

# Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin

## DIASELITYKSET



Tarvikkeet:

- neljä lampun jalkaa
  - neljä eri väristä lampua: tavallinen kirkas, sininen, harmaa, punainen
- 

## Dia 1: PariAsiaa -luentosarjan teemat

---

### Dia 2: Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin

*Tavoite: Motivoitua luennon teemaan.*

**Tunteet parisuhteessa.** Tunteilla on keskeinen merkitys rakastumisessa ja rakastamisessa. Toinen vahva alue joka synnyttää tunteita on ristiriidat. Parisuhde onkin tunnesuhde. Yhdessäoloa arvioidaan usein sen kautta, miltä toisen kanssa tuntuu olla.

**Kaupaus että toinen ymmärtää tunteeni.** Kun toinen ymmärtää syvimmit tunteeni, synnyttää se läheisyyttä. Jos niin ei tapahdu, se taas voi synnyttää yksinäisyyttä ja suuttumusta.

**Rakkaus herättää aikaisempia kokemuksia rakkaudesta.** Rakkaussuhteessa aktivoituvat myös ihmisen aikaisemmat kokemukset läheisyydestä – hyvät ja huonot. Ja ne herättävät tunteita!

**Tunteet parisuhteen arjessa.** Tunteet maustavat sanoja ja kuulemista eri tavoin. Tunteet sisältävät energiaa ja toimivat merkittävänä ylläkkeinä aktiivisuuden, mutta myös passiivisuuden taustalla. Kiinnostus puolison tunteita kohtaan osoittaa kiinnostusta ihmisen persoonaa kohtaan. Parisuhteessa tulisi olla tasaveroista tilaa kummankin tunteille.

**Tunnetaidot.** Ihmisen tunne-elämä on moniulotteinen, monikerroksinen, kiinnostava ja välillä vaikeaselkoinen. Kaikkeen yllämainittuun tarvitaan tunnetaitoja ymmärtää itseä ja puolisoa.

**Lamppu havainnollistajana.** Lamppu syttyy, se on vanha symboli oivaltamisesta, keksinnöstä tai ymmärtämisestä. Tällä luennolla valo symboloi ymmärtämistä, mutta myös tunteiden eri värejä.

## Dia 3. Luennon ydinasiat

*Tavoite: Saada kokonaiskuva luennon aiheista.*

- Tunteiden merkitys parisuhteessa
  - Perusasioita tunteista
  - Ihmisen perustunteet
    - Ilo, suru, pelko ja viha
  - Neljä tunnetaitoa
  - Historia värittää suhtautumistasi
- 

## Dia 4. Sinussa on monta puolta

*Tavoite: Hahmottaa tunteet yhtenä osana ihmisen kokonaisuutta.*

**Ihmisen eri puolia.** Järki, tunteet, toiminta, tahto ja aistimaailma ovat eri tavoin tärkeitä ihmisille ja siten painottuvat ihmisen kokemusmaailmassa persoonallisella tavalla. Joku näistä ihmisen eri puolista voi olla vahvin, tällöin usein sanotaan, että hän on:

- järki-ihminen, koska pohdinta ja järkiajattelu painottuvat
- tunneihminen, koska vahva tunne-elämä korostuu
- toiminnan ihminen, koska tekeminen asioiden toimeenpaneminen korostuvat
- tahtoihminen, koska päämäärätietoisuus vahvaa
- aistillinen ihminen, koska kauneus ja elämyksellisyys ovat tärkeitä

**Kaikissa näitä kaikkia.** Todellisuudessa kaikkia ihmisen puolia tarvitaan elämässä. Kukaan ei ole vain jotain, vaan kaikissa ihmisissä on näitä puolia, myös tunteita.

**Suhtautuminen tunteisiin parisuhteessa.** Temperamentti, tunteisiin liittyvät opitut arvot ja toimintamallit sekä elämäkokemukset vaikuttavat, miten suhtaudun tunteisiin, omiin ja toisen. Parisuhteessa puoliset vaikuttavat luonnollisesti siihen, millaista keskinäinen tunnevuorovaikutus on: mille tunteille suhteessamme on lupa, mille ei. Mitä tunteita kumpikin ilmaisee luonnollisesti ja mitkä tunteet ovat vaikeita käsitellä?

## Dia 5. Perusasioita tunteista

*Tavoite: Tietää tunteisiin liittyviä perusasioita.*

**Tieto lisää ymmärrystä.** Perusasiat tunteista ovat tärkeitä omien tunteiden ymmärtämisessä. Tietäminen on kuin valo, joka selkiyttää omaa ymmärrystä ihmisen monikerroksisesta tunnemaailmasta.

### 1. Tunteet syntyvät eri lähteistä

**Tunteet ja ihmisen eri puolet.** Tunteet syntyvät pääasiassa valitsematta ja ovat yhteydessä ihmisen edellä mainittuihin eri puoliin:

toiminta

ajattelu

tahtominen

aistit

Aisteista hajuaisti on vahvasti yhteydessä tunnemuistoihin.

**Tunteet ja tarpeet.** Tunteet ovat keskeisesti yhteydessä myös ihmisen tarpeisiin: nälkä tekee monet kärtyisäksi, itsensä toteuttaminen tuottaa tyytyväisyyttä, läheisyyden nälkä voi turhauttaa tai toiselta saatu hyväksyntä ilahduttaa.

### 2. Tunne kertoo sinusta jotain aitoa

Tunteet antavat sanoja ihmisen persoonalliselle tavalla kokea asioita. Tunteet ovatkin omaa intiimiä kokemisen aluetta. Ne ovat spontaaneja ja aitoja reagoiteja tilanteisiin.

Toinen ei voi arvostella toisen tunteita esimerkiksi vähättelemällä, ettei noin voi tuntea. Toinen ei voi myöskään määritellä, miten jossain tilanteessa pitäisi tuntea.

### 3. Tunteesi kertovat sinusta ja sinulle tärkeistä asioista

*Tavoite: Ymmärtää tunteiden yhteys asioiden merkityksiin.*

**Tunteet kertovat merkityksistä.** Tärkeät ihmiset ja tapahtumat herättävät tunteita. Tärkeiden asioiden suhteen ihmisellä on ”paljon pelissä”. Juuri voimakkaat tunteet ovat yksi mittari asioiden tärkeydestä. Mitä suurempi asia jota parisuhteessa kaipaam, mutta en saa, sitä suurempi pettymys.

**(Tunteet ja identiteetti.** Tunteet eivät niinkään kerro, kuka olen eivätkä liity ensisijaisesti identiteettiini. Tämä tarkoittaa, että tuntiessani esimerkiksi kateutta ei minun tulisi ajatella, että minä olen kateellinen ihminen. Tai jos tunnen toivottomuutta, minun ei pidä ottaa itseäni leimaa ” minä olen synkkä pessimisti”. Tunteista tulee osa identiteettiä, silloin kun niitä vahvistaa ajatuksin. Esimerkiksi: Ulkopuolisuuden tunne vahvistuu ja voi tulla osaksi omaa identiteettiä, jos ajattelee usein, että minussa on jokin vika, kukaan ei oikeasti välitä minusta.)

#### **4. Henkilökohtaisimmatkin tunnekokemuksesi ovat osa ihmisyyttä**

**”Minä vain tunnen näin”.** Joskus ajattelen, ettei kukaan voi tuntea näin. Mutta jos kerron tunteistani toiselle, huomaan että hänkin on kokenut samalla tavalla. Ihmisen tunteet ovat universaaleja. Ihmisten peruskokemukset rakkaudesta, yksinäisyydestä, kaipauksesta, torjutuksi tulemisen pelosta ja häpeästä ovat hämmästyttävän samankaltaisia.

#### **5. Tunteet eivät ole hyviä, ei pahoja, ei oikeita, ei väriä...**

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Tunteet eivät ole pahoja eivätkä hyviä, eivät positiivisia eivätkä negatiivisia. Tunteet eivät myöskään ole oikeita eikä väriä, koska en valitse tunteitani, vaan ne syntyvät. Pikemminkin osa tunteista on itselle mieluisia kokea, kun taas toiset tunteet ovat epämiellyttäviä tai tuskallisia.

#### **6. Vaikeatkin tunteesi ovat ystäviäsi**

Tunteella on viesti. Viisas yrittää ymmärtää, mitä tunne yrittää kertoa. Miksi minusta tuntuu tältä – on hyvä kysymys. Omia tunteita ei tulisi arvostella, eikä niistä tulisi syyllistyä vaan pikemminkin kuunnella kuin ystävää. On ymmärrettävää, että esimerkiksi vahingonilo toisen epäonnistumisesta tai silmitön raivo pienen asian suhteen nolottavat. Näissäkin tilanteissa olisi hyvä keskittyä miettimään, miksi tähän tunnen näin.

## Dia 6. Tunteen vallassa tehdyt teot ovat vastuullasi

*Tavoite: Tunnistaa tunteen tuntemisen ja sen vallassa tehdyn teon ero moraalisesti.*

**Teot voivat olla väärä.** Teoista voidaan sanoa, että ne ovat oikeita tai väärä. Tekoihin liittyy moraalinen vastuu. Siksi on tervettä kokea syyllisyyttä toista vahingoittavista sanoista tai teoista, jotka on tehnyt ilkeyttään tai suuttuneena.

---

## Dia 7. Pohdintakysymys

### **Miten suhtaudut omiin tunteisiisi?**

*Tavoite: Antaa hetki aikaa miettiä ja keskustella, mitä oivalluksia syntyi.*

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksistä.)*

## Dia 8. Neljä tunnetaitoa

*Tavoite: Tietää ja ymmärtää, mitkä ovat neljä tunnetaitoa.*

**Kokonaiskuva tunnetaidoista.** Neljä tunnetaitoa on opittavia ja harjoiteltavia taitoja. Jokainen voi kehittyä niissä. Tunnetaidot ovat:

Tunnista tunne

Anna tunteelle nimi

Kerro tunteesta kumppanillesi

Ota vastaan kumppanisi ilmaisema tunne.

---

## Dia 9. 1 Tunnetaito: Tunnista tunne

*Tavoite: Ymmärtää itsensä kuuntelun merkitys tunteen tunnistamisessa.*

**Itsensä kuunteleminen.** Tunteiden tunnistaminen on itsen kuuntelemista tunnetasolla. Konkreettisesti se tarkoittaa pysähtymistä ja itseltä kysymistä: Miltä minusta tuntuu nyt? Kun kysymistä tekee, siinä harjaantuu. Joidenkin tunteiden ääni itsessä muistuttaa huutoa, jota ei voi olla kuulematta, kun taas jonkun toisen tunteen ääni voi olla hiljainen kuiskaus.

**Keho tunteen ilmaisijana.** Joskus tunteen ensimmäinen signaali itsessä on kehollinen: kainalot hikoilevat, kasvoja punoittaa, vatsaa nipistää, päätä särkee, on kevyt olo tai hymyilyttää. Kehon reaktion havaitessa voi taas kysyä: mitä tunnen, kun on niin ihanan kevyt olo ja hymyilyttää?

## Dia 10. Tunteiden tunnistamisen tasoja

Tunteiden tunnistamista voi havainnollistaa matkana olotilan tuntemisesta tarkan tunteen sävyn tunnistamiseen. Tunnematkan keskeiset kohdat ovat:

- Yksi olotila. Osalla ihmistä on vaikea olla yhteydessä mininkään tunteisiin (erisyistä, joihin ei tässä pureuduta). Heillä perustunnetila on "ei tunnu miltään".
- Kolme olotilaa. Osa ihmisistä tuntee ainakin kolmenlaisia olotiloja: tuntuu hyvältä, tuntuu pahalta tai tuntuu neutraalilta. Olotilalla on näin etumerkki: se on +, tai se on - tai se on neutraali 0. Ihminen tunnistaa näin olotilan, mutta ei tarkemmin tunnetta.
- Neljä perustunnetta. Yhden tunneteorian mukaan ihmisellä on neljä perustunnetta, jotka kuvaavat neljää eri tunteiden pääluokkaa. Ihminen voi tunnistaa kokemastaan tunteesta, mihin pääluokkaan se kuuluu, vaikkei osaisi tarkasti määritellä tarkemmin tunteen nimeä. Tunnistamisessa ihminen erottaa kuitenkin, onko hän juuri nyt ennen kaikkea iloinen, surullinen, peloissaan vai vihainen.
- Tunteiden sävyt. Kutakin näistä neljästä perustunteesta voi hyvin verrata perusväreihin. Samalla tavalla kuin perusväreillä on lukemattomia sävyjä, on perustunteillakin paljon sävyjä. Jokaisen perustunteen luokassa on siis monia tunteita, joista osa on miedompia ja osa vahvempia. Tunteen oikean sävyn tunnistaminen tuo tunteen tunnistamiseen tarkkuutta.

**Rajaus perustunteisiin.** On myös sellaisia tunteita, joita ei voida luokitella yksistään jonkun perustunteen mukaan, esimerkiksi häpeä ja mustasukkaisuus. Tällä luennolla keskitytään kuitenkin neljään perustunteeseen, mutta on hyvä muistaa, että kaikkia tunteita ei voi luokitella puhtaasti perustunteiden mukaan.

Seuraavaksi pysähdytään jokaisen perustunteen tehtävään ja sävyihin, koska tietous niistä tukee kaikkien neljän tunnetaitojen vahvistamista.



## Dia 11. Ilo vie elämässä eteenpäin

*Tavoite: Tietää ilon tehtävä ihmisen psyyken kannalta ja ilon monet sävyt.*

**Ilon sävyt.** Ilo voi olla monenlaista. On erilaista olla huvittunut kuin innostunut, helpottunut verrattuna levollisuuteen tai riemu tuntuu erilaiselta kuin tyytyväisyys. Tällä luennolla keltainen väri kuvaa iloa. Sytytä ilon havainnollistamiseksi keltainen lamppu.

**Oma tapa kokea iloa.** Persoonani vaikuttaa, mitkä ilon sävyt ovat minulle luontaisia. Usein parisuhteessa olevat kumppanit ovat tässäkin suhteessa erilaisia: toisen ilo voi tyypillisesti olla rauhallista tyytyväisyyttä ja lämmön ailahduksia, kun taas toisen ilo voi olla riemua ja kuplivaa innostusta.

**Ilon tehtävä.** Ilon tehtävä on olla voima, joka vie elämässä eteenpäin. Kun koen parisuhteessa riittävästi onnellisuutta, yhteenkuuluvuutta ja hyvää mieltä, ilon sävyiset tunnekokemukset vahvistavat yhteistä matkaa eteenpäin. Kun parisuhteessa on vaikea vaihe, hyvät kokemukset kantavat ja luovat toivoa, että ollaan menossa parempaa kohti.

---

## Dia 12. Pohdintakysymys: Millaisia ilon sävyjä tunsit parisuhteenne alussa?

*Tavoite. Saada yhteys parisuhteessa koettuihin ilon sävyihin.*

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

## Dia 13. Suru auttaa luopumaan

*Tavoite: Tietää surun tehtävä ihmisen elämässä ja surun monet sävyt.*

**Surun sävyt.** Surunkin sävyt ovat erilaisia. On erilaista olla alakuloinen kuin murheen murtama tai kaivata toista on erilaista kuin yksinäisyys. Surun sävyt kuvaavat surun tunnetta, ne eivät kuvaa menetykseen liittyvää suruprosessia. Surua kuvaa tällä luennolla sininen väri ja lamppu.

Sytytä sininen lamppu.

### Surun kaksi tehtävää:

#### 1. Auttaa luopumaan.

Sureminen on ihmisen luonnollinen tapa luopua itselle tärkeistä pienistä tai suurista asioista. Ihminen voi kokea luopumisen menettämisenä ikään kuin itseensä tulisi ”tyhjä paikka.” Eritasoinen luopuminen on osa elämää. Yhteisen parisuhdeillan peruuntumisen synnyttämä mielihaha on seurausta luopumisesta. Se on kooltaan eri luokkaa kuin puolison sairastumisen myötä tulevat luopumiset ja niiden synnyttämä syvempi suru.

2. Kaipuu kohti sellaista, jota ei vielä omista. Surun toinen tehtävä liittyy itselle tärkeiden asioiden tavoittelemiseen (esimerkiksi puoliso, lapsi). Kaipaus on tärkeässä roolissa tässä tavoittelemisessa, kun ihminen ei omista sitä, mitä tarvitsee. Sen asian suhteen itsessä on ”tyhjä paikka”. Kaipauksen voimakkuus voi olla hyvinkin erilaista. Kumppaniaan matkalta odottavan kaipaus on toisenlaista verrattuna ihmiseen, joka on etsinyt ja kaivannut elämänkumppania vuosia.

**Lupa olla siipi maassa.** Parisuhteessa on tärkeää olla tilaa ylipäättään mielihahan, itkun ja alakulon tunteille. Tätä vaikeuttaa se, että monet kantavat sisällään kieltoa, että ei saa itkeä. Surun sävyjen näyttäminen ei ole heikkouden vaan rehellisyyden ja vahvuuden merkki, koska eri tasoiset luopumiset ovat väistämätön osa elämää.

***(Ihmiselle ei -rakentavia tapoja luopua. Jos en kykene olemaan surullinen, minulla on usein kaksi vaihtoehtoista tapaa kohdata luopumiset ja ”kurottautumiset”:***

***1. Kieltäminen: kiellän asian merkityksen itselleni ja muille. Mitätöin sitä kautta oman tunteeni ja asian arvon.***

***2. Tukahduttaminen: painan alas pintaan nousevan tunteeni ja hukutan sen esimerkiksi ruokaan, juomaan tai toimintaan.)***

## Dia 14. Pelko suojelee elämää.

*Tavoite: Tietää pelon tehtävä ihmisen elämässä ja sen monet sävyt.*

**Pelon tehtävä.** Elämässä on erilaisia vaaroja ja uhkia. Ne voivat olla fyysisiä, henkisiä, sosiaalisia, taloudellisia jne. Varuillaan olo, jännitys ja pelko ovat varoitussignaali todellisesta tai kuvitellusta uhasta. Pelon tunteet ovatkin elintärkeitä elämän turvallisuuden kannalta. Pelko on yksi epämiellyttävimmistä tunteista. Pelkoa kuvaa tällä luennolla harmaa väri ja lamppu. Sytytä harmaa lamppu.

**Pelon sävyt.** Pelon sävyt tuntuvat erilaisilta. Esiintymistilanteeseen liittyvä myönteinen jännitys tuntuu aivan erilaiselta kuin paniikki ja kauhu. Huolestuneisuus on monille ihmisille tuttu arkipäivän asioihin liittyvä tunne. Pelkoonkin voi liittyä sisäistettyä käsitystä siitä, että aikuisen ei tule tunnustaa eikä varsinkaan näyttää pelkoaan. Todellista rohkeutta on kuitenkin kohdata pelon tunteet siinä missä muutkin tunteet, koska elämän uhat ja vaarat ovat realiteettiä.

**Läheisyys ja pelko.** Läheisyys edellyttää turvallisuutta. Parisuhteessa olisi tärkeää toimia niin, ettei kummankaan tarvitse olla varuillaan suhteessa toiseen. On eri asia hätkähtää ja pelästyä toisen reaktiota, kuin olla jatkuvasti varuillaan ja pelätä esimerkiksi arvostelua tai väkivaltaa. Torjutuksi tai hylätyksi tulemisen pelko on parisuhteessa olevista peloista kipeimpiä.

**Puhu peloista.** Pelot kasvavat mielessä usein valtaviin mittasuhteisiin, siksi huolista ja peloista puhuminen on tärkeää. Puhuminen auttaa realisoimaan omia pelkoja ja näkemään selvemmin, kuinka realistinen uhka niihin liittyy. Puhuminen auttaa myös poistamaan pelkojen taustalla olevia mahdollisia vääriä tulkintoja. Mitä aikaisemmassa vaiheessa puhun peloistani, sitä parempi.

## **Dia 15. Viha puolustaa reviiriä.**

*Tavoite: Tietää vihan tehtävä ihmisen elämässä ja sen monet sävyt.*

**Vihan tehtävä ja viesti.** Ihmisen on tärkeä osata sanoa Ei. Vihan sävyjen viesti on juuri tuo: Ei. Kun tulen ärtyiseksi, minun on hyvä kysyä itseltäni, mille sanon Ei. Vihan perustehtävä on puolustaa ihmisen omaa reviiriä ja rajoja. Puolustus voi liittyä omaan kehoon, kokemukseen, osaamiseen tai toimintaan. Jos en osaa sanoa Ei, altistan itseni venymään yli oman jaksamisen pyrkiessäni miellyttämään toisia. Punainen väri ja lamppu kuvaavat tällä luennolla vihan sävyjä. Sytytä punainen lamppu.

**Esimerkkejä parisuhteesta.** Parisuhteessa kiukun tunteen Ei-viesti voi tarkoittaa esimerkiksi:

”Minun tehtäväni ei ole viedä sinun likaisia sukkiasi pyykkikoriin”.

”Nyt en halua kuulla enää yhtään arvostelevaa kommenttia itsestäni.”

”Minulle ei käy, että meillä syödään vain sinulle mieluista ruokaa.”

”En jaksaa kuunnella enää sinun selittelyjäsi.”

**Vihan sävyt.** Viha on itsessään voimakas sana, jonka moni kokee vieraaksi. Vihan sävyissä on kuten muissakin perustunteissa miedompia ja vahvempia tunnesanoja. Pieni ärtymys tuntuu ihan erilaiselta kuin raivo ja suuttumus erilaiselta kuin vastustus. Vihan sävyissä on yllättäviäkin vihan sävyjä, esimerkiksi välinpitämätön, kylmä tai kyyninen. Näitä sävyjä ei useinkaan mielletä vihan tunteeseen. Vihan sävyissä on perustunteista eniten energiaa.

**Kielletty tunne.** Monille viha on paha tai kielletty tunne. Onkin hyvä erottaa vihan sävyt ohimenevinä tunnetiloina pitkäkestoisesta vihanpitämisestä, joka on monella tapaa ihmistä ja hänen läheisiään "myrkyttävä" tunne. Katkeruus on esimerkki pitkään muhineesta vihasta.

## Dia 16: Vihan sävyt peittävät vaikeammin käsiteltäviä tunteita

*Tavoite: Ymmärtää, että vihan tunteen alla voi olla muita tunteita.*

**Jäävuoriteoria tunteiden päällekkäisyydestä.** Tiedetään, että ihmisen tunteisiin liittyy kerroksia. Jäävuoriteorian mukaan vihan sävyt on helposti nähtävissä samalla tavalla kuin on meren pinna yläpuolella oleva jäävuoren huippu. Jäävuoren pinnan alla on näkymättömissä suuri osa jäävuoresta. Samoin vihan tunteiden alla voi olla paljon tunteita, jotka eivät heti näy.

**Esimerkki:** Olen huolestunut, koska kumppanini on myöhässä. Huoli muuttuu peloksi, että hänelle on tapahtunut jotain, kun en saa häneen yhteyttä. Kun hän sitten tulee, niin saatan olla hänelle ihan raivoissani ja aloittaa ”kunnon saarnan” aikataulujen pitämisestä. Pieleen meni siinä mielessä, että ilmaisen puolisolteni vain pinnalla tuntuvaa tunnetta. Jos en kerro huolestani, menettämisen pelostani ja siitä että hän on rakas, ilmaisen vain osan tilanteen synnyttämistä tunteista.

---

## Dia 17. Pohdintakysymys

**Mitkä seuraavista surun, pelon ja vihan tunteista ovat sinulle tuttuja?**

*Tavoite: Tunnistaa itselle tuttuja tunteita surun, pelon ja vihan tunteista?*

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä. Pohdintakysymystä ei liitetä parisuhteeseen, koska näin annetaan tilaa omalle henkilökohtaiselle pohdinnalle. )*

## Dia 18. Suru, pelko ja viha varjelevat iloa

*Tavoite: Hahmottaa, miten perustunteet ovat suhteessa toisiinsa.*

**Perustunteet eivät ole vaa’an eri päissä.** Moni miettii, että miksi perustunteista vain yksi (ilo) on mieluisa ja mukava. Kolme muuta perustunnetta on eriasteisesti monelle epämiellyttäviä ja tuskaisia tunteita. Epäreilua! Miten muuten kokonaisuutta neljästä perustunteesta voi hahmottaa?

**Ilo elämän ydintunne.** Ilon sävyjen merkitys elämän mielekkyyden kannalta on kiistaton. En jaksakaan elää, jos ei ole mitään hyvää mitä tavoitella. Silloinkin kun on mitä ahdistavimmassa elämäntilanteessa, toivon (valon) pilkahdus antaa voimia ja uskoa selviytymiseen. Ilo on elämänhalun ytimessä.

**Muut perustunteet suojaavat iloa.** Kun pysähtyy kunkin perustunteen tehtävän äärelle, voi huomata miten mielekkään kokonaisuuden ne muodostavat: ilo on keskellä ja suru, pelko ja viha suojaavat sitä sen ympärillä:

- Suru auttaa luopumaan itselle tärkeistä asioista – ja tekee sitä kautta ihmiseen tilaa uudelle ilolle, rakkaudelle, unelmalle jne. Jos en uskaltaudu suremaan ja myöntämään luopumiseen liittyvää kipua – tulee sisälleni tunnelukko ja itkemättömien itkujen taakka, joka estää minua menemästä eteenpäin elämässä.
- Pelko, joka suojelee elämää, varjelee että voisimme olla turvassa. Turvallisuus on elämän yksi merkittävimmistä ilon sävyistä. Se on kuin kivijalka omassa sisimmässämme.
- Viha huolehtii reviiristä. Viha pitää puolustamisen kautta ihmisen arvokkuudesta huolta. Itseen arvostavan ihmisen on luontaista arvostaa toista ja ottaa hyvää vastaan toisilta ihmisiltä.

## Dia 19. Neljä tunnetaitoa

*Tavoite: Palata mielessään neljään tunnetaitoon ja kahteen seuraavaksi käsiteltävään taitoon.*

**Paluu tunnetaitoihin.** Perustunteet ja niiden sävyt antavat nimiä tunteiden tunnistamiselle, joka oli ensimmäinen tunnetaito. Perustunteista siirrytään taas tunnetaitoihin, joita on siis neljä. Nyt ovat vuorossa toinen ja kolmas tunnetaito:

Anna tunteelle nimi

Kerro tunteesta kumppanillesi

---

## Dia 20. 2. Tunnetaito: Anna tunteelle nimi

*Tavoite: Tietää, että tunteen nimeäminen helpottuu tunnelistaa käyttämällä.*

**Anna tunteelle nimi.** Tunteen nimeäminen on toinen tunnetaito. Se on läheisessä yhteydessä tunteen tunnistamiseen itsessä. Perustunteiden tietäminen auttaa myös nimeämisessä. Valmiin tunnelistan avulla on helpompi nimetä tunne.

## Dia 21. 3. Tunnetaito: Kerro tunteestasi kumppanille

*Tavoite: Hahmottaa tunteen tunnistamisen, nimeämisen ja tunteesta kertomisen luonnollinen jatkumo.*

**Kerro toiselle tunteesta.** Taito tarkoittaa sanallista tunteesta kertomista. Tunteen ilmaisu on yksinkertainen lause, jossa on jokin konkreettinen tunnesana. Tunteiden kertominen puolisolalle lisää puolisoiden keskinäistä läheisyyttä.

**Välillä hankala taito.** Moni luulee kertovansa puolisolleen tunteistaan, vaikkei näin tapahtuisikaan. On tyypillistä puhua ajatuksista silloinkin, kun itse kokee puhuvansa tunteista. Seuraava dian esimerkit tarkentavat ajatuksista ja tunteista puhumisen eron.

---

## Dia 22. Ajatus ja tunne menevät helposti sekaisin

*Tavoite: Selkiyttää tunteesta ja ajatuksesta kertomisen eroa.*

Esimerkki 1:

Tunteesta kertominen: Minua huolettaa, kun kumpikin teemme niin pitkää työpäivää.

Ajatuksesta kertominen: Minusta tuntuu, että meidän pitäisi kummankin lyhentää työpäivää. Tästä ei muuten hyvää seuraa.

Esimerkki 2:

Tunteesta kertominen: Minua turhauttaa, kun puhumme tästä samasta asiasta jälleen kerran.

Ajatuksesta kertominen: Musta tuntuu, ettei me päästä koskaan tässä asiassa eteenpäin. Kumpikaan ei tee sitä, mitä on sovittu yhdessä.



## Dia 23: Neljä tunnetaitoa

*Tavoite: Tietää viimeinen tunnetaito.*

Luennon viimeinen tunnetaito on: Ota vastaan kumppanisi tunne

---

## Dia 24. 4. Tunnetaito: Ota vastaan kumppanisi tunne.

*Tavoite: Ymmärtää kuinka yksinkertainen on neljäs tunnetaito.*

**Ota vastaan tunne.** Neljäs tunnetaito koetaan usein vaikeaksi, vaikka se käytännön vuorovaikutustilanteena on yksinkertainen: Olen hiljaa ja kuuntelen paitsi korvillani mutta myös sydämelläni, mitä toinen kertoo tunteistaan. Eläydyn hänen kokemukseensa sen minkä kykenen. Olemalla läsnä ilman puhetta tai kiirehtimistä, annan hänelle luvan tuntea niin kuin hän tuntee.

**On hyvä muistaa.** Voit kuunnella puolisosasi tunnetta ja ottaa sen vastaan, vaikka olisit eri mieltä asiasta, johon se liittyy. Et voi sanoa puolisollesi, ettei hän voi tuntea niin kuin tuntee.

## Dia 25. Pohdintakysymys

**Mistä tunteista sinun on helppo kertoa kumppanillesi?**

**Minkä perustunteen sävyjä sinun on vaikea ottaa vastaan keneltäkään?**

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

---

## Dia 26. Olet pidemmällä kuin luuletkaan

*Tavoite: Havahduttaa osallistuja arvostamaan omaa kykyään aistia toisen tunnetila.*

**Tunnetason kohtaaminen** toisen kanssa tapahtuu ihmisyyden ytimessä. Sillä tasolla ihmisten peruskokemukset ovat melko samanlaisia. Tämä asia oli esillä luennon alussa, kun käsiteltiin perusasioita tunteista. Siellä todettiin: *Henkilökohtaisimmatkin tunnekokemuksesi ovat osa ihmisyyttä.* Ihmiset ovatkin yleensä taitavampia tajuamaan toisten kokemuksia kuin luulevatkaan. Varuillaan olo ja puolustautuminen estävät tai vaikeuttavat myötäelämisen kykyä ja toisen tunteiden vastaanottamista.

## Dia 27. Historia värittää suhtautumistasi

*Tavoite: Ymmärtää, että kaikki tunteet eivät synny nykyhetkessä.*

**Henkilökohtainen historia vaikuttaa tunnereaktioihin.** Jotkut tunteet voimistuvat aikaisemmista kokemuksistamme – niin hyvistä kuin huonoistakin. Vaikeat kokemukset vaikeuttavat tapaan toimia tunteitteni kanssa ja lisäävät hankaluutta ymmärtää itseä ja puolisoa. Aikaisempien kokemusten synnyttämiä tunteita nykyhetkeen voidaan kutsua esimerkiksi haamutunteiksi, tunnekuormiksi tai tunnetaakoiksi. Haamutunteet ovat kuin eri värisiä valoja, joiden kautta näkemiseni ja suhtautumiseni värittyy.

**Tunnistaminen.** Oma ylisuuri tunnereaktio meneillään olevaan tilanteeseen nähden on usein merkki tunteisiin liittyvän ”taustavalon” syttymisestä. Reaktion tunnistaminen ja tunnustaminen ovat ensimmäinen askel tulla tietoisesti, mitä vanhoja tapahtumia nykyhetki herättelee.

**Esimerkkejä haamutunteista.** Kerro muutamia omakohtaisia esimerkkejä haamutunteista (tunteiden taustavaloista). Voit käyttää myös alla olevia esimerkkejä valiten niistä muutaman:

- Kumppanin leipoman pullan tuoksu herättää ainoat myönteiset lapsuuden kokemukset, eikä sen tähden mikään ole niin rakastava teko puolisolta kuin pullan leipominen. (keltainen valo)
- Kumppanin vetäytyminen ristiriitatilanteessa herättää lapsuuden aikaisen vihan vanhempien viikkoja kestävästä mykkäkoulusta. (punainen valo)
- Suuri riita syntyy yhden punaviinipullon ostamisesta jouluaterialle. Aihe herättää toisessa hätäännystä, koska lapsuuden jouluun on liittynyt vanhemman runsas alkoholin käyttö. (harmaa valo)
- Puoliso ei halua mistään syystä lähteä lomalle tiettyyn matkakohteeseen, johon hänellä liittyy surullinen muisto. Asiasta syntyy riita, kun toinen ei ymmärrä toisen voimakasta vastustusta. (sininen valo)
- Puolison vihainen ääni herättää ex-puolison käyttäytymiseen liittyvän uhan. Ihminen menee lukkoon ja lamaantuu kuin kaikki valot sammuisivat ympäriltä.

**Jatkuva taustavalo.** Joku ihminen voi olla jatkuvasti ärtynyt, toinen alakuloinen ja yksi huolissaan. Se voi olla merkki siitä, että omaan tunnemaailmaan on jäänyt oman historian kipukohdan synnyttämä tunnesävy.

## Diat 28. Pohdintakysymys

### Mitä taustavaloja tunnistat itsessäsi?

*Tavoite: Saada tilaa miettiä ja kertoa omia kokemuksia.*

*(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)*

---

## Diat 29-36. Luennon ydinasiat olivat...

*Tavoite: Muistaa luennon keskeiset aiheet.*

---

## Dia 37. Kotitehtävä

*Tavoite: Tukea puolisoiden välistä keskustelua kotona tunnetaidoista.*

Mieti ensin yksin seuraavia kysymyksiä:

1. Mieti omaa suhdettasi kuhunkin perustunteeseen (ilo, suru, pelko, viha).
2. Palauta mieleesi jokin parisuhteeseen liittyvä tilanne, johon liittyy itsellesi vaikea tunne, mutta kokemus tunteen kohtaamisesta on jäänyt myönteisenä mieleesi.

Mistä tunne syntyi?

Mikä teki tilanteesta myönteisen? (oma ja kumppanin toiminta?)

3. Mistä iloitset puolisosasi tänään?

Puhukaa vastauksista toistenne kanssa.