



NÄIN OPIT TULEMAAN KUULLUKSI

AARO LÖF

Tuntuuko sinusta siltä, että sinua ei kuulla, nähdä tai ymmärretä?

Kysyn sinulta aluksi, voitko allekirjoittaa toisinaan kokevasi jotain seuraavista?

- ettet tule kuulluksi
- kaipaat tulla rakastetuksi
- sinua ei ymmärretä tai sinut ymmärretään väärin
- kaipaat tulla arvostetuksi
- sinua ei nähdä sellaisena kuin olet

Jos voit, kannattaa lukea eteenpäin. Voin itse allekirjoittaa jokaisen noista kokemuksista. Minussa on tuollaisia tyhjiöitä, jotka kaipaavat erinäisiä asioita täyttyäkseen. Nämä tyhjiöt ovat hankaloittaneet toisinaan elämääni. Kaipuuni on voinut olla raskasta läheisilleni, kun olen kohdistanut toiveeni siihen vastaamisesta heihin. Toisinaan hankaluutta on tuottanut oma kiukkuni siitä, etten saa sitä mitä kaipaan. Kuten myös se sulkeutunut tila, jossa murjotan odottaen, että joku korjaa tilanteen.

Hämmentäviä tilanteita on luonut myös se, että olen joskus yrittänyt saada näitä asioita itselleni epäsuorasti. Vaikkapa miellyttämällä, yrittämällä saada huomiota ja niin edelleen. Jälkimmäisessä turhauttavaa on se, että vaikka joskus saisin sen avulla sen mitä kaipaan, en oikeastaan koe täyttymystä koska olin sen hankkimisessa niin epäsuora, etten oikeastaan ollut itseni ja siten myöskään vastaanottamassa avoimesti saamaani.

Ehkä tiedät tästä jotain, sillä jokaisella meistä on käytössä useita epäsuoria strategioita saada se mitä kaipaamme. Omaksuimme niitä ollessamme pieniä ja olemme jalostaneet niitä iän myötä. Vaikka tiedämme, että strategiat eivät tuo parhaita mahdollisia tuloksia, moni meistä on keinoton sen edessä, miten toimia toisin. Strategioista on tullut keskeinen osa identiteettiämme.

Rakennetaan hieman ymmärrystä asialle

Asiaa ei helpota se, että suoruus omista tarpeista on hankalampaa kuin epäsuoruus. Se edellyttää vastuunkantoa, avoimuutta ja itsetuntemusta. Tämän vuoksi suosituin verkkokurssini Kuulluksi tulemisen taito alkaa siitä, että opettelemme olemaan itse läsnä sille mitä meissä itsessämme tapahtuu.

Kaipuu tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi on olemassa meissä jokaisessa. Osalle se on isompi teema koska vajetta sille on kertynyt isommin. Toisille ne ovat luontaisia inhimillisiä tarpeita, joiden täyttämiseen emme saaneet koulussa työkaluja. Tarjoan sinulle tässä e-kirjassa työkalun, joka on auttanut minua tämän aiheen kanssa eniten.

Miksi kaipaamme sitä, että toinen ihminen kuulee, näkee ja ymmärtää?

Ihmisen psykologiseen kehitykseen kuuluu merkittävänä asiana se, että minuutemme kehittyy vuorovaikutuksessa toisiin. Jotta jokin asia tulee meille todeksi tai näemme itsemme, meidän täytyy saada sille ulkoinen todistaja, tuki ja hyväksyntä.

Kehityksemme alkuhetkillä olemme vailla käsityksiä siitä, keitä olemme, eli toisin sanottuna myös vailla minuutta. Se miten meidät nähdään, mitä meissä nähdään, mitä ei nähdä ja millaista palautetta saamme, muodostaa pääasiassa minuutemme.

Jos asiat menisivät optimaalisesti, meille alettaisiin opettaa jo varhaisessa vaiheessa kyky sanoittaa tunteitamme ja kysyä kysymyksiä itseltämme. Meille rakentuisi kapasiteetti kohdistaa huomio itseemme. Siihen mitä aistimme, tunnemme ja havaitsemme tapahtuvan itsessämme. Kun persoona alkaa kypsyä ja psyykkinen kapasiteettimme sen sallii, olisi hienoa, jos meidät opetettaisiin kuulemaan, näkemään ja ymmärtämään itseämme.

Näin ei monissa tapauksissa kuitenkaan tapahdu

Varmuudella jokainen meistä hyötyisi siitä, että meillä olisi käytössä kapasiteetti ja työkalut itsemme kuulemiseen. Taito, jota kutsun nimellä Kuulluksi tulemisen taito.

Syy siihen, että kaipaamme tulla kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi on:

- näihin tarpeisiin ei ole vastattu riittävässä määrin elämämme aikana
- emme ole oppineet kuulemaan, näkemään ja ymmärtämään itseämme vaan katsomme edelleen ulkopuolelle toivoen tulevamme kuulluksi.

Tässä ei ole mitään väärää. On kuitenkin erittäin hyödyllistä ymmärtää, että toiveen kohdistuminen ulkopuolellemme on vielä itsenäistymättömän minuutemme tapa toimia.

Jos haluamme todella tulla kuulluksi, voimme opetella olemaan kuulijana itsellemme. Tämä tuo mukanaan myös sen, että toiset alkavat kuulla meitä paremmin ja alamme itse kuulemaan toiset itsestämme erillisinä olentoina. Tällä on radikaalisti elämänlaatua parantavia vaikutuksia.



On neljä erilaista tapaa pyrkiä tulemaan kuulluksi. Ensimmäinen on se, että kohdistamme toiseen (usein tietämättämme) toiveen siitä, että toinen kuulee ja ymmärtää.

Toinen on se, että kerromme toiselle, että toivoisimme hänen kuuntelevan ja alamme kertoa siitä asiasta tai kokemuksesta, jonka toivomme selkeävän itsellemmekin sen tuloksena, että saamme tulla myös toisen kuulemaksi.

Kolmas on se, että kerromme toiselle sen mitä meissä tapahtuu, koska olemme jo perillä siitä. Tässä tapauksessa kuulluksi tulemisen paine ei enää kohdistu toiseen.

Neljäs tapa on tulla itsemme kuulemaksi, joka usein poistaa paineen tulla kuulluksi.

Oma kokemukseni on, että toisen kuulemaksi tuleminen tapahtuu parhaiten sen kautta, että osaan soveltaa neljättä tapaa, eli ensisijaisesti tulla itsensä kuulemaksi. Silloin toiselle kertominenkin muuttuu itseni jakamiseksi sen sijaan, että kaipaen häneltä apua.

Jotta sinulle ei synny väärää kuvaa, haluan painottaa sitä, että siinä ei ole mitään väärää, että haluamme tulla myös toisten kuulemaksi. Harva asia on niin antoisaa ihmissuhteita ajatellen kuin se, että voimme jakaa itsemme sellaisena kuin olemme ja tulemme todella kohdatuksi.



Kutsun seuraavaa harjoitusta nimellä itsekeskustelu

Se on Kuulluksi tulemisen taidon perusta. Itsemme kanssa keskustelu edellyttää meiltä läsnäoloa. Läsnäololla tarkoitan, että avaudumme aistimaan, tuntemaan ja havaitsemaan sen mitä koemme juuri nyt. Eli mitä mielessämme, tunnetasolla ja kehossamme tapahtuu.

Jotta voimme keskustella itsemme kanssa, meidän täytyy myös olla avoimia itsellemme, eli toisin sanottuna vailla päämäärää sen suhteen mitä meissä tapahtuu. Tämä sama asia pätee vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Et voi tutustua toiseen, jos et avaa itseäsi toiselle sellaisena kuin olet. Ja eikö totta, ettei sinua kiinnosta kertoa toiselle itsestäsi, jos toinen ei kuuntele sinua ilman agendaakaan vaan pyrkii jollain tavalla ohjaamaan sinua jonnekin? Sama pätee keskusteluun ja ystävystymiseen itsemme kanssa.

Kun teet alla olevan harjoituksen, muista, että kapasiteetti olla läsnä ja kuulla itseään on asia, joka kehittyy harjoittaessa. Ihan kuin mikä tahansa muukin kapasiteetti. Kuulluksi tulemisen taidon kehittyminen edellyttää läsnäoloon liittyvien psykologisten lihasten treenaamista.



Varaa itsellesi rauhallinen tila, jossa sinua ei häiritä seuraavaan n. 15 minuuttiin. Istu sitten alas tuolille ja aseta ajastin soimaan 10 minuutin kuluttua. Hengitä vähintään kaksi kertaa rauhassa syvään sisään ja syvään ulos. Anna sitten oman huomiosi levätä siinä mitä aistit, tunnet ja havaitset.

Millekään ei tarvitse tehdä mitään, riittää, että huomaat.

Kysy sitten itseltäsi ääneen kysymys: mitä minussa tapahtuu juuri nyt? Vastaa sen jälkeen kysymykseen ääneen. Huomaa, että tarkoitus ei ole analysoida, löytää selityksiä tai ratkaista mitään. Sen sijaan haluat kuvailla tekemiäsi havaintoja.

Ehkä tunnet levottomuutta. Hyvä! Sanoita se ääneen itsellesi. Ehkä koet, ettet osaa tai ymmärrä mikä tämän harjoituksen idea on. Hyvä! Sanoita se ääneen itsellesi. Ehkä sinua alkaa naurattaa. Hienoa, sanoita se ääneen itsellesi. Kun olet sanoittanut ääneen sen mitä juuri nyt huomaat, kysy kysymys uudelleen ääneen ja vastaa siihen ääneen.

Jatka tätä kysymisen ja tunnusteleavan vastaamisen ketjua, kunnes kello soi. Kysy sen jälkeen vielä itseltäsi, miten huomaat harjoituksen vaikuttavan itseesi.



Ihminen voi kieltämättä elää normaalin elämän myös ilman taitoa tulla kuulluksi. Soisin kuitenkin jokaisen oppivan kyseisen taidon koska silloin voimme todella kokea monien tarpeidemme täyttyvän.

Toinen syy on se, että kun tässäkin asiassa osaamme ottaa konkreettisesti vastuun itsestämme, annamme pääasiassa ihmissuhteisiin kohdistuvalle odotukselle kuulluksi tulemisesta mahdollisuuden raueta. Näin voimme alkaa nähdä toiset erillisinä ihmisinä sen sijaan, että he olisivat välineitä tarpeidemme täyttymiselle.

Ihmissuhteet ovat mielestäni yksi parhaita asioita elämässä. Ja toisen ihmisen kohtaaminen edellyttää kokemukseni mukaan sitä, että pystyn todella jakamaan itseni toiselle. Tämä tulee mahdolliseksi, kun osaan kuulla ensin itseäni.

Kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tulemisen taito auttaa meitä myös työpaikalla. Saamme paljon parempia tuloksia palavereissa, kun menemme sinne selkeinä itsestämme ja osaamme kommunikoida toisille selkeämmin omat näkemyksemme. Taito auttaa myös siten, että saamme sen avulla kontaktin suurimpaan voimavaraamme, eli itseemme. Jokaisella meistä on ideoita, näkemyksiä, potentiaalia sekä resursseja, joiden jakaminen on helpompaa, kun osaamme ottaa niihin yhteyden keskustelemalla itsemme kanssa läsnä olevasti.

Koska taidot, joista puhun ovat parantaneet elämäni radikaalisti, olen rakentanut näistä mielestäni jo peruskoulu opetukseen kuuluvista työkaluista ja taidoista verkkokurssin, jolle voit osallistua kotoasi. Kurssin nimi on Kuulluksi tulemisen taito. Olet erittäin tervetullut mukaan ammentamaan samoja tuloksia, joista minä ja jo useampi tuhat tyytyväistä osallistujaa on saanut ammentaa.

Jos et jostain syystä pääse tällä kertaa mukaan, suosittelen, että hyödynnät jakamaani harjoitusta säännöllisesti.

Lue myös alta lisää siitä mitä voit tehdä kun koet, ettet saa toiselta sitä mitä tarvitset.

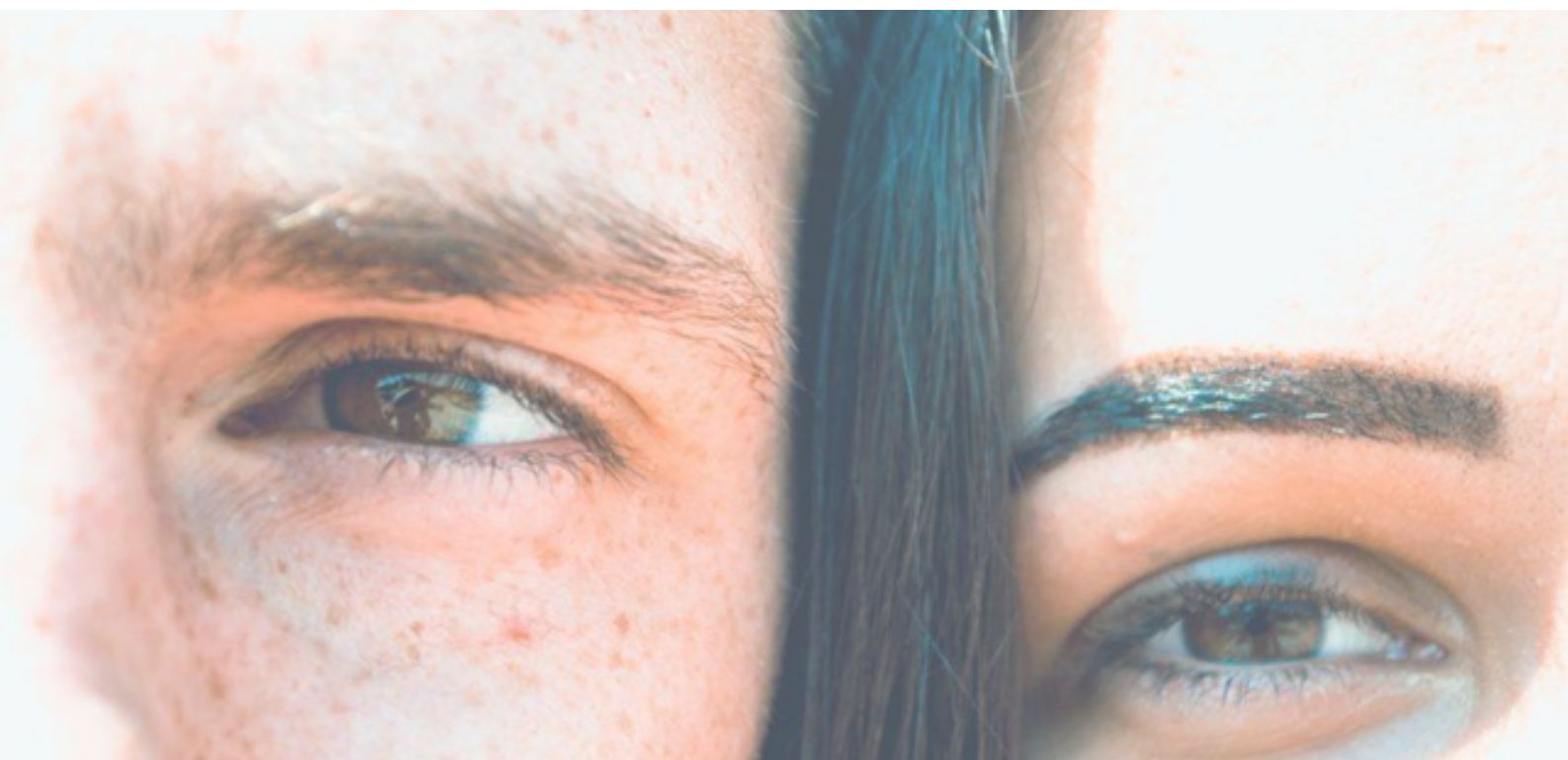
Luulisin, että jokainen meistä on tuttu sen kokemuksen kanssa, ettemme saa toiselta sitä mitä kaipaamme. Usein tuo toinen on ihminen mutta toisinaan voi tuntua myös siltä, että se on elämä, joka ei anna sitä mikä meille kuuluu.

Minulle tämä kokemus on varsin tuttu. Siksi olen etsinyt selkeyttä siihen, miksi olen kokenut näin ja mitä asialle voi tehdä. Selkeyden löytäminen on ollut tärkeää sillä tuossa tilassa eläminen voi rasittaa yllättävän paljon niin omaa kuin myös lähimmäisten elämää, kuten saatat tietää.

Ymmärryksen lisäksi olen löytänyt työkaluja siihen, miten voin paremmin tarjota itselleni niitä asioita, joita kaipaan.

Otetaan pari esimerkkiä alkuun niin saadaan kiinni siitä millaisiin kokemuksiin viittaa:

- Minusta tuntuu palaverissa siltä, että minulle ei osoiteta arvostusta minulle kuuluvalla tavalla.
- Koen, että kumppanini ei kuuntele minua.
- Ystäväni ei ole yhtä kiinnostunut viettämään aikaa kanssani kuin minä hänen.



Luettelen tähän muutamia asioita, joita huomaan meidän usein kaipaavan:

Huomio, ymmärrys, rakkaus, arvostus, kuunteleminen, kunnioitus, läheisyys, seksi, tuki ja se että meitä kohtaan osoitettaisiin kiinnostusta.

Pysähdy ihan hetkeksi ja mieti hetki sitä, missä tilanteissa sinä huomaat, ettet saat joltain toiselta kaipaamaasi.

Halut ja kaipuut ovat täysin luonnollinen asia. Jokaisella on niitä. Jos meillä ei ole sellaisia, voi olla hyvä hieman huolestua sillä silloin osa ihmisyyttämme saattaa olla kovettunut tavalla, joka ei ole meille hyväksi. Ei siis pohdita sitä, ovatko kaipuumme hyvä vai huono asia. Olennaisempaa on se, mitä teemme niiden kanssa.

Yksi luonnollinen tapa reagoida tarpeisiin ja haluihin on se, että jos ne eivät täyty, vaihdamme sen toisen, jolta odotamme tarpeidemme täyttämistä. Työpaikan, kumppanin tai ystävän. Tai ehkä pyrimme sivuuttamaan kaipuun.

Osa meistä saattaa eksyä sellaisen kirjallisuuden pariin, joka kertoo meille, miten saamme paremmin sen mitä haluamme. Kaikki edellä mainitut ovat itselleni tuttuja lähestymistapoja. Ratkaisu, joka on tuottanut minulle eniten tuloksia löytyi kuitenkin muualta, hieman yllättävästäkin paikasta.

Siitä ymmärryksestä, että kukaan ei ole velvoitettu antamaan minulle yhtään mitään. Sanat voivat aluksi kuulostaa karulta. Lue kuitenkin eteenpäin, sillä tarkoitukseni ei ole millään tapaa olla karu vaan valottaa ymmärrystä asiaan, joka voi muuttaa elämää perustavanlaatuisesti.

Selitys löytyy ihmisen kehityksestä

Tiedät varmasti, että ollessamme lapsia olemme täysin riippuvaisia ympäristöstämme, pääasiassa vanhemmistamme. Kenties tiedät myös sen, että kehityksemme kuuluu luontaisesti vaihe, jossa koemme olevamme oikeutettuja siihen, että maailma ja sitä edustavat vanhempamme antavat meille kaiken mitä tarvitsemme. Olemmemaailmannapa.

Se mitä et kenties tiennyt on olennaisinta: me elämme edelleen vahvasti tämän varsin nuoren minuutemme kautta ja suhtaudumme maailmaan samalla tavalla kuin vanhempimme. Kuin olisimme maailman napa ja maailma olisi meitä varten.

Mitä läheisempi suhde meillä on toiseen, sitä enemmän kallistumme kanssakäymään tämän varhaisen minuutemme kautta.

Niin kauan kuin kanssakäymme toisen kanssa tästä lapsenomaisesta paikasta, odotamme aina alitajuisesti tuon toisen antavan meille sen mitä kaipaamme.

Uskon, että sinun on helppo tunnistaa tämä asia käytännössä, kun muistelet tilannetta, jossa haluat tai kaipaat toiselta jotain. Koetko käyttäytyväsi tuossa hetkessä aikuisen vai lapsen tavoin? Syvennetään ymmärrystä asiasta vielä hieman. Kun minuutemme kehittyy, se kehittyy aina vuorovaikutuksessa toisen kanssa.

Tämä vuorovaikutteisuus on siis keskeinen tekijä psykologisen minuutemme, persoonamme, toiminnalle. Se on aina jotain suhteessa johonkin toiseen. Koska kehitymme niin vahvasti elämään tämän psykologisen minuutemme kautta sen sijaan, että kehittäisimme sen rinnalla läsnäolotaitoja ja kykyä tiedostaa itsemme vailla toista, halumme ja toiveemme kohdistuvat aina ulkopuolelle. Se mitä kaipaamme, haluamme tai tarvitsemme, on aina jossain toisessa.

Aluksi on tärkeä ymmärtää, että toiselta haluaminen ja kokemus siitä, että toinen on velvoitettu antamaan meille sen mitä kaipaamme, on varhaiseen kehitysvaiheeseemme liittyvä asia. Sen jälkeen voimme alkaa avautua sille, että aikuistumiseen ja itsenäistymiseen kuuluu sen asian sisäistäminen, ettei yksikään toinen olento ole vastuussa meistä tai velvoitettu mihinkään. Se ei silti tarkoita sitä, että emme voi saada toisilta sitä mitä kaipaamme. Se tarkoittaa vain sitä, että kukaan ei ole velvoitettu antamaan meille sitä mitä kaipaamme.

Kypsyys on kykyä tunnistaa vastuu omasta olemassaolostaan

Mitä syvemmin pystymme tiedostamaan vastuumme, sitä paremmin voimme soveltaa sitä käytännössä. Käytännössä soveltaminen tarkoittaa:

- kukaan ei ole syyllinen siihen mitä koen
- kukaan ei ole syyllinen siihen mitä en koe
- kukaan ei ole vastuussa elämäni liikuttamisesta johonkin suuntaan
- kukaan muu ei ole vastuussa siitä mihin elämäni on liikkunut

Tämän seurauksena alamme terveellä tavalla eriytyä ja itsenäistyä aikuiseksi itseksemme. Tunnistamme toiset ihmiset erillisiksi ihmisiksi ja sen sijaan, että käyttäytyisimme heitä kohtaan kuin he olisivat meille jotain velkaa tai lähteitä täyttymykselle, voimme alkaa lähestyä heitä ja heidän tilaansa kunnioittavammin.

Aihe on laaja ja lisätiedon sijaan haluan antaa sinulle konkreettisen tavan lähestyä asiaa ja lisätä tietoisuuttasi vastuullisuudesta. Jos haluat perehtyä aiheeseen paremmin kanssani, voit tehdä sen rakentamalla Kuulluksi tulemisen taito -verkkokurssilla. Löydät linkin kurssille tämän e -kirjan lopusta.

Toistuvan kysymyksen harjoitus:

Istu alas rauhallisessa tilassa, jossa sinua ei häiritä. Aseta kello soimaan kymmenen minuutin kuluttua. Hengitä rauhassa pari kertaa syvään sisään ja ulos, aistien hengityksen. Anna sitten itsellesi lupa rentoutua ja hetken ajan anna huomiosi levätä kehosi aistimuksissa, siinä mitä tunnet ja mitä mielessäsi tapahtuu.

Esitä sitten ääneen itsellesi kysymys: missä minä huomaan asettavani vastuun toiselle? Vastaa kysymykseen ääneen. Huomaa, että tarkoitus ei ole löytää oikeaa ratkaisua tai vastausta vaan olla utelias siitä, missä huomaat vastuuttavasi toista/toisia.

Ei ole kiirettä mihinkään. Kun vastauksesi luontaisesti päättyy, esitä kysymys itsellesi ääneen uudelleen. Vastaa ääneen tuoreesti, uteliaana ja vailla tuomintaa sitä kohtaan missä vastuuttaminen tapahtuu. Jatka tätä tunnustelevaa kysymisen ja vastaamisen ketjua, kunnes kello soi. Kysy sitten itseltäsi, miten harjoitus vaikuttaa sinuun.

Useat tarpeemme ovat luonteeltaan sellaisia, että ne pohjautuvat menneissä vuorovaikutussuhteissa täyttymättä jääneisiin tarpeisiin.

Niiden kohtaaminen oikealla tavalla on edellytys menneisyydestä kumpuavien tarpeiden riittävään täyttymiseen ja raukeamiseen. Tämän vuoksi jaan sinulle seuraavassa luvussa työkalun nimeltä tuoliharjoitus. Sen avulla opit lähestymään tarvitsemaasi myös itsenäisesti.

Alla olevat käytännölliset vinkit auttavat sinua huolehtimaan tarpeistasi toisen ihmisen seurassa.

Sen sijaan, että esimerkiksi:

- sanot toiselle; sinä et ole antanut minulle
- sanot toiselle; anna minulle
- kiellät tarpeesi
- mökötät tai kiukuttelet toiselle
- yrität epäsuorasti saada toisen ymmärtämään tarpeesi ja vastaamaan siihen

kerrotkin toiselle avoimesti:

- Huomaan kaipaavani sitä, että joku koskettaisi minua
- Huomaan olevani epävarma ja kaipaavani tukea
- Huomaan, että tarvitsisin toisen kommunikoidan, että paljastamani asia on tervetullut.

Olennaista on ottaa vastuu omasta tarpeesta ja puhua itsestään avoimen haavoittuvasti vailla odotusta sille, että toinen antaa sinulle sen mitä kaipaat.

Jos huomaat, että sinussa on odotus, älä sulje sitäkään pois. Voit ottaa siitä vastuun ja olla rehellinen siitä toiselle tai ainakin itsellesi, että odotat toisen antavan sinulle jotain.

Tällä tavalla jopa sinussa tapahtuvista lapsenomaisista reaktioista tulee antamista, annathan itsesi toiselle paljaasti sellaisena kuin olet. Kun vaikkapa kerrot toiselle sinussa heräävästä vaatimisesta, voitte jakaa asian sen sijaan, että vaatiminen vain kohdistuu toiseen.

Oletko sinä joskus huomannut, että kun sinulle tapahtuu töissä jotain, jonka koet negatiiviseksi, käyttäydyt kotona lastesi kanssa sen tunteen ohjaamana, mitä tunsit töissä?

Ehkä olet löytänyt itsesi sanomasta kumppanillesi ”miksi sinä taas..” ja vasta jälkikäteen huomannut, että puhuit nykyiselle kumppanillesi kuin olisit jälleen tutussa tilanteessa. Siis tilanteessa, jossa olit usein edellisessä suhteessasi.

Tai oletko joskus huomannut, että sinua vaivaa, kun ystäväsi ei osoita samanlaista kiinnostusta ajanviettoon kanssasi kuin mitä sinä osoitat hänen suuntaansa? Ehkä olet jopa istunut tunteidesi kanssa läsnä ja huomannut, että itseasiassa kokemasi toive ja siitä seurannut pettymys onkin jotain, jota olet kokenut isäsi kanssa.

Jos jokin edellä mainituista resonoi tai herättää kiinnostuksesi, kannattaa lukea eteenpäin.

Avaan sinulle asiaa ja kerron sen jälkeen selkeän työkalun, jolla voit:

- löytää selkeyttä näihin kokemuksiin
- saada vastinetta toiveillesi
- oppia käsittelemään johonkin menneeseen tilanteeseen liittyviä tunnekokemuksia niin, että ne eivät tarpeettomasti rasita nykyisiä ihmissuhteitasi.



Olen huomannut, että minulla on karkeasti jaoteltuna kolme vaihtoehtoa siinä, miten suhtautua omiin tunnereaktioihini ihmissuhteissa:

1. Annan itseni kokea tunnereaktion sen tapahtuessa suoraan ja läsnä olevasti, jolloin kyseinen tunnereaktio ei jää odottamaan tilaisuuttaan purkautua ulos ja minun on mahdollista löytää selkeyttä siihen, miksi reagoin tällä tavalla
2. Syystä tai toisesta en anna itseni kokea tunnereaktiotani suoraan ja läsnä olevasti, jolloin kyseinen emotionaalinen energia jää sisälleni odottamaan tilaisuuttaan purkautua. Tällöin purkautuminen suurella todennäköisyydellä tapahtuu hallitsemattomasti, eikä minulla ole samalla tavalla mahdollisuutta löytää ymmärrystä siihen mitä oikeastaan koen ja miksi
3. Tiedostaa, että minussa tapahtuu tunnereaktio ja ottaa heti mahdollisuuden tullen hetki sille, että selkeytän mitä minussa oikeastaan tapahtuu suhteessa tähän ihmiseen.

Kerron pian sinullekin, miten tämä tapahtuu.

Nämä ovat siis valintani, joko kokea se mitä minussa tapahtuu välittömästi tai jälkikäteen, ammentaen hyviä tuloksia tai sivuuttaa se mitä minussa tapahtuu ja saada huonoja tuloksia.



Tämä yksittäinen lause; minun tunnereaktioni kertoo aina minusta, on yksi käytännöllisimmistä lauseista, jonka olen elämässäni kuullut.

Sen soveltaminen jokaiseen elämäni tilanteeseen on silti haaste. Mitä useammassa tilanteissa olen kykenevä ottamaan vastuun siitä mitä minussa tapahtuu, sitä selkeämpiä ihmissuhteeni ovat.

Yhtä lailla totta on myös se, että toisen tunnereaktio kertoo aina toisesta. Jotta et ymmärrä sanomaani väärin, minä vaikutan AINA toisiin ihmisiin ja toiset ihmiset minuun. Reaktioni kertovat kuitenkin aina ja poikkeuksetta minusta.

Erotellaan kaksi asiaa toisistaan. Tunne ja tunnereaktio ovat kaksi eri asiaa.

Tunnereaktio on aina jotain, jonka yhteydessä tunnet jonkin hieman jännittyvän. Se on henkilökohtainen reaktio siihen mitä tapahtuu ja jos kykenet havainnoimaan reaktioitasi läsnä olevasti, huomaat sen olevan aina hieman voimakkuudeltaan hieman liioiteltu tilanteeseen nähden. Se on myös varmuudella tuttu sinulle entuudestaan, sillä tunnereaktiot ovat aina liitoksissa menneisiin kokemuksiin.



Kun kuljemme jokapäiväisessä elämässämme, kannamme mukanaamme loukkaantumisia edellisistä ihmissuhteista, toiseen kohdistuneita toiveita, jotka eivät täyttyneet, surua siitä, että meitä ei nähty tai rakastettu tilanteessa, jossa sitä kaipasimme.

Nämä tuoreesta menneisyydestä tai lapsuudestamme lähtöisin olevat kokemukset ovat ne, jotka meissä aktivoituvat tämän päivän tilanteissa. Kun joku ei kuuntele meitä riittävästi työpaikan palaverissa, tilanne koskettaa sitä kohtaa meissä, että meitä ei kuunneltu menneisyydessä.

Tämä menneisyyden kokemus on se, joka kaipaa tulla kuulluksi. Jos vain reagoimme siihen kuvitellen, että kyse on tästä nykypäivän tilanteesta ja pyrimme korjaamaan sen nyt, saatamme saada hetkellisen mielihyvän.

Kuljemme kuitenkin ohi mahdollisuudesta saada tämän toistuvan tunnereaktion pohjalla oleva kokemus viimein raukeamaan ja poistumaan kokonaan vuorovaikutussuhteistamme. Tätä raukeamaan auttavaa työkalua avaan sinulle seuraavaksi. Jos haluat oppia tästä taidosta ja puhumistani asioista enemmän, saat lisää tietoa ja konkreettista treeniä Kuulluksi tulemisen taito -verkkokurssilla.



Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua tulemaan tietoiseksi siitä, millaisia asioita tuot mukana vuorovaikutustilanteisiin. Se auttaa ymmärtämään, että sinun kokemuksesi tuossa vuorovaikutussuhteessa on vahvasti sinuun ja historiaasi liittyvä. Samalla se antaa mahdollisuuden elää niitä tunnekokemuksia, jotka liittyvät kyseiseen vuorovaikutukseen. Se myös auttaa meitä ymmärtämään oman kokemuksemme kautta, että se mitä koemme kyseisessä ihmissuhteessa, on jotain omaamme.

Varmista, että olet tilassa, jossa sinulla on 10 minuuttia aikaa olla rauhassa harjoituksen äärellä.

Valitse mielessäsi ihmissuhde, jossa huomaat itsesi kokevan säännöllisesti tietynlaisia tunnereaktiota. Tai vaihtoehtoisesti voit valita ihmissuhteen, jossa vastikään huomasit reagoivasi voimakkaasti.

Aseta sitten kaksi tuolia vastakkain, sinulle sopivalta tuntuvalle etäisyydelle toisistaan. Tässä kohtaa voit laittaa kellon soimaan 10 minuutin kuluttua. Asetu istumaan toiselle tuoleista. Sulje silmäsi hetkeksi ja hengitä kaksi kertaa rauhassa sisään ja ulos, siten, että tunnet oman hengityksesi. Istu sitten noin puolen minuutin verran hiljaa paikallaan, antaen itsesi vain aistia, tuntea ja havaita mitä sinussa tapahtuu juuri nyt.

Avaa rauhassa silmäsi. Kuvittele omalla tavallasi tämän ihmissuhteen toinen osapuoli istumaan vastakkaiselle tuolille. Seuraa uteliaisuudella mitä sinussa tapahtuu. Huomaa, että harjoituksella ei ole mitään erityistä päämäärää.

Sanoita sitten itsellesi ääneen mitä sinussa tapahtuu istuessasi tämän toisen ihmisen kanssa. Tämä ääneen sanottaminen on edellytys sille, että sinussa tapahtuva tulee sinulle aidosti näkyväksi. Kenties huomaat kokevasi itsesi tietynlaiseksi toisen edessä. Tai huomaat kokevasi hänet tietynlaisena. Sanoita nämä huomiot ääneen. Sinussa saattaa myös herätä halu sanoa jotain toiselle. Kokeile sanoa tämä asia ääneen. Huomaa kuitenkin, että harjoituksen ensisijainen tarkoitus ei ole keskustella toisen kanssa. Se on yksi mahdollinen asia, jolle sinussa voi olla tarve. Tärkeintä on kuitenkin olla utelias omasta kokemuksestasi, seurata sen muutoksia ja sanallistaa kokemaasi ääneen.

Jatka tätä havainnoivaa sanoittamista ja läsnäolon harjoittamista, kunnes kello soi. Kysy sitten itseltäsi ääneen mitä opit tämän harjoituksen aikana. Vastaa myös äänen.

Kyseinen työkalu on minulla käytössä kaikissa merkittävissä ihmissuhteissani. Kun huomaan reagoivani vuorovaikutustilanteessa jollain tapaa, otan hetken aikaa sille, että istutan yksin ollessani toisen tuoliin eteeni ja ryhdyn opiskelemaan sitä mitä minussa oikeastaan tapahtuu. Näin pystyn itsenäisesti tuomaan selkeyttä ihmissuhteisiini sen sijaan, että eläisin siellä minulle itsellenikin epäselvien tunnereaktioiden ohjaamana.

Läsnäolevissa ja kypsissä ihmissuhteissa on toisinaan tilaa myös sanoittaa näitä kokemuksia ääneen toiselle. Se on mahdollista sen kautta, että sen osapuolet ja etenkin minä itse ymmärrän sen, että omassa kokemuksessani on kyse minusta. Jos olen vielä kypsymätön ja vastuutan lapsenomaisesti läheisiäni siitä mitä koen, tällainen keskustelu on hankalaa. Puurot ja vellit, eli vastuu alueet ovat sekaisin ja sen sijaan, että kantaisin vastuun siitä mitä koen, ojennan sen tavalla tai toiselle. Tiedät uskoakseni hyvin mistä puhun.

Kuten aiemmin mainitsin, olen rakentanut näiden ihmissuhteisiinkin vahvasti vaikuttavien haasteiden ja niissä auttavien taitojen oppimiseen verkkokurssin nimeltä Kuulluksi tulemisen taito. Olet erittäin tervetullut mukaan sinne. Kurssin taidot ovat mielestäni sellaisia, että niitä olisi tarpeen opettaa jo peruskoulussa.

Koska olet lukenut tämän e-kirjan, tarjoan sinulle mahdollisuuden tulla mukaan kurssille tutustumis hintaan. Normaalisti 5 viikkoinen kurssi maksaa 129€. Nyt saat sen hintaan 59€. Löydät kurssin tiedot [TÄSTÄ](#) linkistä. Saat alennetun hinnan käyttöösi kun täytät oston yhteydessä kuponkikoodi kohtaan seuraavan koodin: kuulluksitulemisentaito.

Alennettu hinta on voimassa kaksi viikkoa siitä hetkestä kun lähetin tämän e -kirjan sinulle.

Kurssi on antanut paljon niin itsetuntemuksen konkareille kuin aiheeseen vasta tutustuvillekin. Syy siihen on sen konkreettisuus. Taito kehittyä koska harjoitat sitä kurssilla itse ja opit oman kokemuksesi kautta. Toivon, että e-kirja antoi sinulle uusia ajatuksia. Kaikkea hyvää sinulle ja nähdään toivottavasti uudelleen.

Lämmöllä,
Aaro Löf