

Tunteet

Kielteisiä tunteita ja niiden kohtaamista.

Mitä voi tehdä, jos jokin negatiivinen tunne, kuten häpeä, suuttumus, turha murehtiminen tai ahdistus, puskee voimakkaasti päälle? Tunteen kieltäminen, sen lakaiseminen maton alle tai sen väkivalloin tukahduttaminen ei lähes koskaan ole toimiva ratkaisu. Usein sellainen tunne, jonka kieltää, jää kytämään ja jossain vaiheessa palaa takaisin tuplana. Silloin on myös vaikeaa ellei mahdotonta löytää ratkaisua tunnetta edeltäneeseen asiaan ja siitä aiheutuneisiin ajatuksiin.

Onkin hyvä oivaltaa, että tunteen kokeminen on eri juttu kuin tunteen esille tuominen. Varmasti tosin kaikki sorrumme joskus siihen, että puramme tunteitamme toisiin, usein niihin elämämme läheisimpiin ihmisiin. Jos niin käy, oma toiminta on hyvä tiedostaa ja toiselta kannattaa pyytää anteeksi. Kaikki tekevät virheitä, se on inhimillistä. Onneksi voimme aina muuttaa toimintamallejamme, mutta vasta sitten, kun huomaamme toimivamme jotenkin arvojemme vastaisesti.

Tunnetreeni:

- Kun jokin negatiivinen tunne puskee päälle, pyri vain olemaan sen tunteen kanssa.
- Kysy itseltäsi, että onko asia, josta tunne johtuu, totta ja miksi sinusta tuntuu nyt tältä.
- Mieti myös sitä, missä päin kehoa tunne velloo. Usein negatiiviset jutut tuntuvat vatsassa tai päässä. Kun taas hyvät tunteet pirskahtelevat koko kropassa.
- Kun tunteen kanssa vain pysähtyy olemaan, se usein alkaa hiipua ja aika nopeastikin. Aluksi tunteen kanssa oleminen voi tuntua vaikealta, ihan kuin istuisi tulisilla hiilillä. Mutta vain olemalla tunteen kanssa saattaa ehkäistä monta hankalaa tilannetta ja jättää sellaisia sanoja sanomatta, jotka aiheuttavat toisille pahaa mieltä.

Tunnepäiväkirja:

- Merkkää ylös kokemasi tunne ja tilanne, jossa tunne syntyi ja kellonaika.
- Tapahtuuko negatiivisia tunnereaktioita aina tiettyyn aikaan vuorokaudesta?
- Tunnepäiväkirjan avulla saattaa paljastua asioita, joita ei kiireessä huomaa ollenkaan. Kun huomaa merkinnöistään, että joka päivä kello 18 on aukonut päätään puolisolle siksi, että oli nälkäinen ja väsynyt työpäivän jälkeen.

Myös liikunta on tunteiden purkamisessa erinomainen keino. Joskus voi ottaa niin paljon päähän, että on pakko juosta niin kovaa kuin pystyy. Kun ottaa kehosta fyysisesti kaiken irti, usein tunnekin liukenee sen hien ja hengästyksen mukana.

On myös hyvä muistaa, että voimakkaat tunteet tarttuvat helposti. Jokainen voi miettiä, millaisia tunteita haluaa toisiin tartuttaa, hyviä vai huonoja! Niiden hyvien tunteiden pirskotteluun ei tarvita paljoa ja erityisesti näinä aikoina, kun monet kokevat elämässään vaikeuksia, hyvyyden pirskottelua ei voi olla ikinä liikaa.

Tunnetreeni on ihan yhtä tärkeää kuin punttitreeni. Emme ole vain fyysinen kehomme, vaan myös mieltä kannattaa kouluttaa, koska siitä hyötyy todella paljon. Kun pikku vastoinkäymiset eivät enää hetkauta niin kovasti, on myös enemmän työkaluja ja voimaa kohdata isompia kriisejä.

