

"Teitä koko voimallani tahtoisin pyytää, että pysyisitte sydämessänne kärsivällisenä, jos ette heti löydä ratkaisuja, rakastaisitte kysymyksiä sinänsä-

***-Eläkää kysymykset.** Kuka tietää, jos jonain päivänä elätte, itse sitä edes huomaamatta, vastauksetkin."*

Rainer Maria Rilke. Kirjeitä nuorelle runoilijalle (Suom. Liisa Enwald. Helsinki: Tai-teos, 1993)

Tämä tekstin pätkä kuvaa mielestäni hienosti terapiaan ja terapiamuotoiseen kirjoittamiseen asennoitumista. Saatko kiinni mikä on tekstin sisältö ja viesti?

Toivottavasti kirjoitat itsellesi vihkoon ajatuksiasi ja vastauksiasi kysymyksiin. Palaa niihin uudelleen säännöllisesti.

****Miten kuvaisit yleisimpiä tunnetiloja, joissa olet?**

Esimerkiksi:

Jos sinulla on joku läheinen ihminen, niin kun olette yhdessä mikä on vallitseva olotilasi, oletko rauhallinen ja nautit yhdessäolosta vai odotatko jatkuvasti jotain todistetta, välittämistä, kuten koskettamista tai muuta huomioimista?

Kuvaa jokin sinulle tyypillinen tilanne ja tutki mitä tunteita sinussa liikkuu tuossa tilanteessa, kirjoita tarkkaan kuulostellen mitä tunteita ja tuntemuksia tai ajatuksia voit nimetä? Esimerkiksi sinulla voi olla ajatuksia, että hän ei välitä sinusta todella, hän ei ole kiinnostunut todella. Hän ei anna sinulle mielestäsi tarpeeksi paljon huomiota taikka ei pidä lähellä niin, että se olisi "oikeanlaista". – Kirjoita oma kuvaus tuntemuksistasi.

Miten kuvaisit sitä, miten koet olosi ihmisten keskellä?

Ketkä ihmiset ovat sinulle läheisiä?

Kenen kanssa toivoisit, että sinulle olisi läheiset välit?

Mikä estää läheisen ihmissuhteen muodostumisen? (läheisiä voivat olla parisuhteet, ystävyysuhteet, perheen jäsenten väliset suhteet jne.)

Mitä läheisyys ihmisten välillä sinulle tarkoittaa?

Voitko nimetä ihmisiä, kenen apuun voit luottaa?

Millaisia ystävyys- ja kaverisuhteita sinulla oli, kun olit lapsi?

** Kirjoita ja muistele lapsuusajan ystäviä ja kavereita. Millaisiin tunnelmiin päädyt?

Jouduitko kokemaan pettymyksiä tai oliko sinulla hyvä kaveri, jonka menetit jostain syystä?

Mitä ajattelet, voiko ihmisiin luottaa?

Miksi voi?

Miksi ei voi?

Jos vastaat, että ihmisiin ei voi luottaa, niin kirjoita konkreettisia ja todellisia esimerkkejä miksi ei voi luottaa.

Kirjoita sitten vastauksiisi jokin vasta-argumentti millaisia puolustavia asioita voit nähdä tilanteisiin.

Ajatteletko, että kaikki ihmiset ovat epäluotettavia?

Ketkä ovat luotettavia?

Tuntuuko sinusta, että tarvitset enemmän rakkautta kuin mitä saat?

Mikä olisi toisin elämässäsi, jos saisit enemmän rakkautta?

Kuinka paljon asteikolla 1ei yhtään-----paljon5 rakastat itseäsi?

Mitä tunnetta kaipaavat eniten elämäsi?

Millaiset sinun omat toiminnat voisivat johtaa lähemmäs tuon tunteen kokemista?

Tee tunteesta tavoite ja suunnittele mitä voisit tehdä, jotta voisit kokea enemmän tuota kaipaamaasi tunnetta. Kirjoita suunnitelma vihkoosi.

Kenelle voisit osoittaa lämpöä ja rakkautta enemmän kuin mitä nyt teet?

Miten, milloin ja missä?

Kuuntele [harjoitus täältä](#).