

MITÄ TUNTEET OVAT?

Tunteet toimivat tärkeinä viesteinä, usein olemme niistä kuitenkin kovin kaukana. Monesti pyrimme sulkemaan tunteet ulkopuolelle, tai kieltämään ne, mutta silloin ne näkyvät vain reaktioissamme. Vaikka emme itse tunteita huomaisikaan, niin reaktiot saattavat olla hyvinkin näkyviä ja voimakkaita. Ärsykkeistä voi tulla jokin tunne josta reaktio seuraa, emmekä tätä välttämättä tiedosta. Emme tunnista kiireessä tunteitamme. Tunteilla on kuitenkin aina joku merkitys. Tunteet saattavat pelottaa, ne kielletään tai koitetaan väistää. Tunteet kuitenkin auttavat meitä toimimaan. Tai ne ohjaavat meitä automaatioihin, toivottavasti kuitenkin koko ajan paraneviin automaatioihin.

Tunne haluaa tulla tunnetuiksi, ne auttavat meitä tulemaan tietoisiksi merkityksistä, joita liitämme alitajunnan kautta erilaisiin asioihin, tapahtumiin tai vaikka ihmisiin, milloin mihinkin. Tunteet valmistavat meitä toimintaan. Jos joku on ollut pelottavaa, on ollut joku todellinen uhka, stressihormonit valmistavat meitä heti selviytymiseen. Ollut tärkeää lajin säilymiselle, mutta myös lisääntyminen, sosiaalinen toiminta, suhteet lajikumppaneihin - tunteet kertovat meille sosiaalisesta sitoutumisesta, niiden kautta viestimme lajikumppaneidemme kanssa. Ja tunteet myöskin tarttuvat hyvin helposti muihin. Voimme imeä ympäristömme tunteet itseemme. Just se mitä aikasemminkin käytiin läpi - kun astut huoneeseen, niin mitä astuu huoneeseen - minkälaisia tunteita tuot tilanteisiin mukana?

Tunteet myös motivoivat toimintaamme ja vaikuttavat vireystilaan ja parantavat suorituskykyä. Tunteet kuuluvat elämään. Ne on ystäviämme, eivät vihollisia. Jos emme salli itsemme kokea negatiivisia tunteita, emme osaa tai oysty niin hyvin kokea myöskään positiivisia tunteita.

Tarkastele omia tunteitasi. Mikä saa suuttumaan ja miksi? Sisältyykö omiin tuntemuksiin jotain menneisyydestä? Tai jostain muusta kuin juuri tästä hetkestä? Mitä asioita jännität, mitä muuta tuohon tunteeseen liittyy kun juuri tätä hetkeä? Mikä ahdistaa? Mikä saa tuntemaan vihaa? Miten tähän reagoit? Salliiko itselleen kaikenlaisia tunteita?

Tunteet tuntuvat jossain päin kehoa, kuten tämän viikon materiaaleissa on tehdystä Aalto-yliopiston tutkimuksesta, oli selvitetty missä kohdassa kehoa eri tunteet tuntuvat. Tutkimuksessa havaittiin, että tunnemme samoja tunteita samoissa kohdissa kehojamme. Kohdat olivat samoja kulttuurista riippumatta. Siitä pääteltiin että ne ovat lajinkehityksessä, evoluutiossa syntyneitä, kehittyneitä lajinjatkamis- ja lajinselviytymismekanismeja. Tunteilla on tarve siihen että ne valmistaa meitä reagoimaan uhkiin, mutta toisaalta myönteiset tunteet ohjaa sosiaaliseen kanssakäymiseen, ryhmytyymiseen esimerkiksi.

Tunteita voikin lähestyä kehon tuntemusten kautta, jostain voi syntyä tunnekokemus kehossa ja voimme tunnustella sitä. Kehomme reagoi tunteille, vaikka emme itse niitä edes huomaisi. Saatamme jännittää hartiat eteen, leuat kiristyvät, kyynelleet liikutuksesta. Mikäli emme tunne tunteitamme, saatamme kärsiä selittämättömistä kivuista. Keho reagoi tunteisiin, joita emme tunnista ja tunne. Mieli osaa ne väistää, keho ei. Jotkut tilanteet voivat aiheuttaa hyvin voimakkaita tunteita, jotka on jossain vaiheessa jätetty kokematta. Paniikki/ voimakkaat tunteet asioista, joita ei juuri tällä hetkellä oikeasti ole olemassa, voi nousta uudelleen sopivalla hetkellä pintaan. Olemme menneessä tilanteessa ehkä siirtäneet tunteet taka-alalle tai kieltäneet itsemme tuntemasta kokonaan.

Jos ei tunne itseään, opettele kuuntelemaan tunteitaan, niitä ei välttämättä osaa tunnistaa muutenkaan itselle tärkeitä asioita. On vaikea voida hyvin. Me kaikki halutaan, että meidän elämällä on joku tarkoitus, syy sille, että miksi jaksetaan päivästä toiseen. Tarve etsiä vastausta mikä on oma tarkoitus maailmassa, jos ei uskalla tuntea, voi olla vaikeaa löytää oman elämänsä hetkien tarkoituksia. Voi käydä niin, että elämä tuntuu tyhjältä, vaikkei oikein tiedä miksi. Omien tunteiden kuunteleminen opettaa meitä tuntemaan myös itsemme. Tunteet toimivat ohjaajana elämässä mukana, eivät vaikeuttamassa asioita. Jos negatiivisia tunteita ei tunne, niitä välttelee, se voi estää tuntemasta hyviä tunteita. Jos ei ole läsnä, voi tuntea muiden ohjailemia tunteita. Automaatiot voi olla sellaisia, joita haluaa noudattaa. Tai jopa niin, että muut haluaa, että me noudatetaan. Kun uskaltaa pysähtyä, voi joskus huomata ettei olekaan se, joka on kuvitellut olevansa. Kun oppii kuuntelemaan itseään ja tunteitaan ja elää omaa elämäänsä, oman itsensä ohjailemana, myös perusarjesta tulee siedettävämpää. On hyvä olla tietoinen omista tunteista, omista ajatuksista, mutta läsnäolo ja rauha niiden takana löytyvät. Myös tunteet ovat ohimeneviä. Samoin kuin et ole sama asia kuin ajatuksesi, myös tunteet kuuluvat näihin. Et ole sama asia kuin tunteesi.

