

Ohjevihko: Lähiryhmät Gopalin mukaan (Lokale Gruppen nach Gopal)

Avoim ilmaisu (Ehrliches Mitteilen) taso 1 (T1)

Ryhmänohjaajille ja osallistujille

Tärkeää tietoa perehtymiseen ja läpinäkyvyyden lisäämiseksi:

1. Ryhmänohjaaja huolehtii, että jokainen osallistuja saa tiedokseen nämä neuvot ennen ensimmäistä osallistumista ryhmään. Ohjevihko sisältää 11 sivua.
2. Kyse on vertaistukiryhmästä. Ryhmänohjaajat eivät ole Gopalin kouluttamia terapeutteja eikä menetelmä ole terapiaa. Jokainen osallistuja on vastuussa itsestään. Jos tarvitset ammattiapua, ota yhteyttä terveydenhuoltoon.
3. Ryhmän nimi on **Avoimen Ilmaisun Lähiryhmä Gopalin mukaan**. Ryhmän kuvauksen voi muotoilla omin sanoin. Verkkojulkaisuissa on mainittava linkki lähteeseen www.traumaheilung.net.
4. **Kuvattua rakennetta on noudatettava!** Harjoitusta ei saa muuttaa 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 toisiin)**. Muita menetelmiä (esim. äänimaljarentoutus) voi käyttää *ennen* Avointa Ilmaisua tai *sen jälkeen*.
5. **Gopalin kehittämä toinen menetelmä, Floating, on traumaterapiaa. Avoin Ilmaisu ei ole sama asia. Floating-menetelmää saavat käyttää vain Gopalin kouluttamat ja sertifioidut traumaterapeutit.**
<https://www.traumaheilung.net/traumatherapie/floating/zertifizierte-anbieter/>
6. Osallistujia rohkaistaan tarjoamaan itse Avoimen Ilmaisun ryhmiä. Ryhmiä ei voi olla liikaa.
7. Lisätietoja ja tukea saa EM-Hilfe-Portalista osoitteesta <https://em-hilfe.de/>
8. Jos ryhmänohjaaja ei noudata rakennetta tai tapahtuu jotakin muuta outoa, ota yhteyttä Gopalin toimistoon, office@traumaheilung.net. Oikeaan rakenteeseen eivät esimerkiksi kuulu ns. ”pitkät tarinat”. Oikein menneen harjoituksen jälkeen olosi on (tavallisesti) rauhallinen, vapautunut ja tunnet yhteyttä muihin.

Avointa Ilmaisua voi harjoitella verkkokurssilla:

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

lukemalla Gopalin kirjan ”Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung” <https://www.amazon.de/Vagus-Schl%C3%BCssel-zur-Traumaheilung-Kommunikation-Nervensystem/dp/3833880325/>

ja katsoa seuraavat 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>.

Myös englanninkielisiä videoita on tarjolla (Honest Sharing) <https://www.youtube.com/watch?v=QCgdsp763xM&list=PLobm3yng4Ko459-yVl-rxnWThxaxb-dlz> (suom.huom.).

9. Ryhmänjohtajille on tarjolla myös EM-neuvoja, jos ilmenee kysymyksiä **Avoimesta Ilmaisusta:** <https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/ehrliches-mitteilen-einfuehrung-fuer-organisationen-vereine-firmen-usw/>

10. Jotta voidaan varmistaa prosessin toimivuus, **Avoimessa Ilmaisussa noudatetaan seuraavia lauseen aloituksia ehdottoman tarkasti:**

Kehontuntemuksista: tunnen [tuntemus] [kehonosassa],
esim. tunnen kireyttä mahassani,
tunnen keveyttä kehossani,
tunnen kipua oikeassa polvessani,
tunnen kuristusta kurkussani.

Tunteista: tunnen [tunne],
esim. tunnen surua,
tunnen vihaa,
tunnen mustasukkaisuutta,
tunnen iloa.

Ajatuksista: Päässäni on ajatus, että [ajatus] ...
Minussa on ajatus, että [ajatus] ...
esim. minun päässäni on ajatus, että olen ok,
minussa on ajatus, että opin juuri Avointa Ilmaisua.

Sisäisistä tuntemuksista kerrotaan kolmella mainitulla tasolla: kehontilat, tunteet ja ajatukset. Jos lauseen aloitukset eivät luonnistu, ne voi asettaa avuksi näkyville. Joidenkin ajatusten kohdalla joudutaan ”että”-sana jättämään sanomatta, esimerkiksi lauseessa: ”Päässäni on ajatus, mitä söisin tänä iltana.”

11. Avoimen Ilmaisun prosessin tulee tapahtua ilman keskeytyksiä ja häiriötekijöitä, siis ilman lapsia, kotieläimiä, ruokaa, juomaa tai wc-käyntejä suljetussa tilassa (esim. ryhmähuone). Olisi myös hyvä, jos ryhmän jäsenten välissä tai ryhmän keskellä ei ole esineitä, kuten kukkia, kynttilöitä, figuureja jne. Periaatteessa katsojia ei sallita.

12. Avointa Ilmaisua EI voi harjoittaa kirjallisesti (esim. chat-viestintä, sähköposti). Prosessi toimii vain fyysisessä läheisyydessä, tai jos muu ei ole mahdollista, puhelimen tai videokokouksen avulla, mutta ei tekstiviestein.

13. Katsekontakti: Silmien on oltava prosessin aikana auki ja katseen tulee olla suunnattu kohti puhujaa. Avoimen Ilmaisun aikana on tärkeää myös kunnioittaa omia rajojaan: Puhujan silmiin ei ole välttämätöntä katsoa, mutta olisi hyvä kohdistaa tällöin katse esimerkiksi johonkin puhujan kehonosaan, kuten olkapäähän tai jalkoihin, jotta yhteys säilyisi.

14. Avoimen Ilmaisun aikana tulee selkärangan olla pystyasennossa. Osallistujien tulisi istua. Mieluiten jokainen istuu 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 maailman. Avoin Ilmaisuu herättää usein jatkuvasti uusia kysymyksiä. Näiden esittäminen on toivottavaa. Antoisaa yhdessäoloa 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: ”Päässäni on ajatus, että en halua sanoa enää enempää.”

2. Muut osallistujat antavat puhujalle kaiken myötätuntoisen huomionsa ja **keskittyvät kuuntelemaan**. Kuuntelu (halu kuunnella) on tärkeä osa prosessia, joka ei toimi ilman sitä!

3. Ryhmänohjaaja huolehtii siitä, että kukaan ei puhu väliin, että sovitusta ajasta pidetään kiinni ja että huomio pysyy puhujassa. Ryhmänohjaaja osallistuu prosessiin samoin kuin muut ja hänellä on samanpitäinen puheenvuoro.

Ohjevihko osa 2

Lisätietoa ja tukea

Vain annetun rakenteen noudattaminen ja samaistumattomuus omiin ajatuksiinsa (lauseiden alut!) saa aikaan muutoksen. 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: Samaistumattomuus tarkoittaa, että puhuja kertoo itsestään kuin ulkopuolisesta henkilöstä irrottautuneena omasta kokemustasostaan (ks. edellisessä kohta 10).

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

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

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

Ryhmänohjaaja kertoo osallistujalle, että alussa tilannetta voidaan helpottaa. Osallistuja voi sanoa vain kolme lausetta, yhden jokaiselta tasolta keskittyen vain lauserakenteeseen. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Näin osallistuja on vain hetken huomion keskipisteenä ja voi totutella pieninä annoksina uuteen kommunikointitapaan.

Ryhmänohjaaja voi sanoa esimerkkilauseen jokaiselta tasolta ja pyytää osallistujaa toistamaan ne, jonka jälkeen seuraa vuorovaihto.

Esimerkkilauseet voi myös tulostaa tai kirjoittaa esille tai antaa osallistujalle ulkoa opeteltaviksi. Esim.

Tunnen jännitystä kehossani.

Tunnen vihaa.

Minussa on ajatus, että Avoin Ilmaisuu on mielenkiintoista.

Jos osallistuja ei onnistu muistamaan lauseita ulkoa, hän voi vuorollaan lukea valmiit esimerkkilauseet. Edelleen, jos kolme lausetta tuntuu ylivoimaiselta, voidaan tyytyä vain yhteen lauseeseen. Esim. ”Tunnen kehossani jännitystä.”

Jos vielä useamman tapaamisen jälkeen tämäkin on ylivoimaista, on pyydettävä osallistujaa poistumaan ja mahdollisesti kääntymään terveydenhuollon puoleen. Ylivoimaisena voidaan pitää

paitsi kyvyttömyyttä tai haluttomuutta pysytellä lauserakenteissa, myös esimerkiksi toistuvaa halua keskustella tai kinastella lauserakenteista.

Tässä ryhmänohjaajalle esimerkki, jonka voi sanoa tai lähettää osallistujalle sähköpostitse: ”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.”

Jos Avoin Ilmaisuus onnistuu ensin yhden lauseen osalta, voi seuraavilla kerroilla lisätä lauseiden määrää kahteen, sitten 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 Ilmaisuuta. Oikeampaa on sanoa: ”Tunnen yksinäisyyttä, tunnen surua. Päässäni on ajatus, että halaus auttaisi minua.” Toinen esimerkki: ”En pidä siitä, miten x katsoo”, ei ole Avointa Ilmaisuuta, vaan ”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 Ilmaisuuta. Avoimen Ilmaisun prosessissa voi kuitenkin kertoa, mitä aisti- ja muut ulkoiset ärsykkeet laukaisevat mielessä ja kehossa: ”Tunnen iloa. Päässäni on ajatus, että nuo punaiset kukat ovat kauniita.”

Kärsimättömyys, pitkästyneisyys, vastahakoisuus ovat siirtymätiloja ennen tunteen ilmaantumista. Parempi kuin sanoa ”tunnen itseni kärsimättömäksi” tai ”tunnen pitkästyneisyyttä” on sanoa ”tunnen stressiä kehossani”, ”tunnen jännitystä kehossani” tai ”päässäni on ajatus, että pitäisi tapahtua jotakin”, ”päässäni on ajatus, että tämä on typerää”.

Ulkopuolisten tapahtumien kuvaus ei ole Avointa Ilmaisuuta. Esimerkiksi ”tunnen itseni hylätyksi”, ”tunnen, että minua ei ymmärretä”, ”tunnen, ettei minua huomioda” tai ”tunnen uppoavani ajatuksiini” eivät ole Avointa Ilmaisuuta. Oikeampaa on: ”tunnen surua” tai ”tunnen vihaa” tai mikä tahansa onkaan se tunne, joka yhdistyy tilanteeseen tai ulkoiseen tapahtumaan. Mielen sisällön voi myös jakaa: ”Päässäni on ajatus, että minut on jätetty ulkopuolelle”, ”päässäni on ajatus, että minua ei ymmärretä”.

Aktiviteetit ja tekeminen – olivat ne omia tai toisten - eivät myöskään ole osa Avointa Ilmaisuuta. Tämä on periaatteessa sama asia kuin *edellinen kohta ulkopuolisten tapahtumien kuvauksesta*. Esimerkiksi ”Aion nyt ensin istua kunnolla alas”, ei ole Avointa Ilmaisuuta. Oikeampaa on: ”päässäni on ajatus, että aion nyt ensin istua kunnolla alas.”

Kehollisen stressin ja tekemisen tarpeen projisoiminen Avoimeen Ilmaisuun: Pakonomainen yritys tavoitella täydellistä Avointa Ilmaisuuta sen sijaan, että ilmaisisi itseään avoimesti. Oikeampaa on sanoa: ”tunnen stressiä kehossani. Päässäni on ajatus, että minun on tehtävä kaikki oikein tai en saa osallistua.”

Selkeyden puute, hämmennys, sisäinen kaaos ja sekavuus ovat vain mielen tuotetta. Nämä voi ilmaista: ”Päässäni on ajatus, että olen hämmentynyt. Päässäni on ajatus, että ajatukseni aiheuttavat sisäisen kaaoksen. Tunnen epävarmuutta”. Tämän jälkeen on hyvä keskittyä kehon tuntemuksiin, esimerkiksi ”tunnen jaloissani lämpöä.”

Ajatusten puuttuminen: ”En ajattele mitään”, tai ”mielessäni on hiljaista”, eivät ole muodollisesti oikein ja muodostavat ristiriidan. Jos ajatukset todella puuttuvat, ei voi kertoa mitään, vaan henkilö vaikenee tyystin. Ajatusten puuttuminen ilmaistaan esimerkiksi muodossa: ”Päässäni on ajatus, ettei minulla ole ajatuksia.”

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

Avoimeen Ilmaisuun eivät kuulu kysymykset eikä toisista henkilöistä saa missään tapauksessa sanoa mitään. 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, vaan oikeampaa on: ”Tunnen epävarmuutta. Päässäni on ajatus, 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. ”Päässäni on ajatus, että en halua sanoa mitään”, ”minussa on ajatus, etten halua kuunnella muita” ovat sopivia tapoja kertoa rajoistaan.

Avoimen Ilmaisun tasot tiivistettynä:

Taso1 (T1): Tällä tasolla **ei viitata** läsnäoleviin henkilöihin, vaan nämä ajatukset jätetään sanomatta tai muotoillaan niin, ettei niistä käy ilmi miten läsnäolija asiaan liittyy. **Ei siis sanota:** ”Päässäni on ajatus, että Petri näyttää tänään iloiselta”.

Taso2 (T2): Tasolla kaksi voidaan viitata läsnäoleviin henkilöihin ja edellämainittu lause ”Päässäni on ajatus, että Petri näyttää iloiselta” **on sallittu. T2:ta suositellaan pareille ja ryhmille, jotka tuntevat toisensa hyvin, jotka ovat harjoittaneet Avointa Ilmaisua jo pidemmän aikaa 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): <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-3.pdf>

Taso 3 (T4): <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-4.pdf>

Mitä on Avoimen Ilmaisun kiertäminen?

Avoimen Ilmaisun on *tarkoituksenaan* luoda yhteys ihmisten välille, mutta sitä voi väärinkäyttää *päinvastaiseen, etäisyyden tuottamiseen*. Tämä tapahtuu ”tekemällä” tai ”toimimalla”. Esimerkiksi voi puhua tunteista tai ajatuksista tarkoituksenaan muuttaa omaa sisäistä olotilaansa tai ulkopuolisia olosuhteita joko välttääkseen kohtaamasta joitakin tunteitaan, *joita kokee*, tai tuottaakseen olon, jota *ei* juuri sillä hetkellä koe. Näitä kutsutaan toimintastrategioiksi. Tällöin siirtyy tunteidensa ja

ajatustensa jakamisesta toimintaan. Toimintastrategian mukaan toimiminen (tekeminen) *ei ole* Avointa Ilmaisua!

Tyyppien tavallisimmat haasteet:

Ihmisiä voi tyyppitellä heidän luonteenpiirteidensä ja toimintatapojensa mukaan. Järjestelmiä on useita erilaisia. Avoimen Ilmaisun ymmärtämiseksi yksinkertaistetaan tyyppitys kahteen, sulautujiin ja autonomisiin, riippuen selviämistrategiasta, jonka on lapsena valinnut. Nämä edustavat elämän kahta suuntaa: kohti sitä, mikä tuntuu hyvältä ja pois siitä, mikä tuntuu pahalta (rajojen asettaminen). Samalla ne edustavat kahta tarvetta: halua läheisyyteen ja halua itsenäisyyteen. Kehitystraumatisoituneilla tavallisesti jompikumpi suunta on estynyt, vaikka nämä ominaisuudet ovat olemassa kaikissa. (suom. huom.)

Sulautujatyyppi: Tavallisesti sulautujan tukahdutetuimmat tunteet ovat viha ja inho. Sulautuja on kokenut lapsena yksinjäämistä, ja projisoi tämän hylkäämiskokemuksensa (aikoinaan lapsen tarpeisiin vastaamattoman vanhemman käytöksen) aikuisuudessa suhteisiinsa ja pyrkii kaikin keinoin välttämään edellämainittujen kipeiden ja käsittelemättömien tunteiden kohtaamista itsessään. Tämän takia tiedostamaton sulautuja pyrkii toisten rajoja rikkoenkin näennäiseen (pintapuoliseen) läheisyyteen ja kokee itsensä riippuvaiseksi suhteessa. Hän vaatii parisuhteessa usein lupauksia ja sitoumuksia. Tällä sulautuja välttelee suuttumusta (vihaa), joka juontaa torjutuksi tulemisesta. Tiedostamaton sulautuja kokee kumppanin riippumattomuuden, vapauden ja epätietoisuuden uhaksi. *Hän ei ymmärrä, etteivät nämä tilat kumppanissa välttämättä tarkoita torjuntaa.* Tiedostamaton sulautuja esittää toistuvia vaatimuksia esimerkiksi tehdä Avoimen Ilmaisun prosessia useammin tai pidempään. Tällöin vihan ja inhon välttämiseksi sulautuja ei ilmaise näitä tunteita, vaan käyttää Avointa Ilmaisua näennäisesti läheisyyden kokemiseen, ts. estämään torjutuksi tulemisen tunteiden kohtaamista itsessään.

Avoimen Ilmaisun väärinkäyttö päättyy sulautujalla, kun hän lopettaa jatkuvan (pakonomaisen toisiin kohdistuvan) toimintansa vuorovaikutuksessa, antaa toisille tilaa ja odottaa. Jossakin vaiheessa hän tuo prosessiin ”tabunsa”, joka on pelko yksinäisyydestä ja jätetyksi tulemisesta, sekä niihin liittyvän tukahdutetun vihan ja inhon.

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 ei tunne suhteessa voivansa juurikaan ottaa etäisyyttä vaaliakseen riippumattomuuttaan, jota hän uskoo tarvitsevansa pitääkseen itsensä tasapainossa. *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, kritisoimalla, keskustelemalla aiheen vierestä tai lopettamalla prosessi suoraan 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.

Avoimen Ilmaisun väärinkäyttö päättyy autonomiatyyppillä, kun hän ottaa itselleen tilaa ja aktivoituu vuorovaikutuksessa. Jossakin vaiheessa hän tuo prosessiin ”tabunsa”, joka on toive läheisyydestä ja siihen liittyvä syvä suru.

Naiset ovat useammin sulautujatyyppisiä ja miehet autonomiatyyppisiä.

Ohjevihko osa 3

Oppimisen avaimet Avoimeen Ilmaisuun / tapa ilmaista ajatukset

Ajatustason oikea ilmaiseminen on vaikein osa Avoimen Ilmaisun prosessia, sillä tähän tasoon on tavallisesti samaistuttu voimakkaasti. Muodollisesti oikein muotoillut lauseet vapauttavat samaistumisesta! Aluksi voi tuntua oudolta luoda etäisyyttä omiin ajatuksiinsa. Mutta suhteellisen nopeasti siitä tulee luonnollista ja Avoimen Ilmaisun maaginen vaikutus alkaa.

Avoimen Ilmaisun Prosessi toimii matemaattisella tarkkuudella, jos lauserakenteita noudatetaan 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: ajatukseni ajattelee, että...

oikein: päässäni on ajatus, että...

väärin: mieleni kysyy, pidätköhän minusta.

oikein: päässäni on ajatus, että haluaisin tietää, pidätkö minusta.

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

väärin: mielessäni on ajatus yhteenkuuluvuudesta

oikein: minussa on ajatus, että tunnen yhteenkuuluvuutta

väärin: pääni ajattelee kaikenlaista sekavaa

oikein: päässäni on ajatus, että mielessäni on kaikenlaista sekavaa

väärin: pääni ajattelee oikeaa ja väärää

oikein: päässäni on ajatus, että olisi tärkeää tehdä kaikki oikein

väärin: päässäni on pakoajatuksia

oikein: päässäni on ajatus, että haluaisin lähteä pois

väärin: pääni ei halua enää ajatella

oikein: päässäni on ajatus, että ajattelu on juuri nyt liian raskasta

väärin: pääni on hiljaista

oikein: päässäni on ajatus, että mielessäni on hiljaista

väärin: pääni on tyhjä

oikein: päässäni on ajatus, että minulla ei ole ajatuksia

3. Virhetyyppi: Tasojen vaihtuminen

väärin: tunnen mieleni hämmentyneen

oikein: päässäni on ajatus, että olen hämmentynyt

väärin: pääni tuntee vetoa sinuun

oikein: päässäni on ajatus, että tunnen vetoa sinuun

4. Virhetyyppi: Liian pitkät lauseet, eksyminen tarinoiden kertomiseen

väärin (liian pitkä): minussa on ajatus tapahtumasta tänään lounasaikaan, kun kaupan kassa kysyi minulta epäystävällisesti, onko siinä kaikki

oikein: minussa on ajatus, että kaupan kassa oli tänään epäkohtelias.

väärin (liian pitkä): päässäni on ajatus, että tämä muistuttaa tilannetta isäni kanssa, kun hän yritti puhua minua ympäri urheilujuhlaan.

oikein: päässäni on ajatus, että isäni on aina ollut minua kohtaan haastava.

väärin (liian pitkä): minussa on ajatus, että Avoin Ilmaisuu on mukavampaa fyysisesti kuin verkkotapaamisena, jolloin en oikein tiedä, mihin kohdistaisin katseeni.

Oikein: minussa on ajatus, että pidän enemmän fyysisistä kuin verkkotapaamisista. Minussa on ajatus, että en tiedä, mihin katseeni kohdistan.

5. Virhetyyppi: Voimakkaiden tunteiden ilmaiseminen henkisellä tasolla ”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:

- lyhyet lauseet
- ”päässäni on ajatus, **että**” -rakenteen noudattaminen
- hidas puhe
- lyhyet tauot
- toisten katsominen, kun ilmaisee ajatuksiaan (pysyy sisäisesti yhteydessä toisiin)

Matkamme lopussa päädyimme vihaan, suruun ja rakkauteen. Kun nämä tunteet ja ajatukset tulevat jaetuiksi muiden kanssa, avautuu henkisiä ulottuvuuksia, jotka ovat sen ulkopuolella, mitä voidaan kommunikoida kielellä. Siitä alkaen 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 1.10.2023