

SDG ✨ TUNNEKARTTA

RAKENNE:

- 1 Myönteisiksi mielletyt tunteet sijoittuvat **tunnekartalla** lähinnä oikeaan yläneljännekseen.
- 2 Jokaisen tunteen **vastatunne** tai selittävä tunne löytyy aina kartan keskipisteen toiselta puolelta
- 3 Tämän kartan perustunteet (ilo-suru, uskallus-pelko, kiintymys-viha, inho-ihailu sekä rauha) on alleviivattu.
- 4 Keskipisteestä (rauha) kohti muita perustunteita kasvaa **8 perustunneskaalaa**.
- 5 Kutakin tunnetta ympäröi siihen liittyviä **vieritunteita** kahdella tai kolmella kehällä.
- 6 Kartalta puuttuvalle tunteelle voi etsiä sopivan paikan sille läheisten tunteiden välistä.
- 7 Tunneskaaloja muodostuu myös esimerkiksi RAIVO-YHTEYS -akselista ylös- ja alaspäin
- 8 Hengityksen tarkkailu auttaa kulloisenkin tunnetilan sijoittamisessa kartalle:
 - tunneskaalat kohti ihailua, vihaa, pelkoa ja surua ovat sisäänhengityspainotteisia.
 - tunneskaalat kohti inhoa, kiintymystä, uskallusta ja iloa ovat uloshengityspainotteisia.
- 9 Kristinuskoon ja kristinuskossa kasvamisen skaala kulkee KAUHUSTA TARMOON.
Tältä akselilta löytyy monia vääriin olettamuksiin perustuvia tunteita.
- 10 Kartan reunoihin on lihavoituna lueteltu elämän valintoja.
- 11 Jotkut tunteista on merkitty kartalle lyhennettyinä:
 - turhauma = turhautuneisuus
 - säröily = murtuneisuus
 - turtuma = turtuneisuus
 - orpous = hylätyksi tuleminen tunne
 - ikävä = ikävystyneisyys
- 12 Keskitunteelle (rauha) voi kuvitella vastatunteen (minuuden katoaminen), kun kartan mieltää palloksi.

LUKUOHJE:

- A. Tutustu karttaan lukemalla tunteet numerjärjestyksessä läpi.
- B. Numeroinnin avulla voit myöhemmin käyttää karttaa "Kerro tunteesta" - noppapelinä.
- C. Yleiskäsityksen saat käymällä läpi 8 perustunneskaalaa. (suru – skaala orpoudesta rauhaan päin.)
- D. Sitten voit etsiä laatikoidut vastatunneparit.
- E. Sen jälkeen kannattaa hakea kunkin laatikoidun tunteen ympäriltä 8 vieritunnetta.
- F. Silloin tällöin silmäiltynä - vaikkapa seinälle kiinnitettynä - kartta alkaa vähitellen avautua.
- G. **Tunnetupa-blogista**, saat lisää navigointiohjeita. www.taiwas.net/tunteet -sivusto löytyy myöskin.
- H. Kun joku tietty tunne kiinnittää huomiosi erityisesti :
 - voit tarkastella liittyviä siihen joitakin selittäviä vieritunteita, vastatunteita tai vastatunneiden vieritunteita.
 - voit nähdä tunneskaaloista, mihin se tunne käsittelemättömänä saattaisi johtaa.
 - voit ehkä jakaa tuon tunteen kahteen eri osaan. (esim. häpeä = kiintymys + inho)
- J. Miehet ovat sisäistäneet tällaisen esityksen tunnemaailmasta naisia helpommin.
- K. **Englanninkielinenkin tunnekarttasivusto** on olemassa. www.taiwas.net/emotions on se alkuperäinen.

YLEISIÄ TUNNETYÖSKENTELYN PERIAATTEITA:

- 1 **Tunteet kertovat suhteesta** ympäristöömme ja itseemme.
- 2 Tunteet liittyvät omiin **muistoihin ja havaintoihin** tuoden niitä tarvittaessa mieleen.
- 3 Aito ilo löytyy, kun alitajuntaan ja kehoon säilytetyt kielteiset tunteet on **tunnistettu ja läpi eletty**.
- 4 Tunnesolmut avautuvat minuutta rikkomatta vain turvallisessa ja **kunnioittavassa ilmapiirissä**.
- 5 Tunnepatouma alkaa murtua kehon oireiluina, eleinä, ilmeinä, unina tai tunne-elämän ylilyönteinä.
- 6 Käsittelemätön tunne nousee tajunnan tasolle, kun ihminen on valmis kestämään sen.
- 7 Tunnetyöskentely saattaa uuvuttaa enemmän kuin älyllinen tai ruumiillinen ponnistelu.
- 8 Vapautuva **hengitys** vapauttaa tunnemaailmaa – ja päinvastoin.
- 9 Tunteet voivat johtaa harhaan tai kätkeytyä toistensa taakse.
- 10 Syllisyydestä ja vääristä häpeästä voi vapautua Jeesuksen sovitus työn ansiosta. (Jesaja 53: 4,5)
- 11 **Ajatusten sanallinen muotoilu** vaikuttaa ratkaisevasti tunne-elämäämme. (Markus 7:15)
- 12 Usko ei ole riippuvainen tunteista. (Psalmi 23:4)

TAUSTAA:

Tunnekartta on tehty helpottamaan tunteiden nimeämistä sekä auttamaan taiteilijoita tunnetilojen kuvaamisessa. Se on muotoutunut yhdeksän vuoden prosessissa, joka alkoi "Usko ja tunteet" –esitelmän laatimisesta. Sen jälkeen tunnetilojen nimityksiä on kerätty eri lähteistä. Luonnoksia on kertynyt satakunta. Kartan tarkkuutta on testattu omiin kokemuksiin ja kirjojen, lehtiartikkelien, esitelmien sekä radion ihmishuohdeohjelmien oivalluksiin vertaamalla. Tavoitteena oli, että aivan jokaiselle mahdolliselle tunteelle – kartasta puuttuvillekin - löytyisi tietty paikkansa kartalta. Sitä ei täysin saavutettu, mutta muita yllättäviä rakenteita prosessissa muodostui. Tarkennukset ovat mahdollisia.

Tunnekartalla olevat nimitykset eivät ole pelkästään tunteita, vaan siihen on sopiviin kohtiin sijoitettu tuntemuksia, mielialoja, asenteita jne. Niinpä saatat paikantaa itsesi monestakin pisteestä kartalla. Muutokset ovat mahdollisia.

Kunnia yksin Jumalalle !

Pelle Gudsson

KIRJALLISUUTTA:

Blomster , Salme : " Levottomuudesta rauhaan "
Jokinen , Seppo : " Vahvista tahtoni "
Maultsby , Maxie C. Jr : " Parempia tunteita "
Tuovila , Seija : " **Kun on tunteet** "