

# lähdeviitteitä ja selityksiä SDG\* tunnekarttaan

## RAKENNE

### perusrakenne

"Käsitykseni mukaan voidaan päästä eräissä mielessä matemaattiseen tarkkuuteen sielunilmiöiden ulottuvuuksien kartoituksessa." \*Turunen 1987 s. 74

### vastatunteet ja selittävät tunteet

Alan kirjallisuudessa esitetään hyvinkin erilaisia ehdotuksia vastatunnepareiksi. Tämän tunnekartan vastakohtaparit ovat normaalista kielenkäytöstä tuttuja, mutta muutamia lienee hyvä selittää tarkemmin:

- kateus ja häpeä : kateellinen haluaa jotain lisää - häpeissään oleva tahtoisii päästä jostain eroon.
- vääräisy ja avoimuus : vääräisy selvitetään avoimuudella.
- läheisyys ja ärtymys : läheisyys voi ärsyttää - samoin läheisyyden puute.
- viive ja väheksyntä : viivyttely saattaa olla väheksynnän merkki.
- arkuus ja turhauma (turhautuneisuus) : jos on turhautunut yrityksissään, se synnyttää arkuutta.
- alemmuus ja kiusanhalu : joskus kiusaaja kokee alemmuudentunnetta kiusattavaan nähden.
- raivo ja yhteys : kunnan riitely saattaa jälkeinpäin lujittaa ihmisten välistä yhteyttä.
- syyllisyys ja vastuu : syyllisyydestä pääsee kun ottaa vastuun teoistaan.

### minuuden katoaminen

"Mikään luonnon tunnelma ... ei pysty vapauttamaan ihmisen sisintä, henkilökohtaista sielunelämää. Tuollaisessa persoonattomassa kokemuksessa nimittäin yksilön eettinen vastuutunne heikkenee ja hänen minuutensa ikään kuin liukenee olemattomiin." \*Ewalds s. 39

### perustunteet

Tämän kartan perustunteet ovat lähes yhtenevät intialaisen 3000 vuotta vanhan Kathakali-tunnejärjestelmän yhdeksän perustunteen kanssa \*Tängeberg-Grischin 2002

- huvittuneisuus
- ylpeys ( kuningasmieli)
- rakkaus
- inho
- suru
- pelko
- viha
- ihailu
- rauha

19 eri tutkijan ehdotuksia perustunteiksi. \*Kangasniemi s. 73

Cambridgen yliopiston tutkimusryhmän luomassa "Mind Reading"-tietokoneohjelmassa 412 tunnetta on jaettu 24 ryhmään. \*www.jkp.com/mindreading

### tunneskaalat

"Tunteissa on runsaasti erilaisia virtailevia ja liikkuvia laatuja, joiden luokittelu on vaikeaa." \* Turunen 1989 s. 142

### myönteisiksi mielletyt tunteet

"Yleensä mielihyvään liittyviä tunteita kutsutaan positiivisiksi ja mielipahaan liittyviä taas negatiivisiksi. ... Näiden sanojen tähden mielipahaa tuottavat tunteet mielletään enemmän tai vähemmän kielletyiksi kun taas positiivisiksi mainitut tunteet suotaviksi." \*Kangasniemi s. 122

### lähitunteet

Tunteiden välisistä yhteyksistä löytyy paljon tietoa käsikirjastostani sekä vielä järjestelyä vaativasta lehtileike- ja äänitearkistostani. Tässä yksi esimerkki:

"PELKOREaktioon liittyy aina joukko fysiologisia tai somaattisia tekijöitä, mikä merkitsee, että kehon toiminnat muuttuvat. Eri henkilöt voivat tuntea hyvinkin erilaisia oireita, kuka jännityspäänsärkyä kuka ruokahaluttomuutta. Samoilla henkilöillä saattaa olla eri oireita erilaisissa pelkotilanteissa. Useimmille on kuitenkin yhteistä lihasjännitys (jähmeys). Nämä fysiologiset ja somaattiset tekijät lisäävät pelkoreaktion ahdistavaa luonnetta; niitä on vaikea hallita omin voimin (avuttomuus)." \*Kinnunen s.25

### kristinuskoon ja kristinuskossa kasvamisen skaala

"Emootiotutkimusten perusongelma on siinä, että ihminen yrittää ottaa haltuunsa asiakokonaisuutta, joka on perimmältään jumalallinen luonteeltaan. Emootioissa on aina moraalinen ja hengellinen ulottuvuutensa, ne eivät ole vain fysiologisia tiloja, kognitioita, arviointiprosesseja, havaintoja tai epämääräisiä tunnelmia ja "fiiliksiä". Emootioihin liittyy vahvasti hengellinen aspekti." \*Kangasniemi s.72

"In Dr. Engel "s chart we see the logical progression of decision-making as an individual comes to Christ." \*Cope s. 155

### vääriin olettamuksiin perustuvat tunteet

"Hän etsii syyllistä hylkäämiseen ja omaan pahaan oloonsa, ja hän myös löytää syyllisen. Lapsi alkaa syyttää itseään. Hänen vihareaktionsa kääntyy häntä itseään vastaan." (viha + suru = syyllisyys) \*Jokinen s. 39

### elämän valinnat

"Rohkeus on valinta" \*Hall 2001

"Tahto on tietoista harkintaa ja valintaa, kykyä tehdä päätöksiä, sitoutua, voittaa itsensä, kyky pyrkiä." \*Blomster s.51

## LUKUOHJE

### tunteen jakaminen kahteen eri osaan

"Hän etsii syyllistä hylkäämiseen ja omaan pahaan oloonsa, ja hän myös löytää syyllisen. Lapsi alkaa syyttää itseään. Hänen vihamielinen reaktionsa kääntyy häntä itseään vastaan." (viha + suru = syyllisyys ) \*Jokinen s. 39

### hengityksen tarkkailu auttaa tunteiden tunnistamisessa

"Nauru on lyhyistä peräkkäisistä uloshengityksistä syntyvä mielihyvätöiminto, johon voi liittyä äännähdyksiä." \*Karvinen s.24

Yllä oleva lause, oma havaintoni puistonpenkillä istuvan vanhan naisen syvästä sisäänhengityksestä hänen katsoessaan kaihoisasti ihmisiä sekä Jyväskylän Kesän mimiikan mestarikursilla 9. - 12.7. 2002 opettaneen Avner Eisenbergin hengitystä korostava koulutus saivat kokeilemaan, josko tunnekarttaan olisi rakentunut myös hengityslinjoja.

Tunnekarttaperformanssini yhteydessä Jyväskylän taidemuseossa 29.1. 2006 eräs katselija vahvisti keskustellessamme sen, että kiintymykseen liittyy pitkä uloshengitys.

## YLEISIÄ TUNNETYÖSKENTELYN PERIAATTEITA

### tunteet kertovat suhteesta

"Tunteissa ilmenee, mikä on suhteemme asioihin ja ihmisiin. Toisaalta juuri tunteet välittävät suhdettamme kohteisiin." \*Turunen 1990 s.11

### tunteiden suhde havaintoihin

"Tunteiden ABC-malli osoittaa, kuinka jokainen tuottaa itse omat tunteensa. Ensin kohdassa A huomaat jotain. Sitten kohdassa B henkilökohtaiset uskomukset ja asenteet kohdan A havainnosta saavat aivot luomaan tunteet ja reaktiot kohdassa C." \*Maultsby s. 48

### tunnelukojen avautuminen (kohdat 3, 4, 5, 6 ja 7)

"Jokainen avattu (tunne-)lukko lisää voimaamme ja vahvistaa itsetuntoamme, kun energiamme ei ole enää sidottu lukon kiinni pitämiseen." \*Blomster s. 48

"Rikkinäisessä mielessä tunteet saattavat valehdella, kuohua, hallita tai pelottaa tai sitten järki jyrää tunteet niin, että ne piiloutuvat ja pysyvät hiljaa." \*Blomster s. 73

"Jos itseensä alkaa tutustua varoen, rauhassa, ei tarvitse pelätä tunteita, jotka sinänsä eivät ole uhka, oikeita tai vääriä. On vain oikeita ja vääriä tapoja ilmaista ne." \*Blomster s. 41

"Hän raivosi, vaati, hylkäsi, kapinoi ja vihasi turvallisen terapeutinsa vastaanotolla muutaman vuoden niin, että lopulta uupuneena mutta näkyväksi tulleet luopui ylpeydestään ja antoi anteeksi. Hän antoi anteeksi myös itselleen sen, ettei ollut täydellinen ja että hän oli itse asiassa jatkanut hylkäämistä omassa elämässään hylkäämällä itsekkin itsensä." \*Blomster s. 123

### hengityksen merkitys tunnetyöskentelyssä

"Ohjasin hänet tutustumiskäynnin jälkeen hengitysharjoitukseen. Hetken kuluttua hän puhkesi syvään riipaisevaan itkuun. Jälkeenpäin hän kertoi, ettei tiennyt, mitä itki, mutta kiristys palleassa hellitti, eikä tullut enää takaisin." \*Blomster s.45

"Hengityksen syvälinen yhteys tunteisiin saa usein aikaan sen, että tiedostamattamme pidätämme sitä, jos meillä on tarve pidätellä tunteita. Toisaalta mahdollisuus ilmaista tunteita ja päästää ne vapautumaan vapauttaa välittömästi hengitystä ja toisin päin, hengityksen vapautuminen tuo pintaan pidäteltyjä tunteita. Ääni on ihmisen tulkki. Jos pidättelemme tunteita ja hengitystä, ilmaisee ääni pidättelyä." \*Saraste 2003

### tunteet voivat johtaa harhaan

"Kun ajatus ja tunne ovat ristiriidassa keskenään, uudet ideat tuntuvat vääriä, vaikka ne olisivat selviä tosiasioita. Tämän vuoksi ihmiset, jotka sokeasti seuraavat tunteitaan, tekevät usein virheellisiä päätelmiä ja tuntevat jopa olevansa oikeassa tehdessään niitä." \*Maultsby s. 23

### syyllisyydestä ja häpeästä vapautuminen

"Jumala haluaa vapauttaa ihmisen väärästä syyllisyydestä. Hän lähetti Poikansa kantamaan ihmiskunnan synti- ja syyllisyytaakan." \*Jokinen s. 33

### ajatukset

"Ajatuksella on valtava voima. Se vaikuttaa paitsi vointiimme, odotuksiimme, tunteisiimme, käyttäytymiseemme - jopa siihen mitä meille elämässä tapahtuu." \*Blomster s. 30

### sisäinen rauha

"Sisäinen rauha kestää olosuhteista riippumatta." \*Blomster s. 7

## TAUSTAA

"Tunteiden tunnistaminen ja hallitseminen voidaan oppia, vaikka se monesti saattaa tuntua ylipääsemättömän vaikealta. Kukaan ihminen ei synnynnäisesti tunnista ja hallitse tunteitaan. Jokaisen ihmisen tulee oppia aikuisen tunnereagointi. Mikäli ihminen ei opi sitä lapsuudessaan, hänen tulee oppia se myöhemmin." \*Jokinen s.30

"Olisi luultavasti erittäin valaisevaa etsiä kaikki ne Suomen kielen sanat, joilla tunteita kuvataan. Se kuuluu kuitenkin toiseen tutkimukseen." \*Turunen 1991 s.143

"Emootioilla on erilaisia aikaprofiileja. Joillakin emootioilla on taipumus liittyä "purkaushahmoon". Ne käynnistyvät melko nopeasti, saavuttavat huippunsa ja katoavat nopeasti. Viha, pelko, yllätys ja inho ovat esimerkkejä. Toiset emootiot ovat hahmoltaan "aaltoja". Jotkut surun muodot ... ovat tästä erinomaisia esimerkkejä. On varmaankin selvää, että profiilin monet muunnokset riippuvat olosuhteista ja yksilöistä. Kun emootioista tulee jokseenkin yleisiä ja jopa pitkän ajan jatkuvia, niitä kannattaa sanoa mielialoiksi eikä niinkään emootioiksi." \*Damasio s.309

**BLOMSTER**, Salme : Levottomuudesta rauhaan, 2003  
Karas-Sana, Jyväskylä

**COPE**, Landa : Clearly communicating Christ, 1995  
Youth with a mission publishing, Seattle

**DAMASIO**, Antonio : Tapahtumisen tunne – miten tietoisuus syntyy, 2000  
Terra Cognita Oy, Helsinki

**EWALDS**, Erik : Sielunhoitajan näkökulmasta, 1979  
Karas-Sana, Jyväskylä

**HALL**, Andy (evankelista)  
Evankelointikoulutus Jyväskylän helluntaiseurakunnassa 12.5.2001

**JOKINEN**, Seppo : Vahvista tahtoni, 2003  
Päivä Osakeyhtiö, Jyväskylä

**KANGASNIEMI**, Tapio : Ihminen, tunteet ja kärsimys, 2004  
Uusi tie, Hämeenlinna

**KARVINEN**, Vesa : Naura, niin jaksat, 2003  
Dialogia Oy, Nurmijärvi

**KINNUNEN**, Paula : Lentopelko hallintaan, 2001  
WSOY, Vantaa

**MAULTSBY**, Maxie C. Jr. : Parempia tunteita – rationaalisen itse-erittelyn opas, 1992  
Varhaiskuntoutuksen tukisäätiö, Turku

**SARASTE**, Päivi (Alexander-tekniikan opettaja)  
Teatterikorkeakoulun avoimen yliopiston Alexander-tekniikan kurssi Jyväskylässä 13.2.2003  
Päivi Sarasteen kirjoittama opetusmoniste hengityksestä

**TURUNEN**, Kari E. : Ihmissielun olemus, 1987  
Arator Oy, Vaasa

**TURUNEN**, Kari E. : Mieli ja sielu, 1989  
Arator Oy, Vammala

**TURUNEN**, Kari E. : Ihmisen ymmärtäminen, 1990  
Atena, Jyväskylä

**TURUNEN**, Kari E. : Ihmisen hahmo, 1991  
Arator Oy, Helsinki

**TÅNGEBERG-GRISCHIN**, Maya : (Ilmaisutaidon opettaja – Svenska yrkesskolan i Vasa)  
Teatterikorkeakoulun avoimen yliopiston miimi- ja pantomiimikurssi 15.8.2002

[www.jkp.com/mindreading](http://www.jkp.com/mindreading)