

6.

**SOSIAALISET
TAIDOT JA
IHMISUHTEET**



rki sujuu paremmin, kun ei ole tunnetta siitä, että on yksin kaikkien asioidensa kanssa. Joskus tarvitsemme apua ja tukea muilta, joskus kaipaamme vain leppoisaa jutustelua. Sosiaaliset suhteemme ovat kullannarvoisia ja vaalimisen arvoisia.

Toisaalta, sosiaalisiin suhteisiin voi liittyä myös haasteita. Joskus voi huomata olevansa tilanteessa, ettei ole ketään kenen kanssa jutella. Tai ei oikein osaa jutella muiden kanssa. Tai on liikaakin ihmissuhteita, jotka vain vievät energiaa. Ajautuu sellaisiin tilanteisiin, joihin ei olisi halunnutkaan. On ollut liian kiltti sanoakseen "ei".

Ihmissuhteiden tärkeyden huomaa yleensä kunnolla vasta siinä vaiheessa, kun niitä ei ole tai ne eivät ole tyydyttäviä. Moniin asioihin voi kuitenkin itse vaikuttaa. Sosiaalisia taitoja voi harjoitella siinä missä mitä tahansa muitakin taitoja. Jos olet uskotellut itsellesi, että olet tuomittu epäonnistumaan sosiaalisissa vuorovaikutuksissa, on aika karistaa tuo luulo pois. Jokainen meistä voi oppia uusia tapoja toimia hankaliksi kokemissamme tilanteissa.

KUUDENNEN LUVUN AIKANA:

- ★ Jatkan hyvän arjen rakentamista ja seuraamista.
- ★ Opin lisää erilaisista sosiaalisista taidoista.
- ★ Pohdin sosiaalisten suhteiden ja seksuaalisuuden merkitystä hyvinvoinnilleni.
- ★ Opin erottamaan yksinäisyyden yksinolosta.
- ★ Pohdin anteeksiannon merkitystä sosiaalisissa suhteissani.
- ★ Saan lisätietoa siitä, milloin ja miten voin olla jämäkkä muiden suhteen.

Varmuus ja helppous vuorovaikutukseen tulevat toistojen, harjoittelun ja kokemuksen myötä. Siltikin voi tulla mokia ja vastoinkäymisiä. Niiltä ei voi välttyä; ne kuuluvat elämään. Mokat ja vastoinkäymiset eivät tarkoita, että olisit epäonnistunut tai että sinun pitäisi uskoa olevasi toivoton tapaus. Jatkat matkaasi harjoitellen lisää, itseäsi kannustaen ja uusia kokemuksia rikkaampana – näin tekevät muutkin.

POHDINTATEHTÄVÄ. Ennen kuin tutustut tähän lukuun tarkemmin, pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Millaisia sosiaalisia taitoja minulla on?
- Onko sosiaalinen verkostoni sopiva tarpeisiini?
- Saanko energiaa ja virtaa sosiaalisista suhteistani?
- Pystynkö pitämään puoleni ja ilmaisemaan muille mitä tahdon? Uskallanko sanoa "EI"?
- Osaanko antaa anteeksi? Osaanko pyytää anteeksi?
- Erotanko yksinäisyyden yksinolosta?

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Puhuessamme sosiaalisuudesta, ajattelemme usein tilanteessa kuin tilanteessa sujuvasti esiintyvää, puheliasta, pidettyä, lahjakasta ja menestyvää ihmistä. Todellisuudessa sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, joka tarkoittaa halua ja kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa. Sosiaalinen ihminen etsiytyy aktiivisesti muiden seuraan. Hän haluaa olla ihmisten kanssa.

Sosiaalisuus sinälleen ei kuitenkaan kerro vielä mitään siitä, onko ihminen pidetty, menestyksekkäs tai taitava. Voimme olla temperamentiltamme sosiaalisia, mutta emme

silti välttämättä hallitse tärkeitä sosiaalisia taitoja. Sosiaalisuus synnynnäisenä temperamenttipiirteenä ei myöskään kerro vielä mitään siitä, miten hyvin suoriudumme velvollisuuksistamme tai miten lahjakkaita olemme.

Onkin hyvä erottaa synnynnäinen temperamenttipiirre, sosiaalisuus, sosiaalisista taidoista, joita jokainen meistä voi opetella. Sosiaaliset taidot tarkoittavat ensisijaisesti kykyä olla muiden kanssa. Sosiaalisista taidoista on kyse esimerkiksi silloin, kun tapaamme uusia ihmisiä ja alamme jutella heidän kanssaan. Ystävyyden luominen ja ylläpitäminen, ryhmässä toimiminen sekä viestinnän taidot vaativat myös sosiaalisia taitoja.

Koska sosiaalisten taitojen hallitseminen ei ole synnynäistä, meillä on suuret mahdollisuudet kehittyä niissä läpi elämän. Sosiaaliset taidot kehittyvät suurelta osin:

- Mallioppimisen ja saatujen kokemusten myötä.
- Vanhempien, opettajien ja muiden läheisten aikuisten tietojen ja kasvatuksen kautta.
- Saamamme palautteen perusteella.

Koskaan ei ole liian myöhäistä opetella tai kehittää omia sosiaalisia taitojaan. Erilaiset vuorovaikutustilanteet tarjoavat oivallisia mahdollisuuksia näiden taitojen harjoitteluun ja testaamiseen. On hyvä muistaa, että taidot kehittyvät usein pikkuhiljaa.

Sosiaalisia taitoja joka lähtöön

Sosiaaliset taidot tulevat esille siinä, miten toimimme niin tutuissa kuin vieraammissakin vuorovaikutustilanteissa, sekä siinä, millaisia ratkaisuja käytämme esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Kun neuvottelet vastavuoroisesti ja osaat tehdä kompromisseja sekä arvostat itseäsi ja muita, omaat sosiaalisesti tärkeitä taitoja. Tällöin sinun ei myöskään tarvitse käyttää voimakeinoja tai alistaa toisia.

Sosiaalisesti taitavalla ihmisellä on käytössään laaja työkalupakki, josta hän tilanteen ja tarpeen tullen ottaa käyttöönsä sopivimman työkalun. Nämä työkalut ovat erilaisia sosiaalisia taitoja, joita on opittu vuosien varrella.

On olemassa perustaitoja, jotka ovat keskeisiä monissa vuorovaikutustilanteissa muiden kanssa.

Perustaitoja:

- itsensä ja muiden esitteleminen
- kuunteleminen
- keskustelun aloittaminen ja keskustelutaidot
- kysyminen ja neuvon tiedusteleva
- vapaamuotoinen juttelu toisen kanssa
- kohteliaisuuskäytännön esittäminen ja vastaanottaminen
- avun pyytäminen

Näihin perustaitoihin kannattaa panostaa. Kun hallitset ne hyvin, on sinun helpompi vahvistaa kehittyneempiä sosiaalisia taitojasi.

Kehittyneitä taitoja:

- ryhmään liittyminen ja toimiminen ryhmässä
- ohjeiden antaminen
- opetuksen seuraaminen
- anteeksipyyttäminen
- keskustelutaidot
- toisiin vaikuttaminen ja jäämäkkyden osoittaminen
- ystäväyden luominen ja yhteistyötaidot

Perustaidot ja kehittyneemmät taidot luovat hyvän peruspaketin erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Niitä täydentävät kuitenkin monet erittäin olennaiset muut taidot. Esimerkiksi sosiaalisilla tunnetaidoilla on suuri merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ilman ymmärrystä omista tai muiden tunteista ei eläytyminen, kokemusten jakaminen tai aidot kohtaamiset olisi mahdollisia.

Sosiaalisia tunnetaitoja:

- omien tunteiden havaitseminen ja nimeäminen
- empatiataidot eli kyky eläytyä toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen tunteensa ja niiden merkitys
- kiintymyksen ilmaiseminen
- kaikkien tunteiden, myös vaikeiden, ilmaiseminen
- toisten tunteiden, myös vaikeiden, kohtaaminen ja käsittely

Sosiaaliset taidot muodostavat ison työkalupakin, johon voidaan edellä esitettyjen taitojen lisäksi lukea myös lukuisia muita hyödyllisiä taitoja. Esimerkiksi häviämisen taidot, omasta jakaminen ja toisten auttaminen, neuvottelutaidot, syytösten ja epäoikeudenmukaisuuden käsittely ja toisista ihmisistä kiinnostumisen osoittaminen ovat myös tärkeitä taitoja arkielämässä.

Monet sosiaaliset taidot ovat myös sidoksissa aikaan ja kulttuuriin. Se, mitä Suomessa vuonna 2016 pidetään esimerkillisenä sosiaalisena toimintana, ei välttämättä olisi vastannut 1800-luvun käsityksiä aiheesta. Sellaisia sosiaalisia taitoja, jotka toimisivat ajasta tai paikasta riippumatta, on muutamia. Ne ovat pitkälti samoja kuin osa yllä mainituista:

- Keskustelutaidot (small talk, neuvottelu, väittely, dialogi)
- Ongelmanratkaisutaito
- Taito olla rakentava, rohkaiseva ja kannustava
- Kyky havainnoida omia ennakkokäsityksiä
- Kunnioittava suhtautuminen toiseen, arvostava läsnäolo
- Taito havainnoida ja arvioida toisia eri tilanteissa
- Ilmaisutaito (avoimuus, suoruus, selkeys, spontaanisuus, hienotunteisuus)
- Kyky empatiaan

Harjoittele sosiaalisia taitoja

Muista, että voit harjoitella ja kehittää omia sosiaalisia taitojasi. Voit parantaa esimerkiksi keskusteluun ja kuuntelemaan liittyviä taitojasi, kun kiinnität huomiota omaan käyttäytymiseen vuorovaikutustilanteissa. Jotkin sosiaaliset taidot voivat tuntua joskus itsestään selviltä, mitättömiltäkin asioilta. Mutta juuri nämä pienet asiat voivat ratkaista, miten tilanne etenee tai ratkeaa.



Perusasiat ovat usein olennaisia uusissakin sosiaalisissa tilanteissa. Tervehtiminen, sopivien kysymysten esittäminen, toisen kuunteleminen, lisäjutustelu aiheesta. Usein aloitteen tekeminen tuntuu kaikkein haastavimmalta. Voit miettiä jo valmiiksi hyviä keskustelunavauksia eri tilanteisiin.

1. Olet odottamassa uuden kurssin alkua käytävällä. Miten voisit avata keskustelun tuntemattoman luokkakaverin kanssa?

- Esitä tietämätöntä ja keksi kysymyksiä kurssiin liittyen. Esimerkiksi:
 - Onko opettaja entuudestaan tuttu luokkakaverille?
 - Jotakin kurssin alkuun liittyen.
 - Jotakin kurssin sisällöstä.
 - Missä luokassa kurssi on?
- Kysy, minkä vuoden opiskelija luokkakaveri on.
- Kun olet rikkonut muurin kysymällä jotakin teitä yhdistävästä asiasta (= kurssista), voit johdatella keskustelun muihin aiheisiin. Esimerkiksi:
 - Luokkakaverin muihin kursseihin
 - Luokkakaverin asuinpaikkaan

2. Bussissa vapaa paikka löytyy tutun vierestä. Ette ole olleet tekemisissä pitkään aikaan, mutta Facebookissa olette kavereita. Kuinka avaat keskustelun, ja mistä voisitte jutella?

- Tervehdi ja kysy, voiko vapaalle paikalle istua.
- Kerro, kuinka mukava on pitkältä aikaa tavata.
- Kysy, mitä hänelle kuuluu, kun ette ole pitkään aikaan nähneet. Kerro myös omat kuulumisesi.
- Nosta esiin joku hänen ajankohtainen päivitys Facebookista (esim. mahdollinen uusi työ/asunto tms.).
- Tarraa kiinni johonkin esille tulevaan aiheeseen ja kysy siitä lisää.
- Muistele vanhoja aikoja.
- Puhu jostakin ajankohtaisesta aiheesta.

3. Olet lähtenyt yksin lempibändisi keikalle.

Huomaat ennen keikkaa, että paikalle on saapunut myös pari tuttua samalta kurssilta. Kuinka voisit avata keskustelun heidän kanssaan keikan alkua odotellessasi?

- Tervehdi.
- Ihmettele sitä, että hekin ovat täällä. Kerro että on hauska nähdä tuttuja.
- Kysy, voitko liittyä heidän seuraan.
- Kysele bändistä ja keikoilla käymisestä; esimerkiksi:
 - Oletteko ennen olleet kyseisen bändin keikalla?
 - Käyttökö paljon keikoilla?
 - Minkä bändin olette nähneet viimeksi?
- Kysy muista kiinnostuksen kohteista, koulusta ja opiskeluista.

Vinkkejä opiskelijoilta/2015.

Asioita, joihin voit kiinnittää huomiota:

- Muistanko esitellä itseni uusille ihmisille?
- Vastaanko minulle esitettyihin tervehdyksiin ja kysymyksiin?
- Kuuntelenko muita keskustelijoita, annanko heille puheenvuoron?
- Katsonko keskustelukumppania silmiin, kun puhun hänelle?
- Osoitanko kuuntelevani keskustelukumppaniani elein, ilmein ja ääneen?
- Tuonko omia mielipiteitäni keskustelussa esille?
- Käytänkö minä-viestiä ilmaistessani rajojani?
- Muistanko sanoa sanat kiitos, anteeksi, ole hyvä?

Välillä onkin hyvä pysähtyä tarkastelemaan, millaisen vaikutelman itsestään antaa ulospäin. Kasvosi, kehosi, ulkoasusi, puheesi, tapasi keskustella ja asenteesi vaikuttavat ensivaikutelmiin, joita ihmiset sinusta tekevät.

Hyvä tapa harjoitella sosiaalisia taitoja on myös ottaa mallia sellaisista ihmisistä, joiden käyttäytymisestä pidät. Millä tavalla he tulevat tilanteisiin? Mitä he sanovat? Miten he reagoivat sinuun? Voit harjoitella taitoja myös läheistesi kanssa joko keskustellen tai konkreettisesti harjoittelemalla tiettyjä vuorovaikutustilanteita.

Tärkeää on myös huomata, miten oma mieliala vaikuttaa kanssakäymiseen muiden kanssa. Kun olemme allapäin, myös käytöksemme on erilaista. Tunnet ehkä, että muut

käyttäytyvät sinua kohtaan välittelevästi tai töykeästi, vaikka niin ei oikeasti olisikaan. Tulkintasi vaikuttaa kuitenkin tapaan, jolla itse olet vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Saatat omalla käytökselläsi antaa muille viestejä, että et ole kiinnostunut heistä tai haluaisit mielummin olla rauhasa. Tällöin muutkaan eivät lähesty sinua ja vuorovaikutus jää vähäiseksi, vaikka se ei olisikaan ollut alkuperäinen toiveesi.

Joskus on myös hyvä muistaa, että ihmisten suhtautuminen meihin ei välttämättä johdu lainkaan meistä. Voi olla, että henkilöllä itsellään on huolia ja murheita, jolloin hän saattaa käyttäytyä töykeästi eikä vaikuta kiinnostuneelta.

Muista siis vielä nämä:

- Älä lannistu, jos tulet torjutuksi. Se ei välttämättä johdu sinusta.
- Vältä kielteistä ajattelua, esimerkiksi:
 - Olen huonompi kuin muut.
 - En kiinnosta ketään.
 - Kukaan ei välitä minusta.
- Pyri ajattelemaan myönteisemmin:
 - Olen yhtä hyvä kuin muutkin.
 - Kyllä joku on kiinnostunut minustakin.
 - Minusta välitetään.

Jämäkkyys on tärkeää hyvinvoinnillemme

Jämäkkyystaidot ovat erittäin tärkeitä sosiaalisia taitoja. Ilman niitä olemme muiden ihmisten armoilla. Meillä on oikeus olla jämäköitä ja rajata, missä kaikessa olemme mukana. Vastuu siitä, mitä minulle tapahtuu tai mihin suostun ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa, on minun.

Jos sinun on vaikea pitää kiinni omista oikeuksistasi, on hyvä pohtia, mitä taustalla on. Oletko liian kiltti? Kiltteys kuulostaa kivalta, mutta loputon myötäileminen ei tee kenellekään hyvää. Jos kiltteys tarkoittaa, että joutuu jatkuvasti suostumaan sellaiseen, mitä ei haluaisi, tekee elämästään vaikeaa ja lopulta uupuu.

Kiltteyden taustalla voi olla pelko, että minusta ei enää pidetä, jos olen eri mieltä tai kerron, mitä haluan. Jos on oppinut lapsena tavan, että täytyy yrittää miellyttää muita, voi miellyttämispaine seurata isompanakin ja syödä voimavaroja. Joissain tilanteissa kiltin rooli on saattanut tuntua ainoalta tavalta selviytyä.

Jämäkkyys eli assertiivisuus tarkoittaa kykyä ilmaista omia ajatuksia, tarpeita, haluja ja mielipiteitä suoraan ja vilpittömästi. Silloinkin kun ne ovat erilaisia kuin muilla. Ollessamme jämäköitä, puolustamme omia oikeuksiamme siten, ettemme loukkaa toisen henkilön oikeuksia. Jämäkkyys perustuu ajatukseen, että sekä sinulla että minulla on oikeuksia ja ne ovat yhtä arvokkaita.

Jämäkkyyttä on kyky sanoa "ei" eli asettaa rajat itselle ja muille. Tällöin sinua ei käytetä hyväksi tai pidetä kynny-

mattona. Jämäkkyuden opettelu voi auttaa ihmissuhteissa niin, että muut kuuntelevat ja kunnioittavat sinua enemmän. Aina ei tarvitse joustaa tai miellyttää muita. Tätä voi kutsua myös omista rajoista huolehtimiseksi eli terveeksi itsekkyydeksi. Kysymys on neuvottelusta ja rajanvedosta omien ja muiden tarpeiden välillä.

Jämäkkyyttä on hyvä harjoitella ja työstää. Etsi omasta elämästäsi kohtia, joissa jämäkkyystaitoja olisi hyvä parantaa. Mieti, miten tilanteisiin voisi etukäteen jo valmistautua. Mitä vastaat, kun opiskelukaveri pyytää sinua hoitamaan puolestaan ikävän asian? Mitä kieltäydyt kutsusta lauantai-illan juhlimiseen, kun tunnet, että tarvitset omaa aikaa? Miten sanot kohteliaasti, mutta jämäkästi kaverillesi puhelemissa, että tänä iltana et voikaan kuunnella kolmen tunnin purkausta hänen sydänsuruistaan?

Arkielämä on tasapainoilua kyllä ja ei-sanan välillä. Täytyy miettiä, mitkä asiat ovat tärkeitä juuri nyt, mihin haluan käyttää aikaani ja energiaani, miten lataan akkujani. On löydettävä sopiva tasapaino omien halujen ja tarpeiden sekä muiden asioiden välille.

Assertiivisten oikeuksien lista

Assertiivisuus = jämäkkyys = lujuus

- Minulla on oikeus arvioida itse omaa käytöstäni, ajatuksiani, tunteitani ja ottaa itselleni täysi vastuu niistä ja niiden seurauksista.
- Minun ei tarvitse selittää käytökseni syytä.
- Minulla on oikeus itse päättää, missä määrin minun on löydettävä ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin.
- Minulla on oikeus muuttaa mieltäni.
- Minulla on oikeus erehtyä ja vastata erehdyksistäni.
- Minulla on oikeus sanoa: en tiedä.
- Minulla on oikeus olla epä johdonmukainen ratkaisuisiani.
- Minulla on oikeus sanoa: en ymmärrä.
- Minulla on oikeus sanoa: en välitä.
- Minulla on oikeus puolustaa itseäni silloinkin, kun se loukkaa jotakuta toista, sikäli kuin vaikuttimenani on puolustus eikä hyökkäys.
- Minulla on aina oikeus pyytää jotakin joltakulta toiselta, kunhan ymmärrän, että hänellä on oikeus sanoa ei.
- Minulla on oikeus kertoa jollekulle toiselle omista tarpeistani, silloinkin kun
 - toinen ajattelee, että tarpeeni ovat aiheettomia tai epä johdonmukaisia.
 - toinen ei halua kuulla tarpeistani.
 - toinen loukkaantuu tai kiihtyy minua kuunnelllessaan.
 - itse ajattelen, että minulla ei pitäisi olla sellaisia tarpeita.
- Minulla on oikeus käyttää omaa arvostelukykyäni päättääkseni, onko jonkun toisen ihmisen pyyntö kohtuullinen.

- Minulla on oikeus vastata kieltävästi tuntematta syyllisyyttä.
- Minulla on oikeus kieltäytyä silloinkin, kun pyytäjällä
 - välttämättä haluaisi minun suostuvan.
 - on minuun nähden johtavassa tai auktoriteettiasemassa.
 - kärsii tunne-elämän häiriöistä.
- Minulla on oikeus sanoa, miten toisen ihmisen sanat ja teot vaikuttavat tunteisiini.

Anteeksiantaminen ja anteeksipyyttäminen ovat arvokkaita taitoja

”Anteeksi” on pieni, mutta tärkeä sana. Anteeksiantaminen ja anteeksipyyttäminen ovatkin tärkeitä sosiaalisia taitoja, joilla on iso merkitys hyvinvoinnillemme.

On eri asia arkitilanteissa pyytää anteeksi vaikkapa sitä, että on vahingossa tönäissyt toista kuin anteeksianto tilanteissa, joihin liittyy henkilökohtainen kokemus väärinkohdeksi tulemisesta. Juuri tämän kaltaiset jälkimmäiset tilanteet ovat niitä, jotka monesti jäävät vaivaamaan mieltämme ja voivat aiheuttaa esimerkiksi katkeroitumista, vihaa tai pettymystä. Syrjityksi tai kiusatuksi tuleminen, väärinkohtelu läheisten tai tärkeiden ihmisten taholta, toisen vahingoittaminen tai ylipäänsä kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta ovat esimerkkejä tilanteista, joihin anteeksianto liittyy.

★ ESIMERKKI 1. Muistat edelleen elävästi, kun ala-asteen viimeisellä luokalla kaverinasi pitämä luokkaveri päättikin julkisesti nolata sinut muiden edessä. Luottamuksesi rikottiin ja jouduit tilanteeseen, jossa menetit kasvosi ja muut lapset nauroivat kustannuksellasi.

Siitä lähtien olet kantanut kaunaa entiselle kaverillesi, ja tuntenut häntä kohtaan vihaa ja katkeruutta. Muisto kyseisestä tilanteesta on saanut sinut varomaan luottamasta muihin ihmisiin ja pidät ihmiset usein tarkoituksella etäällä kuin olisi tarpeenkaan. Anteeksiantaminen auttaisi sinua pääsemään eteenpäin elämässäsi ja vapautumaan rajoittavista esteistä, jotka vaikuttavat hyvinvointiisi.

Eletyssä elämässä loukkaamisia ja loukkaantumisia syntyy. Niitä ei voi välttää. Niitä tulee niin pieniä kuin suuria, tahattomia ja tahallisia. Mitä vaikeammasta ja haavoittavammasta asiasta on kyse, sitä hankalampaa on anteeksianto. Jokaisen tulisi kuitenkin pyrkiä anteeksiantamiseen. Se vapauttaa ihmisen vihasta ja katkeruudesta iloon ja ehjään elämään.

On tärkeää muistaa, että anteeksiantaminen ei tarkoita vääryyden hyväksymistä vaan ihmisen vajavuuden tun-

nustamista. Anteeksianto ja anteeksipyyttäminen ovat molemmat tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Anteeksianto ei ole

- tehdyn hyväksymistä
- tekojen puolustelua
- tekojen oikeuttamista
- välttämätöntä sovintoa osapuolten välillä
- tekojen torjumista
- sokeutta tapahtuneelle
- unohtamista
- sitä, että kieltäytyy suhtautumasta vääryyteen vakavasti
- teeskentelyä, ettei ole tullut loukatuksi.

Ennen kuin vääryyden kokenut voi antaa anteeksi, hän tarvitsee tunteen, että hänen kokemuksensa ja tunteensa ovat tulleet kuulluiksi. Anteeksi voi antaa vaikka anteeksiannon tarpeen aiheuttanut ihminen ei olisi läsnä. Joskus on oman hyvinvoinnin kannalta parempikin, ettei aiheuttaja osallistu anteeksiannon prosessiin. Tällöin kuulijana voivat toimia ystävät. Joskus tarvitaan ammattiauttajan apua.

Anteeksiantaminen tarkoittaa sitä, että:

- Olen tietoinen siitä, mitä toinen on tehnyt ja silti annan hänen tekonsa anteeksi.
- Päätän, etten jää muistelemaan kärsimääni vääryyttä.
- Päätän ja haluan jättää tapahtumat taakseni.
- Kieltäydyn rankaisemasta toista osapuolta.
- Kieltäydyn juoruamasta.
- Olen armahtavainen ja armollinen.
- On sisäinen tila, jolla kevennän sydäntäni.
- Vapautan itseni katkeruudesta.

Anteeksiantaminen vähentää vihaisuutta, loukkaantumisen tunnetta, masennusta ja stressiä. Anteeksiantaminen johtaa myös lisääntyneisiin toivon, rauhan, myötätunnon ja itsevarmuuden tunteisiin. Se parantaa ihmissuhteita sekä fyysistä terveyttä. Kyky antaa anteeksi kasvaa iän myötä.

Monesti on myös tarpeen antaa anteeksi itselleen. Voit käyttää menetelmää: Illalla nukkumaan mennessäsi sano oma nimesi ja ”Annan sinulle anteeksi”. Toista tämä kolme kertaa. Toimi samalla tavalla sinua loukanneen ihmisen kohdalla.

Anteeksipyyttäminen

Anteeksipyyttäessään haluaa selvittää tapahtuneen, joka on loukannut toista ihmistä. Anteeksipyyttäminen ei ole aina helppoa. Joskus ei löydy oikeita sanoja, aina ei edes huomaa loukanneensa toista. Anteeksipyyttämiseen voi liittyä häpeää ja pelkoa. Joutuu myöntämään, ettei ole virheetön.

Anteeksipyyntö ei tarkoita sitä, että unohdetaan menneet. Anteeksipyyttäminen on askel, jonka loukannut osa-

puoli voi ottaa. Anteeksipyyntö merkitsee vastuun ottamista omista virheistä. Oman epätäydellisyyden näkeminen ja myöntäminen on avain ihmisenä kasvamiseen. Jos ei koskaan näe tehneensä mitään väärin eikä koe tarvetta pyytää anteeksi, poissulkee itseltään kasvun mahdollisuuden.

Sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen verkosto muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat sinulle merkityksellisiä. Esimerkiksi ystävät, tuttavat, seurustelukumppani, perhe, sukulaiset sekä opiskelu- ja työkaverit kuuluvat verkostoon. Verkostoon voi kuulua myös vaikkapa naapureita, opettajia, saman harrastusseuran ihmisiä tai tuttu kaupankassa. Verkosto on jokaiselle ainutkertainen ja muuttuu elämän myötä.

Samojen ihmisten paikka verkostossa voi vaihdella vuosien mittaan. Läheinen ystävä saattaaakin vuosien saatossa muuttua pikemminkin tuttavaksi, ja työkaverista voikin tulla läheisempi kuin omista sukulaisista. On myös luonnollista, että osa sosiaalisen verkostomme suhteista kestää läpi elämän ja toiset häviävät.

On tärkeää, että sosiaalinen verkostomme vastaa omia tarpeitamme. Sosiaalisen verkoston ei sellaisenaan tarvitse olla erityisen laaja ja sisältää monia kymmeniä ihmisiä. Määrää tärkeämpää on se, että sosiaalinen verkostosi on sellainen, joka vastaa sille asettamiasi odotuksia.

Olemme myös yksilöllisiä tässä suhteessa. Toiselle riittää muutamakin läheinen kontakti ja toiselle tärkeää on laaja joukko eritasoisia, löyhempiä ja syvempiä, ihmissuhteita. Yhtä ainoaa ja oikeaa sosiaalisen verkoston mallia ei ole olemassa.

Saamme myös erilaisia asioita erilaisista ihmissuhteista. Kaikkien merkityksellisten suhteiden ei tarvitse olla syviä ja läheisiä suhteita. Pinnallisemmistakin suhteista voi saada monenlaista hyvää itselle. Tärkeää on, että saamme tukea silloin kun sitä tarvitsemme.

On hyvä huomata, että joskus ongelmaksi omassa sosiaalisessa verkostossa voi muodostua se, että kontakteja on liikaa tarpeisiisi nähden. Tällöin kontaktit alkavat kuormittaa ja stressata. Pysähdy silloin arvioimaan, miten voit vähentää tai keventää niitä, jolloin itsellesi jää aikaa lepoon ja latautumiseen.

- Opettele sanomaan ei, jos sinua pyydetään mukaan sellaiseen, mitä et halua.
- Jos vietät paljon aikaasi netissä, rajaa sitä.
- Kerro rehellisesti ja suoraan, mitä itse haluat. (Ks. lisää assertiivisista oikeuksista s. 96)

Hankalissa elämäntilanteissa olo voi tuntua kurjalta, saatat vältellä muita ja olla tavallista hiljaisempi tai epävarmem-

pi. Muiden välinpitämättömyys tai kritiikki vaikuttaa tällöin voimakkaammin kuin normaalisti. Näissä tilanteissa tärkeää olisi kuitenkin pitää yhteyttä ystäviin ja läheisiin. Heidän kanssaan voi pohtia mieltä painavia ongelmia. Heiltä voi saada myötätuntoa ja konkreettista apua.

Seurustelu on merkittävä ihmissuhde

Seurustelu- ja parisuhde on osa sosiaalista verkostoa. Se vastaa romanttisiin ja seksuaalisiin tarpeisiimme, läheisyyden ja kosketuksen kaipuuseen. Seurustelukumppani on usein läheinen ystävä, jonka kanssa voi jakaa arjen ilot ja surut sekä kertoa hänelle syvimmät tunteensa ja salaisuutensa. Jokainen valitsee itselleen sopivimman tavan olla suhteessa.

Monet rakkauteen ja seurusteluun liittyvät uskomukset voivat aiheuttaa turhaa painetta kumppanin löytämiseen ja seurusteluun. Omia uskomuksiaan kannattaa tarkastella ja tuuletella tarpeen mukaan.

Seuraavat uskomukset eivät pidä paikkaansa:

- Rakkaus hoitaa kaikki vaikeudet, muuttaa ja parantaa.
- On olemassa vain yksi ainut oikea ihminen elämänekumppaniksi.
- Jokaisella pitää olla seurustelukumppani.
- Minussa on jotain vikaa, kun en ole löytänyt sitä oikeaa.
- Minussa on jotain vikaa, kun suhteeni päättyy.
- Ihastuminen on sama kuin rakastaminen.
- En voi elää ilman kumppania.
- Rakastumisen tunne on ikuista.
- Rakastuneena yhdessä asuminen kuuluu asiaan.

Sinkkuus on arvokasta

Moni meistä on kiinnostunut ja halukas solmimaan seurustelusuhdetta. Joskus saatamme kokea myös painetta siihen, että seurustelukumppani olisi löydettävä. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei suhteeseen tai seksin aloittamiseen tarvitse kiirehtiä, mikäli et koe olevasi valmis siihen. Sinkkuna eläminen voi olla elämäntapa ja valinta.

Sinkkuna eläminen ei myöskään ole vähempiarvoisempaa kuin parisuhteessa eläminen. On tärkeää kuulostella toiveitaan ja tarpeitaan sekä päättää itse, millaisen askeleen on valmis ottamaan. Haluanko minä seurustella? Missä vaiheessa olen valmis parisuhteeseen? Mitä haluan suhteelta?

Seksuaalisuus on muutakin kuin vain seksi

Seksuaalisuus liittyy paitsi ihmissuhteisiimme, on myös meissä jokaisessa. Se on läsnä koko ajan kehossamme,

tunteissamme ja ajatuksissamme, eikä tasoja voi erottaa toisistaan. Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan.

Seksuaalisuutta ilmentävät seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, koettu sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä suvun jatkaminen. Oman kehosi tuntemukset sekä käsitys ja tunne omasta kehostasi ovat myös osa seksuaalisuuttasi. Seksuaalisuus on paljon enemmän kuin pelkkä seksi. Se on enemmän olemista kuin tekemistä, enemmän tunteita, tuntemuksia ja ajatuksia kuin suorittamista.

Seksuaaliseen suuntautumiseen (hetero-, homo- ja bi-seksuaalisuus) ja omaan sukupuoleen liittyvät kysymykset voivat nousta esiin monissa elämänvaiheissa. Oman seksuaalisuuden eri puolien tunnistaminen ja hyväksymien voivat viedä myös aikaa. Keskustelutukea seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen kysymyksiin voi hakea oman lähipiirin lisäksi esimerkiksi järjestöiltä ja terveydenhuollosta.

Huolenpito omasta seksuaalisuudesta on osa hyvinvointia

Jokaisella on oikeus luoda oma, itseä tyydyttävä seksuaalielämä sekä ilmentää ja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan eri tavoin. Omaa seksuaalisuuttasi voit toteuttaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa. Toteuttamisen tapoja ovat mm. erilaiset hyväilyt, yhdyntä, itsetyydytys, fantasiat, päiväunet ja unenaikaiset tuntemukset.

Ihmissuhteet ja seksuaalisuus tuovat elämään paljon hyvää. On kuitenkin hyvä pohtia, milloin ihmissuhteet ja seksuaalisuuden toteuttaminen edistävät omaa hyvinvointiasi. Kysy itseltäsi:

- Millaisia ihmissuhteita haluan?
- Miten haluan toteuttaa omaa seksuaalisuuttani?
- Kunnioitanko omia tarpeitani ja toiveitani vai annanko muiden rikkoa rajojani?

Omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen on tärkeää ihmissuhteissa ja seksissä (ks. assertiiviset oikeudet s. 96). Rajat suojaavat pettymyksiltä ja auttavat elämään sopuosuudessa itsesi, valintojesi ja arvojesi kanssa. Rajat suojaavat myös terveyttäsi: kondomin käyttö suojaaa seksitaudeilta ja muukin ehkäisy ei-toivotulta raskaudelta. Seksuaaliterveydestä huolehtiminen on tärkeä osa hyvinvointiasi.

Yksinäisyys koskettaa monia

Kokemus omasta sosiaalisesta verkostosta voi kulminoitua myös yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden koke-

mus on henkilökohtainen eikä aina näy ulospäin. Yksinäisyys voi olla sitä, että on vailla läheisiä, perhettä, ystäviä tai sukulaisia. Myös parisuhteessa, ison perheen tai jonkun ryhmän jäsenenä voi kokea yksinäisyyttä. Kokemus on voinut olla elämässä niin pitkään kuin muistaa. Yksinäisyys ei ole vapaaehtoista.

Yksinäisyys on tunnetta läheisten ihmissuhteiden puuttumisesta tai kokemusta, ettei tule nähdä tai kuulla. Tätä voi tapahtua esimerkiksi lapsuuden perheissä, joissa tunteista ei puhuta eikä kokemuksia jaeta. Yksinäisyys koskettaa monia ihmisiä. Tämä usein unohtuu, kun yksinäinen keskittyy omaan ikävään oloonsa ja tuntee olevansa ainut, joka kokee niin. Vertaistukea ja kanssaihmiä, jotka ymmärtävät tilannettasi voi löytyä kuitenkin läheltäkin.

Olemme yksinäisiä eri syistä

Joskus yksinäisyys liittyy luonteenpiirteisiin ja temperamenttiin. Ihminen on arka, hiljainen, jäykkä tai ei halua herättää huomiota. Ujouteen liittyy myös joskus yksinäisyyttä. Henkilö, joka on vaatimaton ja hiljainen, tarvitsee aikaa toisiin tutustumiseen. Ujous ei ole rohkeuden puutetta ja pelkoa, vaan epämiellyttävän olon kokemista sosiaalisissa tilanteissa. Ujous voi olla myös suuri voimavara, jos sen osaa nähdä ainutlaatuisena herkkytenä, empaattisuutena ja kykyä nähdä asioista pintaa syvemmälle.

Moni miettii, miksi juuri minä? Yksinäisyydelle ei ole yksittäistä syytä tai selitystä. Yksinäisyydenkokemiselle on monesti useita syitä ja ne voivat vaihdella eri ihmisillä, eri elämänvaiheissa. Yksinäisyyden taustalla voi olla koulukiusaamista, erilaisuuden tunnetta, ystävien menetyksiä, hylkäämiskokemuksia, arkuutta ja estyneisyyttä. Omassa elämässä voi tapahtua muutoksia, jotka muuttavat ihmistä, hänen arvojaan ja ajatuksiaan. Sen seurauksena voi olla yksinäinen olo. Yksinäisyyden kokeminen ja käsittely riippuu sen kokijasta.

Joskus yksinäisyyden kokemukset voivat olla niin voimakkaita, että ne vaikeuttavat tavallista elämää. Silloin on hyvä hakea ulkopuolista apua. On tärkeää, ettei pahan olon kanssa jää liian pitkäksi aikaa yksin. Monesti keskustelupaikalla ulkopuolisen kanssa voi avata uusia näkökulmia ja auttaa pääsemään eteenpäin.

Yksinäisyys ja yksinolo ovat kaksi eri asiaa

On hyvä huomata, että yksinäisyys on eri asia kuin yksinolo. Yksinolo on sellaista, jota jokainen meistä kaipaa - toiset enemmän, toiset vähemmän. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole vapaaehtoinen tila. Yksinäisyyttä emme koskaan valitsisi itsellemme.

Olemme kuitenkin yksilöllisiä siinä, milloin koemme yksinäisyyttä. Joku voi viettää pitkiäkin aikoja itsekseen, vain

minimimäärällä kontakteja muihin ihmisiin. Hän saattaa silti olla äärimmäisen tyytyväinen tilanteeseensa eikä koe itseään yksinäiseksi lainkaan. Toisella voi olla vaikeuksia kestää muutamia tuntejakaan ilman toisen ihmisen seuraa.

Se, missä määrin kaipaamme yksinoloa, vaihtelee ihmisestä toiseen. Yksinolo on kuitenkin tärkeää ja siitä kannattaa oppia nauttimaan. Yksinolo voi olla positiivinen voimavara. Se antaa mahdollisuuden rentoutua ja rauhoittua oman itsensä ja ajatustensa kanssa. Yksinoloa ei kannata paeta pakonomaisesti esimerkiksi liialla tekemisellä. Joskus on hyvä pysähtyä omien ajatusten ääreen ja harjoitella yksinoloa.

Mieliala vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen

Mielialasi vaikuttaa käyttäytymiseesi ja siihen, miltä sinusta tuntuu. Vaikka olet alakuloinen, hakeudu silti sellaisten ihmisten seuraan, joiden kanssa viihdyt - jo se saattaa kohentaa mielialaasi.

Kun olet alakuloinen tai olosi tuntuu kurjalta, saatat:

- Olla taipuvainen välttelemään muita ja luostat vähemmän muihin ihmisiin.

- Tuntea olosi epämukavaksi muiden seurassa.
- Olla tavallista hiljaisempi ja vähäpuheisempi.
- Olla normaalia epävarmempi ja välttää omien mielipiteiden ilmaisemista.
- Olla normaalia herkempi muiden taholta tulevalle kritiikille, välinpitämättömyydelle tai hylkäämiselle.
- Ärsyyntyä helpommin, ja sietokykyysi on matalampi.
- Tuntea yksinäisyyttä, surua, vihaa.
- Tuntea, ettei kukaan välitä.

On luonnollista, että silloin tällöin on alakuloinen. Pyri irrottautumaan tunteesta, jos se kestää pitkään. Lähdä ulkoilemaan, tee jotakin mukavaa tai tapaa ystäviä. Kiinnitä huomiota hyvän arjen asioihin. Niistä huolehtiminen tuo tyytyväisyyttä itsen ja kohentaa mieltä.

Muistathan rentoutua viikon aikana!

Haasta itsesi – kokeile jotakin itsellesi uutta harjoitusta sivuilta 47–48!