

## RAKAS TURVASSA -kurssi

### ”kohti kotia itsessäni ja elämässäni uskomuksiani muuttamalla ja tunnetaitojani vahvistamalla”

Hetkellä, jolla koen olevani rakas ja turvassa, en kaipaa mitään muutosta – tilanteesta ja olosuhteista riippumatta. Tällöin en siis kannan mielessäni menneisyyteen eikä tulevaisuuteen liittyviä huolia ja murheita. Miksi sitten tunnen huolta, murhetta ja muutostarvetta? Siksi, että me kaikki olemme eläneet lapsuutemme olosuhteissa, joissa meidän suhteemme tunteisiimme on vääristynyt. Olemme kokeneet erilaisia, isompia tai pienempiä, hylätyksi tulemisia ja hylätyksi tulemisen pelkoja, joiden kanssa olemme oppineet selviytymään. Näiden kokemusten pohjalta olemme kehittäneet uskomuksemme (tämä on rakkautta ja tuo ei) ja selviytymistaitomme (näin selviän ja noin en), jonka toista ääripäätä edustaa ”näkymätön kiltti lapsi” ja toista ”kaikilta tilan vievä häirikkölapsi”.

Kysymys on siis opituista uskomuksista, jotka voimme päättää säilyttää tai muuttaa. Tietoiseen muutokseen tarvitsemme ymmärrystä elintärkeistä palvelijoistamme eli tunteistamme, koska suhteemme niihin pohjautuu suoraan uskomuksiimme. Vaikka voi tuntua yllättävältä, on meillä kaikilla lapsuuden kokemuksiemme takia uskomuksia, jotka saavat meidän kokemaan rakkauden pelkona ja päinvastoin. Ja kun rakkaus ja pelko vaihtavat paikkaa uskomuksissamme, seuraa vahinkoa sekä itselle että niille joihin vaikutamme päätöksillämme ja asenteillamme.

Teemme siis jokaisen valintamme ja päätöksemme joko rakkauden tai pelon pohjalta. Jokaisen valintamme ja päätöksemme takana on halumme kokea rakkautta. Jotta voimme kokea rakkautta, tarvitsemme tunteita (joita ilman emme itseasiassa tee ainoatakaan valintaa emmekä päätöstä, missään tilanteessa) päätöksenteon pohjaksi:

**Ilon** tunteen tehtävänä on antaa meille kokemus rakkaudesta: rakkaus tuntuu puhtaana ilona.

**Surun** tunteen tehtävänä on antaa meille kokemus yhteytemme rikkoontumisesta rakkauteen.

**Vihan** tunteen tehtävänä on suojella ja puolustaa rakkautta (jonka siis koemme ilona).

**Pelko** on tunne, jonka tehtävänä on varoittaa, että jokin uhkaa yhteyttämme rakkauteen.

Esimerkki: Mitä teet, kun ajat autoa ja kohtisuoraan paistavan auringon valo häikäisee silmiäsi? Todennäköisesti käännät häikäisysuojan eli ”läpän” alas ehkäisemään häikäisyä.

Tunnetasolla tapahtui seuraavaa: pelko varoitti vaarasta (häikäisy), viha aktivoitui ja ohjasit sen toimintaan (häikäisysuojan kääntäminen alas), suru muistutti kurjasta olostasi ja kun se poistui, tunsit helpotusta (rakkautta, jonka tunnet ilona eli helpotuksena, turvallisuutena, rauhoittumisena jne.). Tunteet toimivat aina samalla tavalla. Kysymys on vain aste-eroista ja siitä, mitkä valinnat (uskomustemme pohjalta) saavat meidät kokemaan turvallisuutta ja sitä kautta rakkautta.

Rakas turvassa -kurssi on sinulle, joka

- tunnistat itsessäsi muutostarpeen (jokin elämässäni toimii huonosti tai ei ollenkaan)
- olet valmis tutustumaan tunteittesi kautta uskomuksiisi, jotka estävät muutosta
- olet valmis tekemään osuutesi uskomustesi muuttamisessa haluamaasi muutosta varten
- olet valmis työskentelemään ohjatusti ryhmässä

Kouluttajana ja ohjaajana toimii **Jari Koponen**, työnohjaaja, yhteisöpedagogi, vihakouluttaja

Lisää tietoa: [www.duendo.fi](http://www.duendo.fi)