

Tony Dunderfelt

VAIKEIDEN TYYPPIEN



KOHTAAMINEN

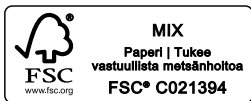
DOCENDO

**VAIKEIDEN
TYYPPIEN
KOHTAAMINEN**

Tony Dunderfelt

**VAIKEIDEN
TYYPPIEN
KOHTAAMINEN**

DOCENDO



© Tony Dunderfelt ja Docendo, 2024.
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.
www.docendo.fi

Kansi: Tilla Larkiala/ Taittopalvelu Yliveto Oy
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-850-075-9

Painettu EU:ssa

SISÄLTÖ

1. MITÄ MEILLE TAPAHTUU, KUN KOHTAAMME VAIKEAN IHMISEN?	9
• JOHDANTO	9
• HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSTEET.....	13
• ITSENSÄ RAUHOITTAMISEN KEINOT	16
Rentoutusrefleksin aktivoiminen	18
30 sekunnin rauhoittumisharjoitus.....	19
Harjoituksen hyödyt	20
30 sekunnin rauhoittumisharjoitus - vahvistaminen ...	21
• OMAN ASENTEN MUUTTAMINEN	23
3H-menetelmä.....	24
Harjoitusten soveltaminen tositilanteeseen	27
• RATKAISUKESKEINEN TOIMINTA	31
Viisi avainta hyvään yhteistyöhön.....	33
Keskustelun taito - Esimerkkejä avainten käytöstä ...	39
2. PERSOONALLISUUDEN ULOTTUVUUDET	45
• PERSOONALLISUUDEN KOKONAISKUVA.....	45
Biologinen minä.....	47
Erilaiset rooliminät	47
Kulttuuriminä.....	48

Kasvatettu minä	48
Temperamentti	49
Ydinminä.....	50
• TEMPERAMENTTIEN VAIKUTUS IHMISSUHTEISSA	51
Erilaiset ihmisten värityypit	53
Temperamenttien välinen kohtaaminen.....	61
Temperamenteista aiheutuvia ongelmia	65
• TOISEN IHMISEN YMMÄRTÄMINEN	68
Kun voimakkaat persoonat kohtaavat	71
• TARPEIDEN JA TAVOITTEIDEN HUOMIOIMINEN	75
Myötäelämiseen perustuva sovittelutapa	78
3. NÄIN HOIDAT VAIKEAT TILANTEET	83
• KISSA PÖYDÄLLE -MENETELMÄ	83
Kissa pöydälle -menetelmä	84
Kissa pöydälle -menetelmän käyttö parisuhteessa	88
• TUNTEIDEN KOLMISOINTU	92
Tunteiden merkitys.....	95
Römpiöiden vähentäminen	97
Väärinkäsityksiä tunteista	99
Ärtymyksen ja vihan kohtaaminen	102
Ärtymyksen tunnistaminen	103
• VALMISTAUTUMINEN VAIKEAN TYYPIN KOHTAAMISEEN	105
Pelkojen kohtaaminen	108
Pelossa kylpeminen	110

Saamattomuuden jumista vapautuminen	112
• PITÄÄKÖ AINA YRITTÄÄ YMMÄRTÄÄ?	113
Ovatko jotkut riitelynhaluisia?	115
Riitelemisen anatomia	119
• INTUITIIVINEN ONGELMIEN RATKAISEMINEN	121
Huomisen haastava tapaaminen	124
4. ERILAISIA VAIKEITA IHMISTYYPPEJÄ	127
• HYÖKKÄÄVÄ IHMISTYYPPI	127
Kiihkeä käyttäytyminen	129
Markun tapaus	133
Valtataisteluun puuttuminen	135
• MIKSI JOTKUT OVAT AINA NEGATIIVISIA?	140
Positiivisen ratkaisukeskeisyyden ulottuvuudet	143
20 mukavaa asiaa	145
• HILJAINEN JA VETÄYTYVÄ TYYPPI	147
Introverttinen hiljaisuus	148
Kuulluksi tulemisen tärkeys	150
30 sekunnin kuuntelusääntö	154
Sisäinen henkinen kasvu	155
• NARSISTINEN KÄYTTÄYTYMINEN	158
Narsismin kehityshistoria	159
Narsistin kohtaaminen	161
• TYÖPAIKKAKIUSAAMINEN	165
Esimerkkejä kiusaamisesta	167

5. VASTUULLINEN VUOROVAIKUTUS	173
• MITÄ TEHDÄ, KUN TUNTUU ETTEI MITÄÄN OLE ENÄÄ TEHTÄVISSÄ?	173
Ratkaisemattomilta vaikuttavat tilanteet	174
Itsensä suojeleminen	179
• BONUSAVAIN: ANTEEKSIANTAMINEN	184
Anteeksiantamisen prosessi	185
Anteeksiantamisen tahtominen	185
Anteeksiantamisen vaikeus	188
• KOHTI DIALOGISTA VUOROVAIKUTUSKULTTUURIA.	190
Kohtaaminen ydinminästä käsin	192
LOPPUVIITTEET	195
KIRJALLISUUS	197

1.

MITÄ MEILLE TAPAHTUU, KUN KOHTAAMME VAIKEAN IHMISEN?

JOHDANTO

Suurimmalla osalla meistä on lähipiirissä ihmisiä, jotka tuntuvat hankalilta. Heidän kanssaan syntyy usein haastavia tilanteita, jotka harvoin tuntuvat mukavilta. Varsinkin, jos toisen ihmisen kanssa on ollut pitkäaikaista riitaa tai jos henkilö on luonteeltaan vahva ja hyökkäävä. Jossain vaiheessa tilanne tällaisen ihmisen kanssa saattaa kuitenkin johtaa siihen pisteeseen, että asialle on tehtävä jotain, ja kissa on niin sanotusti nostettava pöydälle. Jos tilannetta ei voi väistää, kommunikaatio on saatava pelaamaan, edes jollain tavalla, ja asioista on pystyttävä puhumaan niiden oikeilla nimillä.

Vaikeiden tyyppien kanssa voi syntyä ristiriitoja melkein missä vain; työpaikalla, sukulaisten kesken

esimerkiksi perintöriidan yhteydessä, naapurin kanssa, taloyhtiön kokouksessa, parisuhteessa tai kaikkialla, missä olemme vaikeiden tyyppien kanssa tekemisissä. Tällaisissa tilanteissa omat tuntemukset voivat olla joskus melko tuskallisia. Vatsa voi mennä sekaisin jännityksestä. Vaikea tilanne voi joskus myös ahdistaa niin paljon, että siitä haluaisi mieluummin vetäytyä kokonaan pois. Pelkona voi olla, että tilanne pahenee vain entisestään. Silloin voi vain ihmetellä, miten jotkut ihmiset voivat toimia näin kummallisesti.

Jos tilanne vaikean ihmisen kanssa on päässyt pahaksi, miten voi selvitä omasta pahasta olostaan ja viedä keskustelua rakentavasti eteenpäin? Sitä yritämme tässä kirjassa selvittää.

Viime vuosikymmeninä on kehitetty monia konfliktija sovittelumenetelmiä, joiden avulla pystytään ratkomaan ihmisten välisiä ongelmia. Tämän kirjan runkona toimii kehittämäni *Viiden avaimen ratkaisukeskeinen etenemistapa*, jossa yhdistyvät monien muiden menetelmien parhaat puolet.

Sanon heti aluksi, että paras tie hyvään vuorovaikutukseen ja ristiriitojen ratkaisuun on käyttää sellaisia menetelmiä, joihin on itse perin pohjin tutustunut. Ihmisten väliset riidat ja erimielisyydet eivät nimittäin ratkea pelkästään hyväsydämisellä ja empaattisella yrittämisellä tai käskyttävällä ja aggressiivisella lähestymistavalla. Puhumattakaan siitä, että leimaa toisen hulluksi tai voivottelee lukkiutunutta tilannetta.

Paras tapa oppia ratkomaan ristiriitatilanteita vaikeiden tyyppien kanssa on syventää omaa itsetuntemusta opiskelemalla ihmisten käyttäytymistä ja kehittämällä

omia vuorovaikutustaitojaan. Näissä taidoissa voi kehittyä koko elämän ajan. Ne ovat myös tarpeen, sillä elämässä tulee aina silloin tällöin eteen joku vaikea henkilö tai haastava tilanne, joka antaa meille mahdollisuuden harjoitella omia ihmissuhdetaitojamme.

Milla on tuntenut Katariinan toistakymmentä vuotta. He tapasivat ollessaan samassa koulutuspalveluja tarjoavassa yrityksessä. Heidän ystävyysuhteensa toimi aluksi oikein hyvin, he innostuivat samoista työtehtävistä ja heillä oli samoja vapaa-ajan harrastuksia. Katariina on hyvin aktiivinen ja puhelias, ja hänellä on voimakkaita mielipiteitä. Milla on hiljaisempi ja luonteeltaan vetäytyvämpi, ja hän pyrkii välttämään konflikteja. Kun he tutustuivat, he ikään kuin täydensivät toisiaan; ekstrovertti innosti ujoa introverttia ja introvertti pystyi tarpeen tullen rauhoittamaan villiä ekstroverttiä. Vuosien mittaan työpaikat vaihtuivat, mutta Milla ja Katariina jatkoivat yhteydenpitoa ja tunsivat olevansa kuin sielunsisaret. Heistä tuli myös perhetuttuja, kun molemmat menivät naimisiin ja saivat lapsia.

Ystävyysuhte alkoi kuitenkin rakoilla, kun Katariina ryhtyi käyttämään runsaasti alkoholia, ja hänen parisuhteessaan tuli paljon ongelmia. Hän oli vaihtanut myös työpaikkoja tiuhaan. Katariina soitti usein humalassa Millalle ja painosti tätä lainaamaan rahaa. Milla koki Katariinan päällekkäyvä, ja erityisesti

häntä rasittivat Katariinan toistuvat tunteenpurkaukset, joiden aikana Katariina haukkui Millan maan rakoon.

Vähitellen Milla tajusi, että heidän suhteensa oli aina ollut sellainen; Katariina päättää mitä tehdään ja Milla seuraa kiltisti perässä. Lapsuudessaan Milla oli pelännyt vanhempiaan, ja hän oli myös koulussa ollut se kiltti tyttö, joka teki epäsuosioon joutumisen pelossa kaikkea sitä, mitä kaverit ehdottivat. Nyt hän huomaa ahdistuvansa Katariinan seurassa yhä enemmän, sillä hänessä heräävät nämä vanhat opitut mallit, jotka saavat hänet taas tuntemaan itsensä avuttomaksi ja neuvottomaksi.

Viimeinen niitti ystävyysuhteelle kuitenkin tuli, kun Millalle selvisi, että Katariina on puhunut hänestä pahaa selän takana ja levittänyt valheita Millan suhteesta työpaikkansa miehiin. Koko ystävyysuhde on ikään kuin suistunut raihteiltaan, eikä Milla tiedä mitä tekisi seuraavaksi. Hän on myös alkanut epäillä, että Katariinalla olisi jonkinlainen persoonallisuushäiriö, kuten esimerkiksi narsismi? Tai epävakaa persoonallisuus? Tai sitten masennusta? Ystävällisenä ihmisenä Millan on kuitenkin vaikeaa vain katkaista suhdettaan Katariinaan, sillä hän tuntee myötätuntoa tätä kohtaan, mutta toisaalta hän ei myöskään enää kestä nykyistä tilannetta.

Miten Millan tulisi edetä, mitä sanoa ja mitä tehdä?

HYVÄN VUOROVAIKUTUKSEN PERUSTEET

Ihminen on rakentunut niin, että stressaavissa tai jopa vaarallisissa tilanteissa reagoimme tietyillä ennalta arvattavilla tavoilla. Meihin on sisäänrakentunut erilaisia toimintamalleja, joiden tarkoituksena on varmistaa eloonjääminen vaaratilanteissa. Nämä toimintamallit tulevat ihmiskunnan kaukaisesta historiasta, ne ovat ikään kuin evoluution lahja meille ihmisille.

Voimme esimerkiksi puolustautua ja hyökätä aggressiivisesti vihollista vastaan, tai vaihtoehtoisesti voimme paeta ja pyrkiä välttämään suurempia vahinkoja. Toisaalta voimme myös laittaa päämme pensaaseen, mutta se tuskin takaisi selviytymistämme.

Edellä kuvatun kaltaiset *taistele tai pakene* -käyttäytymismallit ovat kehittyneet olosuhteissa, joissa jokainen arkipäivä on ollut täynnä erilaisia vaaroja ja odottamattomia tapahtumia. Nykypäivän elämä ei ole samalla tavalla vaarallista kuin vaikkapa aikoinaan viidakossa tai savanilla, mutta reagointimallit ovat kuitenkin pitkälti samat. Tämä näkyy esimerkiksi silloin, kun joku arvostelee meitä tai käyttäytyy muuten rumasti tai alentavasti meitä kohtaan; silloin psykofyysinen järjestelmämme alkaa automaattisesti tuottaa näitä ikiaikaisia *taistele tai pakene* -käyttäytymismalleja. Järjestelmämme siis tulkitsee toisen ihmisen uhkaavan tai loukkaavan sanallisen käyttäytymisen samalla tavalla, kuin jos edessä olisi vaikkapa karjuva villieläin tai sotaa käyvän naapuriheimon keihäät.

Tällainen uhka tuntuu koko kehossa nimenomaan sellaisina tuntemuksina, joita kuvattiin edellä

johdantoluvussa. Kehossa kuhisee, vatsassa on perhoseja, lihakset jännittyvät, hiki nousee pintaan, katse fokusoituu uhkaan (tai pakoreittiin) ja mieli on sekaisin, ahdistunut, pelokas tai toisaalta täynnä raivoa. Näitä kehon tuottamia, niin kutsutun sympaattisen hermoston reaktioita, ei oikeastaan pysty välttämään, eikä niitä vastaan tarvitse taistella. Kenenkään ei tulisi soimata itseään siitä, että jännittää, eikä voivotella sitä, että on ahdistunut.

Elämää nähnyt ihminen, joka on tottunut kohtaamaan hankalia ihmisiä, tunnistaa itsessään nämä reaktiot. Hän antaa niiden ottaa hetkeksi vallan, minkä jälkeen hän antaa niiden mennä ohi, tai ainakin laantua. Elämässään kokemattomampi ihminen taas voi juuttua psykofyysisiin reaktioihinsa. Hän alkaa ylläpitää niitä toistelemalla itselleen, miten vaikea tilanne on, miten paljon häntä jännittää, tai miettimällä toisaalta miten idioottimainen tuo toinen ihminen on.

Usein erilaiset tilanteet ihmissuhteissa voivat näyttäytyä pahempina kuin mitä ne todellisuudessa ovat, sillä me kärsimme näistä alkukantaisista käyttäytymismalleista. Huolestuneina tai ärtyneinä emme oikeastaan pysty näkemään selkeästi, mitä edessämme todella tapahtuu. Luova ajattelu ja ryhdikäs toiminta ovat menneet ikään kuin lukkoon, emmekä huomaa tilanteessa olevia mahdollisuuksia. Tietysti tilanne voi olla myös aidosti vakava, ja toinen ihminen voi olla käyttäytynyt sikamaisesti – sitä ei tässä kiistetä. Mutta onko tilanne tosiaan *niin* vakava ja onko toinen käyttäytynyt todella *niin* sikamaisesti kuin aluksi on saattanut vaikuttaa? Tällaisiin kysymyksiin on saatava vastaus.

Ihminen saattaa joskus jälkeinpäin huomata, että jokin tilanne ei välttämättä ollutkaan niin paha, kuin miltä se etukäteen tuntui. Kyse on juuri siitä, että vanhat opitut taistele tai pakene -käyttäytymismallit ovat aktivoituneet. Toinen ihminen voi myös arvostaa sitä, että puutumme rakentavasti tilanteeseen. Soveltamalla itsepäisesti tässä kirjassa myöhemmin kuvattavia menetelmiä pääsee nimittäin aina pari rakentavaa askelta eteenpäin. Voimme siis oppia näkemään vaikeat tilanteet henkisen kasvun mahdollisuuksina ja opetella uusia taitoja, joista voi olla hyötyä myöhemmin elämän eri tilanteissa.

Perustavoitteena voidaan pitää sitä, että ongelmallista tilannetta saadaan vietyä parilla rakentavalla askeleella eteenpäin. Ihmiset stressaavat aivan liikaa siksi, että jokin tilanne vaikuttaa niin totaalisen vaikealta, ettei sille kannata tehdä mitään. Joskus huolestutaan myös epäonnistumisesta tai siitä, mitä toinen ihminen ajattelee minusta, jos yrittää itse jotenkin sovittaa.

Lähdemmekin nyt selvittämään, miksi ihmiset toimivat joskus niin kummallisesti, ja mitä ehkä voisi tehdä ristiriitojen välttämiseksi ja konfliktien korjaamiseksi. Ensiksi tarvitaan hieman psykologiaa ja itsetuntemusta. Perustaidot hyvään vuorovaikutukseen ovat mielestäni seuraavat:

1. Itsensä rauhoittamisen keinot
2. Oman asenteen muuttamisen taito
3. Ratkaisukeskeinen toiminta

Seuraavaksi käydään läpi näitä kolmea perustaitoa, ennen kuin lähemme ratkomaan haastavia tilanteita vaikeiden tyyppien kanssa.

ITSENSÄ RAUHOITTAMISEN KEINOT

On olemassa valtavasti kirjallisuutta ja videomateriaalia siitä, miten voi oppia ottamaan rennommin haastavissa tilanteissa. On muun muassa erilaisia hengitystekniikoita, itsesuggestiota, meditaatioon perustuvia menetelmiä sekä erilaisia keinoja, joilla voi oppia vähentämään omaa haitallista sisäistä puhettaan.

Olen itse opiskellut näitä menetelmiä laajasti vuosikymmenten aikana monilla kursseilla eri puolilla maailmaa. Joitakin vuosia sitten minulla heräsi tarve tehdä kaikesta oppimastani synteesi. Aloin miettiä, mitä yhteistä menetelmissä on, ja voisiko niistä kehittää koko kansalle soveltuvia, yksinkertaisia harjoituksia. Päädyin kehittämään useita niin sanottuja *30 sekunnin menetelmiä*. 30 sekunnin menetelmät ovat nopein tapa rauhoittaa itseään ja oppia näkemään tiukat tilanteet uudella, luovalla tavalla. Tietysti jos pommit tippuvat taivaalta tai vaikkapa talo syttyy palamaan, on vain paettava paikalta mahdollisimman nopeasti; muuhun ei ole aikaa. Kuitenkin useimmat tilanteet vaikeiden ihmisten kanssa ovat sellaisia, joissa on hyvin aikaa hillitä omaa reaktiomaista käyttäytymistään ja miettiä hyviä tapoja hoitaa tilanne rakentavasti.

Mutta miten ihmeessä voi rauhoittua, kun sydän hakkaa ja mieli mustenee? Tähän on onneksi olemassa ratkaisu, sillä evoluutio on rakentanut meihin sisäisen niin sanotun *parasympaattisen rentoutusrefleksin*. Ensimmäisen taistele tai pakene -reaktion laannuttua ihminen voi tietoisesti aktivoida sisällään olevan ”rennosti

ottamisen taidon”. Tämän aktivointi kestää minimissään 30 sekuntia – toki riippuen tilanteesta ja henkilöstä. Herbert Benson, nykyaikaisen stressitutkimuksen pioneeri, kirjoitti jo 1970-luvulla rentoutusrefleksin aktiivisesta:

”Rentoutusrefleksi on yleismaailmallinen inhimillinen taito. Sitä on kaikkina historiallisina aikoina käytetty sekä idän että lännen uskonnoissa, mutta sinun ei tarvitse osallistua riiteihin tai tehdä henkisiä harjoitteita, jotta pystyisit hyödyntämään sitä. Jos herätät säännöllisesti tämän (parasympaattisen) rentoutusrefleksin ja teet tästä osan päiväohjelmaasi, siitä tulee parantava vastatoiminta stressaantuneen (sympaattisen) hermojärjestelmäsi toiminnalle.

Länsimainen kulttuurimme herättää hyvin herkästi sympaattisen hermojärjestelmän taistele tai pakene -refleksin. Tämä syntyy ilman tietoista läsnäoloamme. Rentoutusrefleksi taas vaatii herätäkseen tietoisien ponnistuksen ja sille varatun ajan.

Yhteiskunnan tulisi kannustaa ihmisiä pitämään hetkiä, jolloin tätä voi harjoitella. Nykyään moni meistä ei yksinkertaisesti tiedä, miten käyttää tätä ihmeellistä, sisäsyntyistä kykyämme.”

Ihan ensimmäiseksi haluan muistuttaa, että ei tarvitse olla täydellisesti rentoutunut ja rauhallinen. Se on vain lisästressiä aiheuttava turha vaatimus. Useimmiten riittää, että sympaattisen hermoston toimintaan perustuva

ensimmäinen hätäreaktio hieman vaimenee. Sen jälkeen pystyy luottamaan siihen, että meissä toimii rauhallisuuteen pyrkivä parasympaattinen rentoutusrefleksi.

Minulla on tapana sanoa, että edetään tilanteissa yksi *rela* kerrallaan. Yksi *rela* määritellään seuraavasti:

Yksi rela = Pienin mahdollinen hyvän olon (luottamuksen, rauhan, hyvän energian) tunne, jonka voit sallia itsellesi juuri nyt.

Jos ihminen on vaikka ärtynyt, pelokas tai huolestunut, se tarkoittaa sitä, että tapahtumia tarkastellaan hyvin kapealta kannalta. Arkimieli täyttyy erilaisista ajatuksista ja tunteista, jotka vaikeuttavat tilanteiden ratkaisemista. Pienikin rauhallisuuden kokemus, vaikka vain yhden relan verran, avaa oman mielen näkemään uusia mahdollisuuksia ja synnyttää tiettyä rohkeutta edetä rakentavassa hengessä.

Yksi rela synnyttää yleensä uusia reloja ja kohta, ehkä jo parin minuutin päästä, kokee että mieli on siirtynyt hermostuneisuudesta rohkeuteen ja epätoivosta toivoon.

Rentoutusrefleksin aktivoiminen

On ensiarvoisen tärkeää, että fyysinen keho on mukana, kun edetään kohti rennompaa ja rakentavampaa elämää. Koska stressi ja kiire tuntuvat kehossa ennen kaikkea jännityksenä, hermostuneisuutena, ylimääräisenä energian kulutuksena, väsymyksenä ja nuutumisenä, on parantavan harjoittelunkin puhuteltava keho. Kun keho rentoutuu, rauhoittuu mielikin. Ja tietysti myös päinvastoin: sisäisen höpötyksen, levottomien tunteiden ja

pakottavien ajatusten hiljentäminen rauhoittaa myös hermojärjestelmän ylivilkkautta.

Rauhallisesti ottamisen perusharjoitus on hyvin, hyvin yksinkertainen. Harjoitus kestää käytännössä noin 30 sekuntia, kunhan on sisäistänyt, mistä harjoituksessa on kysymys. Kirjoitettuna harjoitus voi vaikuttaa monimutkaisemmalta kuin mitä se oikeasti on.

30 sekunnin rauhoittumisharjoitus

Istu mukavassa asennossa tuolissa, mieluiten selkä suorassa ja niin, että molemmat jalkapohjat ovat maassa. Hengitä kerran syvään sisään ja ulos. Silmät voivat olla auki tai kiinni. Rentouta leuka-perät.

Tunne oma kehosi sisältäpäin, heiluttele esimerkiksi varpaitasi kenkien tai sukkien sisällä. Tunne tuoli takapuolesi alla, aisti rintakehä, hartiat ja pääkallo. Salli hengityksen syventyä jos niin on käydäkseen, hengitä muuten normaalisti. Rentouta alaleukaasi. Salli itsellesi hetki rauhassa.

Sitten harjoituksen ydin: Tunne, miten kehosi juuri nyt on lämmin. Sinulla on 36–37 asteen mukava lämpötila kehossasi, kylmänäkin vuodenaikana. Tunne tämä lämpö siellä missä se luonnostaan, pakottamatta juuri nyt on olemassa. Käsissä, vatsassa, suussa, eri puolella kehoa.

Laskeudu tähän lämpöön, nauti oman kehosi luonnollisesta lämmöstä, vähintään noin 30 sekuntia. Jos tämä tuntuu hyvältä, niin jatka vielä toiset

30 sekuntia. Syki lämmön mukana, salli itsesi nauttia hyvästä lämpimästä olostä. Mitään muuta ei tarvitse ajatella tai tehdä. Vain todeta tämä läsnä oleva hyvä olo ja nauttia lämmöstä, joka on jo olemassa ja joka virtaa sinussa. Lämpö on ikään kuin elämän lahjana sinussa.

Hetken päästä avaa silmäsi, jos ne olivat kiinni, ja totu arkiseen näkymään. Ravistele olkapäitä, hiero käsiä ja taputa pohkeita ja reisiä. Tömistele jalkojasi reippaasti, ja siirry sitten tavallisen arjen pariin.

Harjoituksen hyödyt

Huomaa, miten yksinkertaisesta asiasta on kyse. Et tarvitse muistisääntöjä, pidät mielessäsi vain muutaman kohdan. Perusideana on rauhoittua ja rentoutua ankkuroitumalla omaan kehoon ja tuntea se lämpö ja hyvä olo, jotka sinussa jo ovat. Eli aktivoidaan parasymptaattinen rentoutusrefleksi. Tämä riittää tässä vaiheessa, tästä lisää myöhemmin.

Huomaa, että kysymyksessä *ei ole* perinteinen rentoutus- tai keskittymisharjoitus, joka kestää tyypillisesti 5–30 minuuttia. Tämä on lyhyt ja ytimekäs perusharjoitus, jolla ohjelmoidaan oma automaattinen mieli tuottamaan enemmän toivottua lämmintä, hyvää läsnäoloa.

Kyse ei myöskään ole meditaatiosta tai itsensä hypnotisoimisesta. Mihinkään muuhun ei pyritä, kuin oppimaan havainnoimaan ja kokemaan oman psyyken parasymptaattinen ja lämmin perusolotila. Tämä edesauttaa rentoutusrefleksin aktivoitumista ja uusien rakentavien

Miten tulla toimeen hankalien ihmisten kanssa?



Kaikkien kanssa kemia ei kohtaa, mutta kaikkien kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Psykologi Tony Dunderfelt kertoo kirjassaan toimivimmat keinot vaikeiden tyyppien kohtaamiseen ja hankalien tilanteiden ennaltaehkäisyyn.

Dunderfelt auttaa tunnistamaan erilaiset vaikeat tyytit ja ylitämään omat jännitys- ja ärsytysreaktiot. Haastavia tilanteita ei tarvitse pelätä, kun tietää, miten ihmiset niissä toimivat. Näin konflikteista ja hankalista tyypeistä oppii selviämään niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin.

Kirja tarjoaa ongelmatilanteisiin erilaisia Dunderfeltin kehittelemiä ratkaisukeinoja, kuten *30 sekunnin menetelmä* tai *kissa pöydälle*. Lukuisat käytännön esimerkit auttavat lukijaa oivaltamaan uutta ihmisen psykologiasta, ihmissuhteista ja henkisestä kasvusta.

Kirja inspiroi kehittämään omaa mielen hyvinvointia ja luomaan hyvää vuorovaikutusta.

Tony Dunderfelt on suomalainen psykologi, luennoitsija ja tietokirjailija. Hän on toiminut kouluttajana ja työyhteisöjen valmentajana yli kolmekymmentä vuotta. Tony on yksi Suomen luetuimmista tietokirjailijoista. Hän on kirjoittanut laajasti psykologian eri aihealueista.

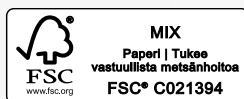
17.3

www.docendo.fi

Kannen kuva: iStock

Kansi: Tilla Larkiala/

Taittopalvelu Yliveto Oy



ISBN 978-952-850-075-9



9 789528 500759