

Harjoitus: Itsemyötätunnon tutkiminen kirjeen kirjoittamisen avulla

Tavoite:

Opit ajattelemaan myötätuntoisesti seksuaalisuutesi kipukohdista ja itsestäsi.

Ohje:

Tässä harjoituksessa on kolme osaa.

Lue jokaisen osan ohjeistus erikseen. Kun olet tehnyt yhden osan, siirry seuraavaan.

Osa 1

Jokaisella on itsessään joitakin asioita, joista ei itse pidä. Nämä asiat saavat esimerkiksi tuntemaan häpeää ja epävarmuutta. Joskus ne aiheuttavat tunnetta siitä, että ei ole riittävän hyvä.

Epätäydellisyys on inhimillinen olotila. Epäonnistumisen- ja riittämättömydentunteet ovat osa ihmiselämää.

Kirjoita ensimmäiseksi jostakin asiasta, joka saa sinut tuntemaan itsesi seksuaalisesti esimerkiksi riittämättömäksi tai huonoksi. Yritä keskittyä yhteen ongelmaan, joka on ajankohtainen juuri nyt.

Mikä sinussa ja seksuaalisuudessasi on se, jota esimerkiksi usein arvostelet? Mitä tunteita tämä ominaisuutesi saa sinut tuntemaan?

Yritä olla tunteillesi niin rehellinen kuin mahdollista. Vältä tukahduttamasta mitään tunnetta. Pyri samalla välttämään ylidramaattisuutta.

Yritä tuntea tunteesi juuri sellaisina kuin ne ovat – ei pienempinä eikä suurempina.

Osa 2

Kirjoita, miten ensimmäisessä osassa kuvailemasi asiat ja tunteet tuntuvat kehossasi.

Koetko joitakin erityisiä aistimuksia, kun ajattelet aiemmin kuvailemaasi ei-toivotuksi kokemaasi puolta itsessäsi? Kirjoita näistä tuntemuksista niin kuvaavasti kuin osaat.

Jos et tunne mitään kehollisia tuntemuksia, yritä selvittää, johtuuko se siitä, ettei siihen liity mitään aistimusta. Vai tunnetko asian suhteen turtuneisuutta? Jos et saa yhteyttä mihinkään ruumiilliseen tuntemukseen yritettyäsi muutaman minuutin, siirry seuraavaan osaan.

Esimerkki:

”Kun ajattelen epäonnistumisenpelkoa seksissä, on minulla painontunne vatsassani. Vatsalihakseni tuntuvat hyvin kireiltä ja jännittyneiltä. Kipu kulkee mahasta kurkun alueelle.”

Osa 3

Harjoituksen kolmannessa osassa kirjoitat myötätuntoisen kirjeen itsellesi mielikuivutushenkilön näkökulmasta.

Mielikuivutushenkilön käyttäminen myötätunnon symbolina voi auttaa, koska oikeat suhteet toisiin ihmisiin ovat usein monimutkaisia. Jos kuitenkin tuntuu paremmalta valita todellinen henkilö, voit vapaasti käyttää häntä.

Ajattele nyt mielikuivutushenkilöäsi tai tosielämän henkilöä, joka on ehdoitta rakastava, hyväksyvä, ystävällinen ja myötätuntoinen. Kuvittele, että hän pystyy näkemään kaikki vahvuutesi ja kaikki heikkoutesi. Hän näkee myös sen puolen itsestäsi, jota juuri olet ajatellut.

Mieti, mitä tämä henkilö tuntee sinua kohtaan ja miten hän sinua rakastaa. Hän hyväksyy sinut juuri sellaisena kuin olet, kaikkine inhimillisine epätäydellisyyksinesi.

Tämä henkilö ymmärtää riittämättömydentunteen, jota tunnet. Hän ymmärtää, että se liittyy moniin sinun ulkopuolellasi oleviin asioihin, joita et välttämättä ole valinnut. Sinun hallinnassasi eivät ole olleet esimerkiksi perhehistoriasi, elämäsi tapahtumat tai se, miten sinut kasvatettiin.

Kirjoita kirje itsellesi tämän henkilön näkökulmasta. Keskity kirjeessä yhteen ongelmaasi.



- Mitä tämä henkilö sanoisi sinulle ongelmastasi rajoittamattoman myötätunnon näkökulmasta?
- Miten tämä henkilö ilmaisisi sinua kohtaan tuntemansa syvän myötätunnon, joka kohdistuu erityisesti kokemaasi ongelmaan?
- Mitä tämä henkilö kirjoittaisi muistuttaakseen sinulle, että olet vain ihminen ja kaikilla ihmisillä on sekä vahvuuksia että heikkouksia?
- Miten tämä henkilö keskustelisi kaikista taustatekijöistä, kuten perhehistoriastasi tai kulttuurista, jossa elät?

Yritä saada kirjeeseen voimakas tunne tämän henkilön hyväksynnästä, ystävällisyydestä ja välittämisestä. Välitä siihen myös tunne siitä, että hän toivoo sinulle kaikkea hyvää.

Kun olet kirjoittanut kirjeen, pane se syrjään hetkeksi. Palaa myöhemmin lukemaan se uudestaan. Anna sanojen vaikuttaa syvällä sisälläsi. Tunne myötätunnon virtaavan itseesi rauhoittaen ja lohduttaen sinua.