

Harjoitus: Hetkessä läsnä oleminen ja tunteiden säätely

Tavoite:

Opit ottamaan tunteesi huomioon hyväksyvästi haastavissakin tilanteissa.

Ohje:

Lue harjoituksen ohje. Tee harjoitus aluksi rauhallisessa paikassa. Kun harjoitus sujuu, voit ottaa sen käyttöön todellisissa tilanteissa, kuten seksin aikana.

Muista, että harjoittelu on harjoittelua. Epäonnistumisellekin on oltava mahdollisuus. Intensiiviset tunteet vaativat paljon huomion kiinnittämistä.

Harjoitus voi kestää minuutin tai vaikkapa kaksikymmentä minuuttia eli juuri niin kauan kuin itsellesi on mielekästä.

Tee seuraava:

Vedä keuhkosi täyteen ilmaa. Puhalla rauhallisesti ja pitkään ulos.

Kiinnitä sitten huomio kehoosi. Aisti, missä kohdassa tunnet tunteesi herättämän aistimuksen voimakkaimmin.

Missä kohtaa kehoa tunne alkaa? Mihin se loppuu? Miten kuvaisit tunnetta? Onko tunteella jokin muoto? Liikkuuko se tai onko sillä väri? Onko tunne esimerkiksi lämmin vai kylmä?

Mikäli olosi on hyvä, voit kokeilla defuusiota eli tunteen etäännyttämistä. Tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä, eikä aina mahdollistakaan. Astu ikään kuin tunteesta ulos. Pudota se mielestäsi. Voit myös sanoa sille: "Nyt olen varattu. En voi kiinnittää sinuun huomiotani juuri tällä hetkellä."

Jos olet paikallistanut tunteen kehossasi, etkä ole tehnyt defuusiota, voit antaa tunteelle arvostusta. Sano ääneen: "Täällä on suruntunne". Muista samalla, että sinä et ole koko tunne. Tunne rajoittuu kehossasi tiettyyn osaan. Tämä hetki on todellista, ja kokemasi tunne on totta. Älä tuomitse tunnettasi tai itseäsi siksi, että tunnet niin kuin tunnet. Tunteet ovat vain tunteita.

Tee tilaa tunteille. Ne eivät vahingoita sinua eivätkä ketään toista. Hengitä jälleen syvään sisään ja ulos. Anna hengityksen kiertää tunnetta sisälläsi. Tila ja tunteet laajenevat.

Voitko hyväksyä kaikki nämä tunteet, vaikka et edes oikein tietäisi, mitä ne kaikki ovat?

Sinun ei tarvitse pitää niistä, haluta niitä, paeta niitä tai päästää niistä irti. Anna niiden vain juuri nyt olla juuri sellaisina ja sen kokoisina kuin ne ovat. Voit sanoa vaikka: "En pidä tästä tunteesta. En halua kokea tätä. Toisaalta voin tehdä sille silti tilaa."

Vielä viimeiseksi osaksi harjoitusta tulee tietoisuuden laajentaminen siten, että se koskee tunteen lisäksi sitä, mitä ympärilläsi tapahtuu.



Tarkastele hetken aikaa kaikkea sitä, mitä näet, kuulet ja haistat. Missä olet? Mitä olet tekemässä tai aikeissa tehdä? Kenen kanssa olet?

Tehdessäsi tämän, olet läsnä tilanteessa sen tunteen kanssa, jolle olet jo tehnyt tilaa mielessäsi. Vaikka et vielä tuntisi oloasi miellyttäväksi ja tunteesi olisi epämiellyttävä, olet kuitenkin tehnyt paljon.

Sen sijaan, että antaisit tunteen musertaa sinut, käännä tietoisuus ulospäin itsestäsi. Kysy sitten itseltäsi: "Mitä sellaista voisin tehdä juuri nyt, joka olisi minulle hyväksi?"

Älä odota, että olosi paranee. Pyri löytämään jotakin sellaista, jota voit juuri nyt tehdä ja joka on sinulle tärkeää ja tarkoituksenmukaista.