muilla ihmisillä.
- Asiat, jotka haittaavat muita ihmisiä, eivät haittaa minua.
- Olen paljon herkempi kuin muut ihmiset.
- Kysyn usein itseltäni: ”Mitä minussa on vikana?”
- Uskon, että tunteeni ovat kummallisia ja outoja.

Mitkä tunteistasi ovat sellaisia, ettet usko muilla ihmisillä olevan niitä? Jos ystävälläsi olisi näitä tunteita, mitä ajattelisit hänestä? Miksi arvelet ihmisten katsovan elokuvia, jotka herättävät voimakkaita tunteita? Luuletko, että ihmiset yleensä haluavat tietää, että muilla on samanlaisia tunteita kuin heillä? Onko normaalia järkytystä, suuttua, ihastua, unelmoida jne? Jos häpeät tunteitasi, etkä kerro niistä muille, voitko koskaan saada tietää, jos toisilla ihmisillä on samanlaisia tunteita?

Huolestuneisuus

- Joitain tunteita pitää vahtia, etteivät ne pääse yllättämään.
- Kun olen alakuloinen, vietän aikaa yksin keskittyen siihen, kuinka huono olo minulla on.
- Haluan tietää tarkalleen, mitä tunnen itseäni kohtaan.
- Keskityn usein tunteisiini ja kehollisiin tuntemuksiini.

Mitä hyötyä ja mitä haittaa on keskittymisessä pelkästään omaan huonoon oloon? Uskotko, että huonon olon ajattelemisen auttaa sinua löytämään siihen jonkin ratkaisun? Aiheuttaako tunteista huolestuminen sinulle lisää huolta ja ahdistusta? Pelkäätkö, ettet voi hallita murehtimista?

Valitse jokin tietty ajankohta, jolloin voit rauhassa keskittyä huoliisi puolen tunnin ajan joka päivä. Tee tuolloin kattava lista kaikista silloisista huolistasi. Muotoile huoliajatukset käyttäytymisen tasolle.

Esimerkkinä huoliajatus: ”Jos sydämeni hakkaa, pelkään kuolevani?” ilmenee käyttäytymisen tasolla: ”Vältän voimakkaita tunteita ja riitoja ihmisten kanssa.”

Kaikkina muita ajankohtina muistuta itseäsi, että nyt ei ole murehtimisen aika ja siirrä huolesi sivuun. Tee jotain muuta, mikä auttaa sinua ajattelemaan muita asioita. Soita ystävälle ja juttele muista kuin huoliajatuksistasi.

On myös mahdollista, että murehtimisesta tulee keino välttää kohtaamista jotain vielä uhkaavampaa muutosta tai menetystä, joka on itse asiassa jo tapahtunut tai tapahtumassa. Joskus teini-ikäisen lapsen vanhempi alkaa murehtia lapsensa koulun käyntiä ja pärjäämistä, kun lapsen itsenäistyminen ja tarve ottaa etäisyyttä herättää itse asiassa surua ja pelkoa vanhemmassa.

Hyväksyminen

- Uskon, että on tärkeää antaa itsensä itkeä, jotta tunne helpottaa.
- Toiset hyväksyvät ja ymmärtävät tunteeni.
- Minusta tuntuu, että voin ilmaista omat tunteeni täysin avoimesti.
- Voimakkaat tunteet kestävät vain lyhyen aikaa.
- Kaikilla on sellaisia tunteita kuin minullakin.
- Hyväksyn omat tunteeni.
- Uskon, että tunteeni ovat samanlaisia kuin muillakin ihmisillä.

Mitä tapahtuu, jos sallit tunteen itsellesi sellaisenaan muuttamatta ja hallitsematta sitä millään tavoin? Käyttäydtykö sen ohjaamana? Pelkäätkö, että jos hyväksyt tunteen sellaisenaan, se jää päälle? Uskotko että tunteiden tukahduttaminen auttaa sinua muuttumaan? Mitä

haittaa on tunteiden tukahduttamisesta? Kuluttaako se voimia ja energiaa? Sitooko se huomiotasi pitkin päivää? Jos kieltäydyt tunteidestasi, että jokin häiritsee sinua, kuinka voit korjata ongelman tai muuttaa olosuhteita? Kokeile tunteen havainnointia sen sijaan, että tuomitset tai yrität muuttaa sitä.

Haitalliset uskomukset

Haitalliset uskomukset voidaan jakaa myös eri kategorioihin sen mukaan, kohdistuuko uskomus itseseen, toisiin ihmisiin vai maailmassa vallitseviin lainalaisuuksiin. Näistä jokainen aiheuttaa kyseiselle kategorialle tyypillisiä, haitallisia toimintamalleja ja epämiellyttäviä tunteita.

1. ”Minun pitää pärjätä ja ansaita muiden hyväksyntä tullakseni hyväksytyksi.”
 - vaativuus ja itsekriittisyys, perfektionismi, uupuminen, arvottomuus ja häpeä
2. ”Ihmisten pitää toimia oikein. Muussa tapauksessa he ovat pahoja.”
 - vaativuus muita kohtaan, kriittisyys, tuomitsevuus, viha, turhautuminen, katkeruus, yksinäisyys ja ulkopuolisuus, ihmissuhdeongelmat
3. ”Elämän pitää olla mukavaa ja helppoa, ilman vastoinkäymisiä ja hankaluuksia”
 - hankalien tilanteiden välttäminen, ahdistushäiriöt ja pelot

Esimerkiksi viha syntyy tuomitsevista ajatuksista, joiden taustalla on uskomus siitä, että maailman ja muiden ihmisten tulee toimia jollakin yhdenmukaisella tavalla. Jos näin ei tapahdu, tilanne tulkitaan epäoikeudenmukaiseksi. Tuolloin viha kehottaa puolustautumaan ja taistelemaan maailman epäoikeudenmukaisuutta vastaan.

Vihaa tuottavat esimerkiksi epäluuloiset ajatukset, kuten: ”Ihmiset pitävät sinua pilkkanaan, pettävät, valehtelevat ja käyttävät sinua hyväkseen”. Tällaiset epäluuloiset tilanteiden tulkinnat, tuomitsevat ajatukset ja vihan tunteet ohjaavat meitä myös toiminnan tasolla. Toisaalta ilman vihaa emme osaisi tunnistaa omia rajojamme, emme tietäisi milloin joudumme epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi emmekä osaisi puolustaa itseämme, meille tärkeitä ihmisiä, arvoja ja asioita.

Jos tunteet pääsevät ohjaamaan toimintaasi, sinun kannattaa harjoitella tunteen herättämän toimintayllykkeen tarkkailua ja seuraamista hetkestä toiseen. Toimintayllykkeillä on tunteita vastaava aallon muoto: joskus se kohoaa nopeasti ja vie jalat alta. Joskus aalto alkaa hitaasti mutta kestää pitkään. Kokemus oman käyttäytymisen hallinnasta ja tieto siitä, että pystyt käyttäytymään valitsemallasi tavalla tunteistasi huolimatta parantaa itsetuntoasi ja vähentää tunteisiin liittyviä pelkoja. Yllykkeillä surffaamista voi harjoitella ja siinä voi kehittyä mestariksi. Mutta jotta voit kehittyä mestariksi, sinun tulee harjoitella säännöllisesti. Sikäli toimintayllykkeillä surffaaminen muistuttaa lainelautailua – kukaan ei osaa surffata noustessaan laudalle ensimmäistä kertaa.

Laita puhelin pois päältä ja ota mukava asento tuolilla. Sulje silmäsi kevyesti. Anna hengityksesi kulkea luonnollista kulkuaan. Huomaa kehosi mahdollinen jännittyneisyys ja kuvaile sitä tarkemmin: missä kireys tuntuu eniten, onko jokin kehosi lihas kipeä, tuntuuko jossain kutinaa, onko kehosi levoton ja tunnetko yllykettä vaihtaa asentoa? Kuten pian huomaat, sinulla on useita toimintayllykkeitä juuri tälläkin hetkellä – osa niistä liittyy kehollisiin tuntemuksiin, joita luettelini edellä, osa liittyy ajatuksiin, kuten ”Pitäisikö minun kuitenkin nyt tarkistaa, olenko saanut tärkeän viestin?”, ”Pitää muistaa muistuttaa poikaani, että hänellä on huomenna terveystarkastus keskellä koulu-päivää.”, ”Pitää muistaa varata kokoustila ensi viikon palaveria varten”

Tietoisuudessamme virtaavat ajatukset ja kehon tuntemukset ovat impulsseja, jotka kehottavat meitä toimimaan niiden ehdottamalla tavalla. Jokaisen yllykkeen myötä tunnistamme tietynlaista painetta, kun emme toimikaan, kuten yllyke käskee. Harjoittelun myötä opimme sietämään tätä painetta paremmin.

Valitse nyt havaitsemistasi toimintayllykkeistä yksi ja keskity tarkkaavuutesi siihen. Jos valitset kutinan, ala tarkkailemaan juuri niitä ajatuksia, jotka liittyvät kutinaan. Ajatuspuheesi saattaa kuulostaa moniääniseltä seuraavaan tapaan.

- Vaativa ääni sanoo: ”Tulen hulluksi, jos en pääse pian raapimaan!” ja ”Pakko raapia, ihan oikeasti!”
- Rauhallinen ääni sanoo: ”Minä en nyt aio raapia, vaikka kutittaakin. Tarkkailen vain kutinaa aivan rauhallisesti.”
- Huolestunut ääni sanoo: ”Entä jos se onkin hämähäkki! Jos se on jokin vaarallinen ötökkä – et voi tietää ellet heti tarkista!”

Kun tulet tietoiseksi ajatuksistasi, muista samalla, että ne ovat vain ajatuksia. Ajatukset eivät määrittele sinua, joten älä huolestu ajatustesi sisällöstä – anna vain niiden tulla ja mennä, kuten ne luonnollisesti tekevät. Muista myös, että sinun ei tarvitse toimia, kuten ajatuksesi käskevät sinua toimimaan.

Voit myös huomata, että ajatukset harhailevat kuin pilvet – ne tulevat kuin tyhjästä ja muodostavat rykelmiä, et voi ohjata niiden kulkua ja kehitystä, kuten et voi ohjata pilvien kulkua taivaalla. Voit vain seurata ajatusten kulkua ja olla tietoinen niiden kulusta ja kehityksestä. Saatat tunnistaa ajatuksia, kuten: ”Onpa kummallinen harjoitus – miten tämä voi muka auttaa minua?”, ”Kuinka kauan olen oikein istunut tässä?” ja ”Näytän varmaan ihan idiootilta, kun istun tässä silmät kiinni. Mitä jos joku tulee tänne ja näkee minut?”

Nämäkin ovat vain ajatuksia. Pyri suhtautumaan kriittisiin ja tuomitseviin ajatuksiin lempeästi ja hyväksyvästi. Kriittiset ajatukset ovat kuin vaativia vanhempia – ne yrittävät suojella sinua kokemuksilta, jotka ovat kenties aiemmin tuottaneet tuskaa. Voit suhtautua niiden hyvää tarkoittaviin neuvoihin myötätuntoisesti ja ottaa niihin tietoisesti hieman välimatkaa. Ja palaa taas tarkkailemaan kutinaa ja sen aiheuttamaa yllykettä raapia.

Edellisen harjoituksen avulla tulet paremmin tietoiseksi niistä lukuisista toimintayllykkeistä, joita mielesi tuottaa. Niiden tarkoituksena on poistaa epä mukavuutta ja häiritsevyyttä elämästämme. Mutta ilman tietoisuutta yllykkeistä ja ilman toiminnan ja yllykkeen erotte-
lua toisistaan, olisimme sätkynukkeja, jotka toimisivat yllykkeiden automaattisina jatkeina.

Toimintayllykkeiden tietoinen havainnointi ja niiden aallon harjalla surffaaminen auttavat meitä huomaamaan, että yllyke ei säily vakiona, kunnes toimit sen edellyttämällä tavalla. Sen sijaan yllyke muuttuu jatkuvasti, nousee tai laskee, paisuu tai hiipuu. Voit toimia harkitusti ja itse valitsemallasi tavalla jopa yllykkeiden myrskyn silmässä – kun uskot, että et huku suuriin aaltoihin.

Tunteiden hyödyt ja edut

Ilman tunteita olemme muiden ihmisten parissa kuin merimies ilman kompassia. Tunteiden lukutaitoa eli kykyä tunnistaa tunteita itsessä ja toisissa voidaan ajatella aistina. Joillakin ihmisillä tunteiden havaitsemisen aisti on yhtä terävä ja tarkka kuin kotkalla näköaisti tai koiralla hajuaisti. Nämä ihmiset aistivat tunteet itsessään ja toisissa jo hyvin pienellä intensiteetillä. Toisaalta on olemassa ihmisiä, joiden tunteiden lukutaito on hyvin sumea – heillä on vaikeuksia tunnistaa tunnetta itsessään tai toisessa, vaikka tunnetta ilmaistaisiin monin keinoin. Tällaiset tunteiden lukutaitojen erot aiheuttavat usein väärinymmärryksiä ja konflikteja niin parisuhteissa kuin työpaikoillakin. Joskus tunnesokeus on synnynnäistä, mutta toisinaan normaalilla tunneälyllä varustetut ihmiset rapauttavat omia tunteitaitojaan jättämällä tunteet huomiotta ja opettelevat ikään kuin kuu-
roiksi ja sokeiksi tunteiden suhteen. Tuolloin tunteet voivat muuntaa luonteeltaan enemmän kehollisiksi ja aiheuttaa samalla somaattisia

oireita. Tämä on mahdollista, koska tunteilla on olemassa keholliset, fysiologiset vastineensa.

Sen lisäksi, että tunteita tarvitaan sosiaalisissa tilanteissa, tunteet auttavat meitä tunnistamaan omia tarpeitamme ja omaa arvomaailmaamme. Tarkastellaan esimerkkinä mustasukkaisuuden taustalla ilmeneviä tarpeita ja arvoja.

Tunnistatko mustasukkaisuuden tunteen kumppanisi jakaessa huomiota toisille ihmisille? Mustasukkaisuuden tunne koetaan ikävänä, negatiivisena tunteena. Sen kokeminen loukkaa usein omanarvontuntoa ja mustasukkaisuuden tunne tuntuu häpeälliseltä. Tästä johtuu, että se johtaa usein konflikteihin – on ärsyttävää joutua sietämään ikävää tunnetta, jonka kumppanin käyttäytyminen on laukaissut. Mustasukkaisuuden tunteesta on vaikea kantaa vastuuta ja tämä synnyttää tarpeen etsiä syyllinen ulkopuolelta.

1. Pysähdy hetkeksi miettimään, mitä muita tunteita tilanteeseen liittyy. Ulkopuolisuuden tunne, pettymys, loukkaantuminen ja häpeän tunne ovat usein mustasukkaisuuden mukana nousevia tunteita.
2. Millaiset ajatukset eli tulkinnat hankalista tilanteista liittyvät kokemuksi tunteisiin?

Ajatus: ”Olen jo vanha eivätkä juttuni enää kiinnostaa kumppania. Tuo toinen on nuori ja sillä on hauskemmat jutut.”

Tunteet: loukkaantuminen, pettymys, häpeä

3. Koetut tunteet ohjaavat myös omaa käyttäytymistäsi. Alatko käyttäytyä niin, että tulkintasi tilanteesta saa lisävahvistusta?

Toiminta: Lähden pois tilanteesta tai alan kiukutella jostain muusta asiasta.

4. Kiinnostu itsestäsi ja opettele tunnistamaan hankaliin tilanteisiin liittyvät ensisijaiset tunteesi ja tarpeesi. Ne kertovat sinulle tilanteen kannalta oleellisimman tiedon. Mitä se voisi tässä tilanteessa olla? Koetko jääneesi ulkopuoliseksi? Mitkä tarpeet ovat vaarassa jäädä liian vähälle huomiolle teidän parisuhteessanne? Tämä kertoo myös arvoistasi liittyen parisuhteeseesi. Millaisessa parisuhteessa sinä haluat elämäsi elää? Mitä toivot kumppaniltasi? Miten haluat itse kohdella kumppaniasi? Nämä kaksi asiaa kertovat oleellisia seikkoja niistä arvoista, joiden mukainen parisuhde ohjaa sinun toimintaasi. Kysy ensin itseltäsi, saatko mielestäsi riittävästi positiivista huomiota parisuhteessasi. Vastaa sitten kysymykseen, annatko itse riittävästi positiivista huomiota kumppanillesi. Mieti seuraavaksi konkreettisia ehdotuksia, joiden avulla toivoisit tilannetta parannettavan. Käy sitten keskustelua asiasta kumppanisi kanssa. Yhteisen keskustelunne teema ei tuolloin ole kumppanisi (sinua ärsyttävä) tapa huomioida muita, vaan sinun oma tarpeesi saada enemmän huomiota kumppaniltasi ja omat mahdollisuutesi tehdä jotain korjaavia toimenpiteitä asian hyväksi.

Mitä olet oppinut tunteistasi jo lapsena?

Kun synnymme tähän maailmaan, meillä on siis biologiset valmiudet tuntea erilaisia tunteita. Kun meillä on paha olla, hoitajamme hoi-
taa meitä, jolloin olomme helpottuu. Samalla hän tulee opettaneeksi meille, kuinka epämiellyttäviä tunteita hoidetaan eli kuinka tunteita säädellään. Hoitajamme tunnistaa tarpeet tunneilmajien takana ja vastaa niihin. Näin opimme vähitellen itsekkin tunnistamaan, mihin tarpeeseen mikäkin paha olo viittaa. Kotona opimme myös, mitkä tunteet ovat toivottuja ja mitkä tunteet vähemmän toivottuja.

Vanhemmilla on itsellään tunteidensäätelytaidot, jotka he ovat oppineet omilta vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä ihmisiltä. Jos vanhemman on vaikea tunnistaa ja hyväksyä itsessään vaikkapa pelkoa, surua tai vihaa, hänen on vaikea tunnistaa ja hyväksyä kysei-

sen tunteen ilmaisuja myöskään lapsessaan. Lapsi oppii, että tunne on ”negatiivinen”, jos siitä seuraa aina ikävyyksiä. Jos jokin tunteen ilmaisukeino aiheuttaa yksin jäämisen tai rangaistuksen, lapsi oppii välttämään kyseistä tunteen ilmaisua. Jos jonkin tunteen kaikki ilmaisukeinot aiheuttavat ikäviä seurauksia, lapsi alkaa välttämään koko tunnetta. Ihmislapset sopeutuvat ympäristöönsä nerokkaasti. Se on henkiinjäämisen edellytys, jonka olemme oppineet vuosisatojen kuluessa. Lapsi oppii tarkkailemaan ympäristöään ja sopeuttaa omat tunnereaktionsa ympäristöön sopiviksi.

Lapsena oppimani käsitykset tunteista

- Ilmaisivatko vanhempasi tunteita? Oliko jokin tunne esillä muita enemmän? Loistiko jokin tunne poissaolollaan?
- Mitkä tunteet olivat lapsuuden kodissasi haluttuja? Mitkä tunteet olivat ei-toivottuja? Oliko jokin tunne kokonaan kielletty?
- Miten vanhempasi opettivat sinua säätelemään kokemaasi vihaa? Entä miten kodissasi hoidettiin surua? Miten kohdeltiin pelkoa?
- Mitä tunteita sai ilmaista aivan vapaasti?
- Mitkä tunteet aiheuttivat paheksuntaa ja torumista?
- Koettiin jotkut tunteet erityisen mukavina?
- Ohitettiin jotkut tunteet niin kuin niitä ei olisikaan?
- Miten vanhempasi säätelivät itse kokemaansa turhautumista, mustasukkaisuutta, vihaa, pelkoa ja surua? Käyttivätkö he päihitteitä? Pakenivatko töihin tai harrastuksiin välttääkseen kohtamasta epämiellyttäviä tunteita?
- Vältettiin kotonasi epämiellyttävien tunteiden kohtaamista tukeutumalla positiiviseen ajatteluun tai järkipäiseen analysointiin?
- Miten lapsuudessasi oppimasi käsitykset tunteista ovat vaikuttaneet suhtautumiseesi tunteisiin nyt aikuisena? Herättääkö jokin tunne sinussa pelkoa, syyllisyyttä tai häpeää? Onko joidenkin tunteiden tunnistaminen vaikeaa? Mitä lapsena oppimiasi tunteiden säätelytaitoja käytät edelleen? Oletko oppinut jonkin tunteiden välttämiskeinon jo lapsena?