

Avoimen Ilmaisun Lähiryhmät

Honest Sharing. Ehrliches Mitteilen. Gopal Norbert Klein.

Taso 1 (T1)

Ohjeistus ryhmänohjaajille ja osallistujille

Tärkeää perehdytykseen ja avoimuuden lisäämiseksi kaikille asianosaisille:

1. Ryhmänohjaaja huolehtii, että jokainen osallistuja saa tiedokseen nämä ohjeet ennen ryhmän kokoontumista. Ohjevihko sisältää 11 sivua.
2. Kyse on vertaistukiryhmästä. Menetelmä ei ole terapiaa eikä ryhmänohjaajilta vaadita koulutusta. Jokainen osallistuja on vastuussa itsestään. Jos tarvitset ammattiapua, ota yhteyttä terveydenhuoltoon.
3. Ryhmiä kutsutaan nimellä **Avoimen Ilmaisun Lähiryhmä** tai **Avoimen Ilmaisun lähiryhmä Gopalin mukaan**. Ryhmäkuvauksen voi tehdä haluamallaan tavalla kuitenkin mainiten lähde: www.traumaheilung.net. Ilmoita ryhmästäsi myös sydänkartalla <https://www.honestsharing.org>.
4. **On tärkeää noudattaa kuvattua rakennetta!** Harjoitusta ei saa muuttaa, laajentaa eikä yhdistää muihin menetelmiin. Tapaaminen sisältää yhden kierroksen eli yhden puheenvuoron henkilöä kohden. Useampaa puheenvuoroa ei sallita. **Prosessin aikana ei saa olla fyysisessä kosketuksessa muiden osallistujien kanssa (ei esim. kädestä pitämistä, jalkojen osumista toisiinsa)**. Muita menetelmiä (esim. äänimaljarentoutus) voi käyttää *ennen* Avointa Ilmaisua tai *sen jälkeen*.
5. **Kehittämäni toinen menetelmä, Floating, on traumaterapiaa. Vaikka se perustuu Avoimen Ilmaisun elementteihin, on se täysin eri asia. Floating-menetelmää saavat käyttää vain siihen koulutetut ja sertifioidut traumaterapeutit.**
<https://www.traumaheilung.net/traumatherapie/floating/zertifizierte-anbieter/>
6. Osallistujia rohkaistaan tarjoamaan itse Avoimen Ilmaisun ryhmiä. Ryhmiä ei voi olla liikaa. Jokaiseen kaupunkiin tarvitaan tuhansia.
7. Lisätietoja ja -tukea saa EM-Hilfe-Portalista osoitteesta <https://em-hilfe.de/>
8. Jos ryhmänohjaaja ei noudata rakennetta tai tapahtuu jotakin muuta outoa, voit ottaa yhteyttä myös englanniksi toimistooni, office@traumaheilung.net. Oikeaan rakenteeseen esimerkiksi kuuluvat vain lyhyet lauseet, eivät ns. ”pitkät tarinat”. Onnistuneen harjoituksen jälkeen olosi on (tavallisesti) rauhallinen, vapautunut ja tunnet yhteyttä muihin.

Tarkempaa tietoa Avoimesta Ilmaisusta on tarjolla on mm. seuraavasti:

Voit harjoitella Avointa Ilmaisua saksankielisellä verkkokurssilla:

<https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/neu-einfuehrungskurse-ehrlisches-mitteilen-nach-gopal-download/>,

lukea saksankielisen kirjan ”Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung”, kirjoittaja Gopal Norbert Klein, <https://www.amazon.de/Vagus-Schl%C3%BCssel-zur-Traumaheilung-Kommunikation-Nervensystem/dp/3833880325/>

ja katsoa seuraavat saksankieliset Youtube-videot.

”**Lokale Gruppen: WICHTIG!**” <https://www.youtube.com/watch?v=7-dqHLM3SIE>

”Ehrliches Mitteilen Beispiel” <https://www.youtube.com/watch?v=cARUzSHfJZ4>

”Angeleiteter Lokale-Gruppen-Prozess” <https://www.youtube.com/watch?v=R6NaDvjbEGk>

”**Zuhören ist Heilig**” <https://www.youtube.com/watch?v=t-znqtqIb8Q>,

sekä seuraavat englannin kieliset Youtube-videot:

<https://www.youtube.com/watch?v=kJalOTSxleA>

<https://www.youtube.com/watch?v=kZ0bHipBprc&t=474s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YcyAppJvTYs>

<https://honest-sharing-local-groups-gopal.org/Happy-Relationships-through-Honest-Sharing-Guide.pdf>

9. Ryhmänohjaajille on tarjolla **Avoimen Ilmaisun** neuvontaa sähköpostitse

office@traumaheilung.net

ja **mentoreilta** <https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/ehrliches-mitteilen-einfuehrung-fuer-organisationen-vereine-firmen-usw/>

10. Jotta prosessi toimisi, **Avoimessa Ilmaisussa noudatetaan tarkasti seuraavia lauseen aloituksia:**

Kehontuntemuksista: aistin [tuntemus] [kehonosa],

esim. aistin rentoutta mahassani,

aistin kipua oikeassa polvessani,

aistin kuristusta kurkussani,

aistin keveyttä kehossani.

Tunteista: tunnen [tunne],

esim. tunnen surua,

tunnen vihaa,

tunnen mustasukkaisuutta,

tunnen iloa.

Ajatuksista: Pääni ajattelee, että [ajatus] ...

esim. pääni ajattelee, että olen ok,

pääni ajattelee, että teen juuri Avointa Ilmaisua.

Sisäisistä tuntemuksista kerrotaan kolmella mainitulla tasolla: kehontilat, tunteet ja ajatukset.

Lauseiden järjestyksellä ei ole väliä. Voi hyvin aloittaa tunteista tai kehontiloista, vuorotella eri tasojen välillä vapaasti tai jättää kokonaan jonkun tason väliin esimerkiksi jakamalla vain ajatustason.

Jos lauseen aloitukset eivät luonnistu, ne voi asettaa avuksi näkyville. Joidenkin ajatusten kohdalla joudutaan ”että”-sana jättämään sanomatta, esimerkiksi lauseessa: ”Pääni ajattelee, mitä söisin tänä iltana.” tai ”pääni ajattelee, söisinkö tänään pizzaa.”

11. Avoin Ilmaisu tulee toteuttaa turvallisessa tilassa (ryhmähuoneessa) eikä sen aikana saa olla keskeytyksiä, kuten lapsia, kotieläimiä, ruokailua, juomista ja wc-käyntejä. Ryhmän jäsenten välissä tai ryhmän keskellä ei tule olla esineitä, kuten kukkia, kynttilöitä, figuureja tms. Katsojia ei tavallisesti sallita.

12. Avointa Ilmaisu EI voi harjoittaa kirjallisesti esim. chatissa tai sähköpostitse. Prosessi toimii vain fyysisessä läheisyydessä, tai korkeintaan puhelimen tai videokokouksen kautta, mutta ei tekstiviestein.

13. Katsekontakti: Prosessin aikana silmien tulee olla auki ja katseen suunnattu kohti puhujaa omia rajojaan kunnioittaen. Puhujan silmiin ei ole välttämätöntä katsoa, mutta tällöin olisi hyvä kohdistaa katse johonkin puhujan kehonosaan, esimerkiksi jalkoihin. Näin yhteys säilyy.

14. Avoimen Ilmaisun aikana selkärangan tulee olla pystyasennossa ts. prosessi tapahtuu istuen. Osallistujat istuvat mieluiten kukin mukavasti omalla tuolillaan. Selkänojaa vasten tulisi voida nojata, jotta selän lihakset voi rentouttaa. Yleisesti lattialla istuminen tai meditaatioasennot *eivät* ole suotavia. Makaaminen on sallittua vain terveydellisistä syistä.

Suurkiitokset kaikille, jotka osallistuvat tähän liikkeeseen, ja haluavat näin luoda paremman ja kauniimman maailman. Avoin Ilmaisu herättää usein jatkuvasti uusia kysymyksiä. Näiden esittäminen on toivottavaa.

Antoisaa yhdessäoloa meille kaikille toivottaen, Gopal.

Ryhmäprosessin rakenne:

1. Jokainen osallistuja voi puhua kenenkään häiritsemättä maksimissaan 10 minuuttia (vaihdellen ryhmäkoosta riippuen). Puhuja käy keskustanavaansa läpi: kehontilat, tunteet ja ajatukset, ja kertoo, mitä juuri sillä hetkellä näillä tasoilla kokee.

(Tulee välttää ns. tarinoiden kertomista eli useampia peräkkäisiä lauseita asioista, jotka viittaavat menneeseen tai tulevaan.)

On tärkeää pitää kiinni rajoistaan, esim: ”Pääni ajattelee, että en halua sanoa enää enempää.” Vuoronsa voi päättää ennen kuin sovittu aikamäärä täyttyy (suom.huom.).

2. Muut osallistujat antavat puhujalle kaiken myötätuntoisen huomionsa ja **keskittyvät sataprosenttisesti kuuntelemaan**. Prosessi ei toimi ilman aktiivista kuuntelemista (halua kuunnella)!

3. Ryhmänohjaaja huolehtii siitä, että kukaan ei puhu väliin, että sovitusta puhevuoron pituudesta pidetään kiinni ja että huomio pysyy puhujassa. Ryhmänohjaaja osallistuu prosessiin samoin kuin muut. Hänellä on samanpituisen puheenvuoro.

Ohjeistus osa 2

Lisätietoa ja tukea

On tärkeä ymmärtää, että vain annetun rakenteen noudattaminen ja samaistumattomuus (identifioimattomuus) omiin ajatuksiinsa (lauseiden alut!) saa muutoksen käyntiin. Jos tästä ei pidetä kiinni, muutosta ei tapahdu. Se myös vaikuttaa negatiivisesti ryhmään. Siksi ryhmänohjaajan on lempeästi ja ystävällisesti huolehdittava että sääntöjä noudatetaan.

Puhuminen samaistumatta ajatuksiinsa onnistuu, kun jokainen lause aloitetaan annetulla lauserakenteella: puhuja kertoo itsestään kuin ulkopuolisesta henkilöstä irrottautuneena omasta kokemusmaailmastaan (ks. kohta 10).

Ryhmänohjaajalle suositellaan osallistujien haastattelua ennen ryhmään hyväksymistä. Tarkoitus on varmistaa, että osallistuja tietää Avoimen Ilmaisun periaatteet, ja olisi mielellään tutustunut Avoimen Ilmaisun (Ehrliches Mitteilen, Honest Sharing) esittelyvideoihin. Samalla voidaan selvittää mahdolliset kysymykset ja kokeilla Avointa Ilmaisua. Osallistujan hyväksyntä on hyvä harkita rauhassa.

Joidenkuiden on vaikea noudattaa lauserakenteita ja olla samaistumatta ajatuksiinsa. Joskus lauserakenteiden noudattaminen ei yrityksistä huolimatta onnistu. Tällaisia tilanteita varten voi kokeilla seuraavia keinoja, joiden ytimessä on ajatus totutella pieninä annoksina uuteen kommunikointitapaan.

On tärkeää, että lauserakenteita pyritään noudattamaan orjallisesti. Sen sijaan niiden vastaavuudesta osallistujan sisäisiin tiloihin voidaan tinkiä.

Ryhmänohjaaja kertoo osallistujalle, että alussa tilannetta voidaan helpottaa ja antaa kolme esimerkkilauseita, yhden jokaiselta tasolta (ks. alla). Osallistuja toistaa nämä omalla vuorollaan täsmällisesti vain lauserakenteeseen keskittyen. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Näin osallistuja on vain hetken huomion keskipisteenä. Esimerkkilauseet voi myös tulostaa tai kirjoittaa, laittaa esille tai antaa osallistujalle ulkoa opeteltaviksi. Ryhmäohjaaja voi myös lukea lauseet ääneen osallistujan toistaessa ne yksitellen. Tärkeää on lauseen muodon oikeellisuus.

Aistin jännitystä kehossani.

Tunnen vihaa.

Pääni ajattelee, että Avoin Ilmaisun on mielenkiintoista.

Edelleen, jos kolme lausetta tuntuu ylivoimaiselta, voidaan tyytyä vain yhteen lauseeseen. Esim. ”Aistin kehossani jännitystä.” Tämän tarkoitus on totuttaa uuteen kommunikointitapaan eikä yksinkertaistusvaiheessa lauseiden tarvitse vastata osallistujan sisäistä tilaa.

Jos vielä useamman tapaamisen jälkeen tämäkin on ylivoimaista, on pyydettävä osallistujaa jättämään ryhmäharjoitukset ja mahdollisesti kääntymään terveydenhuollon puoleen. Ylivoimaisena voidaan pitää paitsi kyvyttömyyttä tai haluttomuutta pysytellä lauserakenteissa, myös esimerkiksi toistuvaa halua keskustella tai kinastella niistä tai muista säännöistä.

Tässä on ryhmänohjaajalle esimerkki, miten tilannetta voi käsitellä joko keskustelemalla tai viestitse: ”Avoimen Ilmaisun vertaistukiryhmässä pyritään rehellisyyteen ja avoimuuteen.

Edellytyksenä on halu noudattaa annettuja lauserakenteita. Olen todennut, ettei tämä ole kohdallasi yksinkertaisimmassa muodossakaan toteutunut. Siksi toivon, ettet toistaiseksi osallistu ryhmään. Neuvoisin sinua hakemaan ammattiapua. Olet myöhemmin tervetullut yrittämään uudelleen.”

Mutta jos Avoin Ilmaisuu onnistuu ensin yhden lauseen osalta, voi muutaman kerran jälkeen lisätä lauseiden määrän kolmeen. Tämän jälkeen voi siirtyä ilmaisemaan omia sisäisiä tilojaan. Lopulta osallistuja kykenee Avoimen Ilmaisun Prosessiin.

Mikä ei kuulu Avoimeen Ilmaisuun?

Toiveet, tarpeet ja inhot ovat sekoitus ajatuksista ja tukahdutetuista tunteista. Esimerkiksi ”tunnen tarvetta halaukseen” ei ole varsinaisesti Avointa Ilmaisuua. Oikein olisi sanoa: ”Tunnen yksinäisyyttä. Tunnen surua. Pääni ajattelee, että halaus auttaisi minua.” Toinen esimerkki: ”En pidä siitä, miten x katsoo”, ei ole Avointa Ilmaisuua. Oikein olisi: ”Tunnen vihaa.” ”Tunnen aggressiota.”

Aistikokemukset eivät kuulu kolmeen sisäiseen tasoon, vaan ovat rajapinta ulkoiseen maailmaan. Esimerkiksi: ”Näen tuolla punaisia kukkia. Ne ovat kauniita”, ei ole Avointa Ilmaisuua. Avoimen Ilmaisun prosessissa voi kuitenkin kertoa, mitä aisti- ja muut ulkoiset ärsykkeet laukaisevat mielessä ja kehossa: ”Tunnen iloa. Pääni ajattelee, että nuo punaiset kukat ovat kauniita.”

Kärsimättömyys, pitkästyneisyys, vastahakoisuus ovat siirtymätiloja ennen tunteen ilmaantumista. Parempi kuin sanoa ”tunnen itseni kärsimättömäksi” tai ”tunnen pitkästyneisyyttä” olisi sanoa: ”Aistin stressiä kehossani.” ”Aistin jännitystä kehossani.” ”Pääni ajattelee, että pitäisi tapahtua jotakin.” ”Pääni ajattelee, että tämä kaikki on typerää.”

Ulkopuolisten tapahtumien kuvaus EI ole Avointa Ilmaisuua. Esimerkiksi ”tunnen itseni hylätyksi”, ”tunnen, ettei minua ymmärretä”, ”tunnen, ettei minua huomioida” tai ”tunnen itseni manipuloiduksi” eivät ole Avointa Ilmaisuua. Oikein olisi: ”Tunnen surua.”, ”Tunnen vihaa.”, tai mikä tahansa onkaan se tunne, joka yhdistyy tilanteeseen tai ulkoiseen tapahtumaan. Mielen sisällön voi myös jakaa: ”Pääni ajattelee, että minut on jätetty ulkopuolelle.” ”Pääni ajattelee, että minua ei ymmärretä”.

Aktiviteetit ja tekeminen – olivat ne omia tai toisten - eivät myöskään ole osa Avointa Ilmaisuua. Tämä on periaatteessa sama kuin *edellinen kohta ulkopuolisten tapahtumien kuvaus*. Esimerkiksi ”Aion nyt ensin istua kunnolla alas”, ei ole Avointa Ilmaisuua. Oikein olisi: ”Pääni ajattelee, että aion nyt ensin istua kunnolla alas.”

Kehollisen stressin ja tekemisen tarpeen projisoiminen Avoimeen Ilmaisuun: Pakonomainen yritys tavoitella täydellistä Avointa Ilmaisuua sen sijaan, että ilmaisisi itseään avoimesti. Oikein olisi sanoa: ”Aistin stressiä kehossani. Pääni ajattelee, että minun on sanottava kaikki oikein, jotta saan osallistua.”

Selkeyden puute, hämmennys, sisäinen kaos ja sekavuus ovat mielen tuote. Nämä voi ilmaista: ”Pääni ajattelee, että olen hämmentynyt.” ”Pääni ajattelee, että ajatukseni aiheuttavat sisäisen kaaoksen. Tunnen epävarmuutta”. Tämän jälkeen on hyvä keskittyä kehon tuntemuksiin, esimerkiksi: ”Aistin jaloissani lämpöä.”

Ajatusten puuttuminen: ”En ajattele mitään”, tai ”mielessäni on hiljaista”, eivät ole muodollisesti oikein ja muodostavat ristiriidan. Jos ajatuksia todella ole, ei voi kertoa mitään; henkilö vaikenee

tyystin. Ajatusten puuttuminen ilmaistaan esimerkiksi muodossa: ”Pääni ajattelee, ettei minulla ole ajatuksia.” ;-)

Pako ns. energiatiloihin: Sen sijaan, että ilmaisisi kehontilojaan, tunteitaan ja ajatuksiaan, saattaa joku ilmaista itseään sanomalla: ”Aistin vihaa aurassasi.” ”Tunnen sinussa korkeaa värähtelyä.” ”Tunnen elinvoimani.” Tällainen ei ole Avointa Ilmaisua. Tämä ei tarkoita, etteikö näin voisi olla. Se ei kuitenkaan tue prosessia. Lauseen alut eivät myöskään noudata sääntöjä. Siksi esimerkiksi lause: ”Aistin elinvoimani (pranani)”, on Avoimessa Ilmaisussa kuvattava sitä vastaavan fyysisen tuntemuksen kautta esimerkiksi: ”Aistin kihelmöintiä selässäni.”

Avoimeen Ilmaisuun eivät kuulu kysymykset eikä toisista henkilöistä saa missään tapauksessa puhua. Avoimessa Ilmaisussa kerrotaan vain, mitä itse juuri sillä hetkellä sisäisesti kokee. Kierroksen aikana ei puhuta koskaan suoraan ulkomaailmasta eikä esitetä kysymyksiä.

Epävarmuuden projisointi Avoimeen Ilmaisuun ja sen muuttaminen toiminnaksi: ”Ennen kuin osallistun avoimesti, haluan varmistaa, että täällä on tarpeeksi turvallista”, ei ole Avointa Ilmaisua. Oikein olisi: ”Tunnen epävarmuutta. Pääni ajattelee, ettei avoin osallistuminen ole täällä turvallista.”

Huom! Avoimessa Ilmaisussa ei ylitetä eikä jätetä omia rajojaan huomiotta, vaan juuri ne jaetaan! Niiden kertominen ja sanallistaminen ei (enää) aiheuta todellista vaaraa. Äärimmillään Avoimessa Ilmaisussa voi sanoa: ”Pääni ajattelee, että en halua sanoa mitään.” ”Pääni ajattelee, etten halua kuunnella muita.”

Avoimen Ilmaisun tasot tiivistettynä:

Taso1 (T1): Avoimen Ilmaisun tasolla 1 **ei viitata** läsnäoleviin henkilöihin. Nämä ajatukset jätetään sanomatta ja muotoillaan niin, ettei niistä käy ilmi miten läsnäolija asiaan liittyy. **Ei siis sanota:** ”Pääni ajattelee, että Petri näyttää tänään iloiselta”. Asian voi muotoilla esimerkiksi: ”Tunnen iloa. Pääni ajattelee, että koen ilmapiirin tänään iloiseksi”, jos tämä vastaa omaa kokemusta (suom.huom.).

Taso2 (T2): Tasolla kaksi **voidaan viitata** läsnäoleviin henkilöihin ja edellämäinnittu lause ”pääni ajattelee, että Petri näyttää iloiselta” on sallittu. **T2:ta suositellaan pareille ja ryhmille, jotka tuntevat toisensa hyvin, joilla on paljon kokemusta Avoimesta Ilmaisusta ja jotka kestävät kommentoinnin kohteena olemisen.** Osallistujien on oltava yksimielisiä tasosta. Jos yksikin osallistuja on epävarma, T2:ta ei saa soveltaa.

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-2.pdf>

Taso 3 (T3). Kolmas taso on kolmen hengen ryhmässä tehtävä harjoitus. Siinä ei ole määrätyn pituista puheenvuoroa. Tämä on tarkoitettu henkilöille, jolla on kokemusta myös tasosta 2.

Tarkemmat ohjeet englanniksi ja saksaksi:

<https://www.traumaheilung.net/en/text/honest-sharing-level-3-advanced-mode/>

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-3.pdf>

Taso 3 (T4): Tasolla neljä ei kommunikoida ääneen. Se on tarkoitettu henkilöille, joilla on paljon kokemusta tasoilta 1-3. Kokemus meditaatiosta on avuksi.

Tarkemmat ohjeet saksaksi:

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-4.pdf>

Tasoja 2-4 ei ole tarpeen käyttää. Kaikki vaikutukset saadaan aikaan myös tasolla 1. (Suom.huom.)

Mitä on Avoimen Ilmaisun kiertäminen?

Avoimen Ilmaisun on *tarkoitus* luoda yhteys ihmisten välille. Väärinkäytettynä sillä voi tuottaa *päinvastaisesta ts. etäisyyttä*. Tällöin Avointa Ilmaisua käyttää toimintastrategiana tai -konseptina, jolla pyrkii luomaan tilan tai tunteen, jota ei juuri koe, tai pyrkii välttämään jonkun tilan tai tunteen, joka on nousemassa mieleen. Siirtyy tunteidensa ja ajatustensa jakamisesta toimintaan, ”tekemiseen”. Mutta heti kun ”tekee” jotakin ei enää jaa sen hetkistä kokemustaan. Toimintastrategian mukaan toimiminen *ei ole* Avointa Ilmaisua!

Sulautuja: Tavallisesti sulautujan tukahdutetuin tunne on viha. Sulautuja on kokenut lapsena yksinjäämistä, ja projisoi tämän hylkäämiskokemuksensa (aikoinaan lapsen tarpeisiin vastaamattoman vanhemman käytöksen) aikuisuudessa suhteisiinsa. Sulautuja pyrkii välttämään edellämainittujen kipeiden ja käsittelemättömien tunteiden kohtaamista itsessään. Siksi (tiedostamaton) sulautuja pyrkii toisten rajoja rikkoenkin näennäiseen (pintapuoliseen) läheisyyteen, joka muistuttaa varhaislapsuuden äiti-lapsisuhdetta - ei aikuismaista läheisyyttä. Ihmissuhteissaan sulautuja kokee itsensä helposti riippuvaiseksi, ja vaatii yleensä lupauksia ja sitoumuksia välttääkseen kiukkuaan (vihaa), joka juontaa aiemmasta torjutuksi tulemisesta. Tiedostamaton sulautuja kokee kumppanin riippumattomuuden, vapauden ja epätietoisuuden uhaksi *eikä ymmärrä, etteivät nämä tilat kumppanissa välttämättä tarkoita eroa tai torjuntaa*. Tiedostamaton sulautuja voi esittää toistuvastikin pyyntöjä esimerkiksi tehdä Avoimen Ilmaisun prosessia useammin tai pidempään. Tällöin vihan ja suuttumuksen välttämiseksi sulautuja ei ilmaise näitä tunteita, vaan käyttää Avointa Ilmaisua näennäisesti läheisyyden kokemiseen, ts. estämään torjutuksi tulemisen tunteiden kohtaamista itsessään.

Kun sulautuja lopettaa jatkuvan (pakonomaisen toisiin kohdistuvan) toimintansa vuorovaikutuksessa, antaa toisille tilaa ja odottaa, Avoimen Ilmaisun kiertäminen päättyy. Vähitellen sulautuja tuo prosessiin ”tabunsa” eli pelkonsa yksinäisyydestä ja jätetyksi tulemisesta, sekä niihin liittyvän tukahdutetun vihan.

Autonomiatyyppi: Tavallisesti autonomiatyyppin tukahdutetuin tunne on suru. Välttääkseen kohtaamasta tätä käsittelemätöntä tunnetta itsessään tiedostamaton autonomiatyyppi välttää *pääsääntöisesti* kaikkea aitoa ajatustenvaihtoa ja jopa ihmissuhteita. Autonomiatyyppit eivät yleensä ole kiinnostuneita Avoimesta Ilmaisusta vaan päätyvät siihen tavallisesti kumppanin vaatimuksesta. Autonomiatyyppi vaalii riippumattomuuttaan, jota hän uskoo tarvitsevansa pitääkseen itsensä tasapainossa, eikä koe ihmissuhteissa voivansa juurikaan ottaa etäisyyttä. *Tiedostamaton autonomiatyyppi ei ymmärrä, että läheisyys ei välttämättä tarkoita, että hänen rajojaan rikotaan ja että hänen avoimuuttaan, tunteitaan tai tarpeitaan käytetään häntä vastaan*. Jos autonomiatyyppi osallistuu Avoimen Ilmaisun prosessiin, hänellä on taipumus vähätellä, reagoida suuttumalla, kritisoida, keskustelemalla aiheen vierestä tai lopettamalla prosessi joko samantien tai epäsuorasti esimerkiksi ehdottamalla muutoksia tapaamisaikoihin tai löytämällä syytä, miksi ei juuri sillä kerralla voi osallistua. Tämän hän tekee vaaliakseen riippumattomuuttaan ja tukahduttaakseen sen takana olevat tunteet.

Kun autonomiatyyppi ottaa itselleen tilaa ja aktivoituu vuorovaikutuksessa, Avoimen Ilmaisun kiertäminen päättyy. Vähitellen hän tuo prosessiin ”tabunsa”, joka on toive läheisyydestä ja siihen liittyvä syvä suru.

Naiset ovat useammin sulautuja- ja miehet autonomiatyyppisiä.

Ohjevihko osa 3

Oppimisen avaimet Avoimeen Ilmaisuun: tapa ilmaista ajatukset

Ajatustason oikea ilmaiseminen on Avoimen Ilmaisun prosessin haastavin osuus. Sen oikeanlainen toteutus on avain muutokseen! Ajatuksiin on tavallisesti samaistuttu voimakkaasti. Kun lauseet muotoillaan tarkasti ohjeiden mukaan, saadaan etäisyyttä omiin ajatuksiin. Alussa tämä voi tuntua oudolta, mutta asiaan totutaan tavallisesti melko nopeasti. Näin Avoimen Ilmaisun maaginen vaikutus voi alkaa :-).

Avoimen Ilmaisun Prosessi toimii matemaattisella tarkkuudella, jos sen tekee oikein. Seuraavaan on kerätty tavallisimpia virheitä ajatusten ilmaisussa sekä niiden korjaukset.

Ryhmänohjaajan on korjattava osallistujien virheitä! Jos ryhmänohjaaja ei korjaa, Avoimen Ilmaisun vaikutus jää heikoksi tai sitä ei tule ollenkaan. Avoin Ilmaisu toimii vain, jos muodollisia lauserakenteita noudatetaan tarkasti. Epäselvissä tapauksissa on hyvä keskustella osallistujan kanssa kahden kesken ja harjoitella ajatusten ilmaisemista ilman samaistumista, kunnes se onnistuu.

1. Virhetyyppi: Ei noudateta lauserakennetta:

Väärin: mieleni ajattelee, että...

Oikein: pääni ajattelee, että...

Väärin: pääni kysyy, pidätköhän minusta.

Oikein: pääni ajattelee, että haluaisin tietää, pidätkö minusta.

2. Virhetyyppi: Metakonteksti: puhutaan yleisesti ajatuksista, ei selkeästi jostakin ajatuksesta

Väärin: mielessäni on ajatus yhteenkuuluvuudesta.

Oikein: pääni ajattelee, että tunnen yhteenkuuluvuutta.

Väärin: pääni ajattelee kaikenlaista sekavaa.

Oikein: pääni ajattelee, että mieleni on kovin sekavassa tilassa.

Väärin: pääni ajattelee oikeaa ja väärää.

Oikein: pääni ajattelee, että olisi tärkeää tehdä kaikki oikein.

Väärin: päässäni on pakoajatuksia.

Oikein: pääni ajattelee, että haluaisin lähteä pois.

Väärin: pääni ei halua enää ajatella.

Oikein: pääni ajattelee, että ajattelu on juuri nyt liian raskasta.

Väärin: päässäni on hiljaista.

Oikein: pääni ajattelee, ettei minulla ole yhtään ajatusta.

Väärin: pääni on tyhjä.

Oikein: pääni ajattelee, että pääni on tyhjä.

3. Virhetyyppi: Tasojen vaihtuminen

Väärin: tunnen mieleni hämmentyneen.

Oikein: pääni ajattelee, että olen hämmentynyt.

Väärin: pääni tuntee vetoa sinuun.

Oikein: pääni ajattelee, että tunnen vetoa sinuun.

4. Virhetyyppi: Liian pitkät lauseet, eksyminen tarinoiden kertomiseen

Väärin (liian pitkä): pääni ajattelee tapahtumasta tänään lounasaikaan, kun kaupan kassa kysyi minulta epäystävällisesti, onko siinä kaikki.

Oikein: pääni ajattelee, että kaupan kassa oli tänään epäkohtelias.

Väärin (liian pitkä): pääni ajattelee, että tämä muistuttaa tilannetta isäni kanssa, kun hän yritti puhua minua ympäri urheilujuhlaan.

Oikein: pääni ajattelee, että isäni on aina ollut minua kohtaan vaativa.

Väärin (liian pitkä): pääni ajattelee, että Avoin Ilmaisus on mukavampaa lähiryhmässä kuin verkkotapaamisena, jolloin en oikein tiedä, minne kohdistaisin katseeni.

Oikein: pääni ajattelee, että pidän enemmän lähi- kuin verkkotapaamisista. Pääni ajattelee, että en tiedä, mihin katseeni kohdistan.

5. Virhetyyppi: Voimakkaiden tunteiden ilmaiseminen ”toimintana”

Väärin: [vaikka viestintä on muodollisesti ja sisällöllisesti oikein, sisältää ilmaus vahvoja tunteita, erityisesti vihaa tai surua, ja/tai sanallista hyökkäystä, syytöksiä, loukkauksia tai vastaavaa].

Oikein: [ensin ilmaistaan tunne ”tunnen vihaa”, ”tunnen inhoa”, ”tunnen surua”, ”tunnen mustasukkaisuutta”, sitten ilmaistaan siihen liittyvä ajatus].

6. Yleisiä ohjeita:

- Käytä lyhyitä lauseita,
- noudata mahdollisimman tarkasti ”pääni ajattelee, **että**” -rakennetta,
- puhu hitaasti,
- pidä lyhyt tauko joka lauseen jälkeen. (Laita lauseen perään ”piste.” suom.huom.)
- Katso puhujaa kohti (pysy sisäisesti yhteydessä ryhmään, älä uppoa itseesi/ajatuksiisi).

Matkan lopussa palaamme vihaan, suruun ja rakkauteen. Kun nämä tunteet ja ajatukset tulevat jaetuiksi muiden kanssa, avautuu henkisiä ulottuvuuksia, jotka ovat sen ulkopuolella, mitä voidaan sanoa ilmaista. Sitten emme enää tarvitse kieltä, vaan elämme energian tai rakkauden vapaassa virrassa. Rakkaus, tietoisuus, äärettömyys...

©2023 Gopal Norbert Klein * www.traumaheilung.net

Suomennos Sonja Katriina Kovalainen 20.09.2024