

Manuaali Ujoille v2.8

© Nina Gullstén 2007

Esittely

Olen nainen. Kaupungin kahviloissa ja baareissa olen monesti ihmetellyt, kun ihan sympaattisen tuntuinen mies tuijottelee matkan päästä eikä uskalla tulla puhumaan. *Tule nyt. Ei tarvi kuin kevyesti jutella. Tule tule.*

Ei tule. Vilkaisee muka salaa. Menee baaritiskille hakemaan lisää kaljaa.

Itse en ole (enää) mitenkään ujo. Minulle ei siis ole vaikeaa mennä ennalta tuntemattoman ihmisen kanssa juttelemaan juhlissa, kadulla eikä baarissa. Mutta se helppous ei ole ollut syntymälahjani, vaan oppittelun tulos.

Tämä on manuaali kaikille kilteille ja mukaville ihmisille. Sinulle, joka hoidat työsi ja pidät kotisi kunnossa. Viikonloppuna baarissa mietit ehkä, miksi naiset tai miehet ovat niin helvetin vaikeita ymmärtää. Tai ehkä mietit, että miksi ihmiset ylipäättään ovat niin vaikeita.

Totuus on kuitenkin, että mukavia ihmisiä on JOKA PAIKASSA. No ok, ainakin lähes joka paikassa. S-marketissa, bussipysäkillä, jopa niissä kamalissa viikonloppun baareissa. Naisia ja miehiä.

Miten heidät löytää?

Helposti. Opettelemalla. Minäkin opin.

Olen myös oppinut melko tehokkaaksi tietokoneen käyttäjäksi. Ihmissuhteet, varsinkin uusien ihmisten tapaaminen, toimivat kuin tietokone peruskäyttäjälle. Perustyökalut ja niiden toimintaperiaatteet – laitteiston osat, käyttöjärjestelmä, ohjelmat – täytyy tuntea ennen kuin homma sujuu. Siinä se.

Näillä parillakymmenellä sivulla on 10 pientä harjoitusta, jotka eivät ole tietokoneen käyttöharjoituksia vaikeampia. Ne ovat erilaisia, mutta eivät yhtään vaikeampia. Ne tehtyäsi olet jo tavannut uusia ihmisiä. Kukaan heistä ei välttämättä ole tuleva aviopuoliso tai uusi sydänystäväsi. Eikä tarvitsekaan olla: nämä harjoitukset tehtyäsi sinulla on **työkalut tutustua aina uusiin ihmisiin**. Jos treenaat työkalujen käyttöä, opit kyllä.

Ja mitä enemmän käytät niitä, sitä helpommin tutustut ihmisiin. Jos välillä ei yhtään huvita jutella vieraiden kanssa, voit jättää työkalut pakkiin. Kun silmiin osuu se huumorintajuinen tuntuinen tyyppi, jonka näit jo viime kesänä terassilla, voit ottaa ne taas käyttöön.

Sinulla ei siis ole menetettävää. Jos harjoitukset tehtyäsi olet sitä mieltä, ettei tästä manuaalista ole elämässäsi mitään hyötyä, saat rahasi takaisin. Uskallan luvata tämän, sillä tiedän työkalujeni toimivan. En halua keneltäkään maksua tarjoamatta vastaavaa tai suurempaa hyötyä vastineeksi.

Sisällysluettelo

Johdanto	4
Luku 1. Sisäinen dialogi	8
Luku 2. Kuunteleminen	12
Luku 3. Tulkitseminen	15
Luku 4. Juttelutekniikkaa	17
Luku 5. Heimolaiset	21
Luku 6. Pariston plus- ja miinusnavat	24
Luku 7. Onni on onnistua.	27
Luku 8. Lempiihteet	28
Luku 9. Ilmeistä ja eleistä	30
Loppusanat	35

Johdanto

Ujoudesta

”Temperamentti on ihmisen käyttäytymistyylit, hänen yksilöllinen tapansa reagoida asioihin. Temperamentilla on biologinen perusta ja se säilyy läpi elämän. Temperamenttinsa takia jotkut ihmiset ovat helposti innostuvia, toiset hitaasti lämpeneviä. Ujous, varautuneisuus ja syrjäänvetäytyminen ovat synnynnäisiä temperamenttipiirteitä.”

Opetushallituksen Edu.fi – Temperamentin määritelmä.

”Ujous on vain ulkokuori, herkkyyks on sen sisältö. Joskus ujous on ohut kalvo, joskus se on paksu panssari. Ujous ei ole mikään vakio-ominaisuus vaan se vaihtelee tilanteesta riippuen, ja jokainen on ujo omalla yksilöllisellä tavallaan.”

Juhani Mattila - <http://www.juhanimattila.com/ujous.htm>

Ujouden olemus tuntuu varmaan jokaisesta erilaiselta. Myös monet hyvinkin ulospäin suuntautuneilta vaikuttavat ihmiset tunnistavat itsessään ujoutta. Se saattaa tuntua vain harvoin, tietyissä tilanteissa, tai ehkä jopa päivittäin. Tärkeää on kuitenkin se, antaako ujouden tuntemusten määrätä käyttäytymisensä ja tapansa reagoida muihin ihmisiin ja tilanteisiin.

Meillä kaikilla on omat tarinamme. Riittämiin syitä, miksi voisimme antaa ujouden määritellä, kuka olemme. Heittää hankat tiskiin ja sanoa ”Kun ei kerran onnistu, niin olkoon. Ollaan sitten yksin.”

Vanhempamme eivät ole olleet täydellisiä. Tai kouluajat ovat ehkä olleet vaikeat. Myöhemmin opiskelu, työmaailma ja ihmissuhteet aiheuttavat pieniä ja suurempia haavoja ja ruhjeita kaikkien meidän mieleen ja tunteisiin. Niin se vain menee.

Hankat tiskissä voisi olla helpottavaa elellä. Mieti silti. Jos olet esimerkiksi 36-vuotias, kuten minä tätä kirjoittaessani, tilastot työntävät osallesi vielä 40 vuotta. Neljäkymmentä vuotta hankat tiskissä? Saathan sinä niinkin elää, ilman muuta. Mutta ehkä on muitakin vaihtoehtoja?

Meillä on myös kaikilla omat luonteemme. On totta, että toiset kerta kaikkiaan ovat sosiaalisempia kuin toiset. Jotkut eivät halua olla yksin juuri ollenkaan. Toiset viihtyvät omissa oloissaan päiväkausia. Millaiseksi naiseksi arvioisit minut, tähän saakka lukemasi perusteella?

Olen yksin viihtyvää lajia. Minulle kerrottiin pienestä saakka, että olen aina nenä kirjassa ja että viettäisin luultavasti elämäni tutkijana jossakin kammiossa. Se olisikin ollut aivan mahdollista. Mutta sittemmin huomasin, että minunkin oli mahdollista tutustua ihmisiin. Uusiin ihmisiin. Omilla ehdoillani. Tiesin saavani viettää elämäni kammiossa, jos sitä haluaisin. Mutta löytämäni työkalut antoivat vaihtoehtoja. Nyt saan itse päättää, miten aikani vietän. Minun ei tarvitse lyödä hankkoja tiskiin siksi, etten tiedä mitä muuta tehdä. Sinunkaan ei tarvitse.

Uudet vaihtoehdot ovat kuin uusia ovia ja ikkunoita kodissasi. Niitä ei saa ilman, että remontoit

– **muuttaa** – vanhaa seinää. Sitä enemmän muutoksia, mitä enemmän uutta luonnonvaloa taloosi haluat. Sinun on ihan aluksi sovittava itsesi kanssa, että kämpän seinistä osa lähtee nyt remonttiin. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että **muutat toimintaasi**. Pienin askelin. Kukaan ei vaadi sinulta erkkeriä, uutta takaovea ja ranskalaista ikkunaa heti kättelyssä.

Perustelen vielä logiikalla: jos toimit aina samalla tavalla, tulet aina saamaan toiminnallesi samat tulokset. Joka ikinen kerta. Ajattele vaikka vanhempiesi iänikuisia keskusteluja. Aina samat aiheet, eikö totta? Mutta sinä olet jo aikuinen, ja voit ottaa vallan omassa elämässäsi. **Ainoa tapa saada toiminnallesi uudenlaisia tuloksia on muuttaa toimintaasi.**

Sinun itsesi ei välttämättä tarvitse muuttua. Saat olla juuri se, joka olet. Opettelet vain uusia tapoja. Samalla tavalla kuin alkaisit laittaa tavarasi useammin paikoilleen, jotta kotisi olisi siistimpi kuin ennen. Tai opettelisit käyttämään tietokonetta. Ihmisten tapaaminen ei ole sen kummempi taito. Se on erilainen, mutta ei oikeasti vaikeampi.

Ensimmäinen askel on, että annat itsellesi vaikka vain ihan pienen mahdollisuuden alkaa saada uudenlaisia tuloksia elämässäsi. Suunnilleen tämän kirjasen kokoisen tilaisuuden...

Sormesi varmasti jo syyhyävät, mutta haluan kertoa vielä pari seikkaa ennen harjoituksia.

Peruskäsitteet ja toiminta-ajatukset

1) Anna itsellesi aikaa.

Et varmaankaan odottaisi kenenkään tietokoneen käyttöä aloittavan oppivan parissa viikossa päteväksi Java-ohjelmoijaksi. Älä siis vaadi itseltäsiikään uusia, syvällisiä ihmissuhteita siinä ajassa. Älä edes kovin pinnallisia. Sinusta ei tule parissa viikossa kaupunkisi sujuvasanaisin pelimies tai -nainen, jos nyt olet kaukana siitä. Mutta ei sinun tarvitsekaan olla sujuvasanainen pelimies. Olet hyvä juuri tuollaisena, kunhan vain opit näyttämään ihmisille, millainen olet.

Näiden harjoitusten tarkoitus on opastaa sinua *aloittamaan* toiseen ihmiseen tutustuminen. *Aloittamaan*. Tarkistamaan, että tietokoneessasi on kaikki osat paikoillaan, piuhat kiinni ja ohjelmisto ajan tasalla, sekä aloittamaan ohjelmien käyttö.

Tiedän sinun tietävän vanhasta kokemuksesta, että siitä se lähtee. Joskus istuit ensimmäistä kertaa tietokoneen edessä. Se saattoi olla IBM:n 386 tai jokin viime vuoden läppärimalli. Nyt osaat todennäköisesti ainakin surffata netissä, imuttaa laittomia tai laillisia leffoja, käsitellä digikuvia ja ties mitä. Oletan saanut tämänkin nettikirjaseksi käsiisi.

Uskon, että tietokoneesi laitteiston opettelu on sinusta jopa hauskaa. Ja entäs sitten uusien ohjelmien tutkiminen, se vasta hauskaa onkin! No, tässä päivän hyvä uutinen: Sama pätee ihmisten tapaamiseen! Ihmiset ovat vähintään yhtä kiinnostavia kuin useimmat ohjelmat, ja haastavia ja hauskoja. Mutta: ensin hoidetaan laitteistosi kasaan.

Tee nyt päätös tehdä kaikki harjoitukset. Päätä aika, jossa ne teet. 10 päivää on hyvä, 10 viikkoa on hyvä. 10 kuukautta käy myös. Tämä ei ole kilpailu. Kukaan ei sano, missä vauhdissa sinun pitäisi

edetä. Kukaan ei tuomitse eikä arvostele sinua. Tärkeintä on, että annat itsellesi tilaisuuden. Kukaan muu ei voi antaa sitä sinulle.

2) Hauskuus.

Haluan ottaa hauskanpidon erikseen puheeksi, sillä hauskuuden varjolla oppii helpommin kuin otsa kurtussa tankkaamalla. Minä en ole tätä asiaa suunnitellut, se vain on niin. Kysy vaikka keneltä opetuksen ammattilaiselta. Joten olisi hölmöä olla käyttämättä sitä hyväkseen, enkä halua ajatella olevani hölmö...

En tiedä, arvostatko hauskuutta elämässä. Minä arvostan, sillä olen ollut kovin surullinenkin. Tarkoitan hauskanpidolla leikkimielttä, elämäniloa ja myönteisyyttä, sekä halukkuutta asettaa itsensä uudenlaisiin tilanteisiin, en pelkkää vitsailua tai naureskelua.

Saatat olla tilanteessa, jossa et juuri näe ilonaiheita tai myönteisyyttä. Ymmärrän sinua hyvin. Ajattele silloin tämän hauskanpidon tarkoittavan enemmänkin lupaa unohtaa paha mieli hetkeksi. En halua, että yrität pakottaa itsesi tuntemaan jotain, mitä et tunne.

Yksi tapa nähdä hauskuus uuden opettelussa on nauraa omille virheilleen. Mokailua ei tarvitse ottaa vakavasti. Voit valita näkeväsi tilanteiden humoristiset ja huvittavat puolet. Kun opettelet tutustumaan ihmisiin, hassuja tilanteita tulee varmasti. Tiedän kokemuksesta! Ulkopuolisen silmin tilanteet eivät ehkä näytä hassuilta. Huvittavuus syntyy minulle monesti siitä, että tiedän, mitä itse ajattelen. Tiedän, miten minua pelottaa, kun teen jotain, mikä vaikuttaa aivan helpolta ulkopuolisen silmin. Jo sekin on tietystä valossa katsottuna oikeastaan hellyttävän huvittavaa.

Ja hei. On tärkeää pystyä tutustumaan toisiin ihmisiin. Silti mikään, mitä näitä harjoituksia tehdessä tapahtuu yksittäisen ihmisen kanssa, ei ole niin kauhean tärkeää. Se on kuin pianistin lipsahdus, tai se kun avaat vahingossa tekstinkäsittelyohjelman vaikka haluat taulukkolaskentaa. Pianisti tietää osaavansa silti soittaa, etkä sinä epäile kykyäsi käyttää tietokonetta. Älä siis epäile mahdollisuksiasi tutustua ihmisiin.

3) Manuaali ujoille ei ole deittiopas.

Liika keskittyminen aviopuolison tai sydänystävän tarkoitukselliseen etsimiseen monesti estää meitä näkemästä, miten kiinnostavia ihmisiä elämässämme onkaan. Ihmisten tapaaminen ja kohtaaminen on opeteltavissa oleva taito. Jos opettelet kuuntelemaan toista, keskustelemaan ja vaistoamaan, mitä hän todella haluaa sinulle kertoa, sekä kertomaan itsestäsi, olet tilanteessa jossa et tarvitse deittioppaita.

Manuaalin avulla harjoitellessasi voit elää elämäsi ja kohdata uusia, mukavia ihmisiä kaikissa arkisissa tilanteissa, ilman erillistä deittipanostusta, joka monista tuntuu epäluontevalta. Sitten voit itse päätellä jokaisen elämäsi ihmisen kohdalla erikseen, mitä hän sillä hetkellä haluaa ja tarvitsee, ja päättää, haluatko tarjota sitä hänelle.

4) Manuaalin rakenne.

Tässä manuaalissa on kahdenlaisia tehtäviä:

- 1) sellaisia joissa pohdiskelit jotain asiaa itsessäsi ja kirjoitat siitä
- 2) sellaisia joissa harjoittelet juttelemista jossain sopivassa tilanteessa.

Molemmat ovat tärkeitä, joten niihin panostaminen todella kannattaa.

Lisäksi olen kirjoittanut kunkin aiheen pohjustukseksi omia ja muiden ujojen ajatuksia, havaintoja ja kokemuksia.

No niin. Siirrytään harjoituksiin.

Luku 1. Sisäinen dialogi

<E s i t t e l y >

Jos olet yhtään kuten minä, tai 95% muista tuntemistani itseään ujoiksi sanovista ihmisistä, haasteesi ihmisiin tutustumisessa ei todellakaan ole se, ettei sinulla olisi sanottavaa. Ajatuksia, mielipiteitä, fiiliksiä, faktoja ja tarinoita kerrottaviksi. Todennäköisesti et ole mitenkään epämiellyttävä etkä ikävä. Luulenpa, että olet oikeastaan aika mukava.

Haasteesi on todennäköisimmin se, ettet anna tilanteille – ihmisten kohtaamisille - mahdollisuutta ja tilaa. Vaikuttaako seuraava tilanne tutulta:

Mukava Mies työntää ostoskärryä ruokakaupan einestiskin edessä.

Hänen päässään käy hiljainen, taukoamaton vuoropuhelu:

... ja sitten pitää varmaan ostaa viikonlopuksi se mäyris, olikohan se tarjouksessakin... vai ostaisiko kerrankin viiniä, ei sitä tiedä vaikka sitä voisi tarjota jollekin... äh mitä sä oikein itsestäsi luulet, kuka sun kanssa nyt viiniä haluisi... niin, olipa naurettava ajatus, jotain rajaa, minä olen itsekseni loppuelämäni...

Viehättävä Nainen (ilahtuneesti): ”Hei Pena, eipä olekaan törmätty pitkään aikaan. Kiva nähdä!”

Mukava-Ja-Ujo Mies (yrittäen olla näyttämättä kiinnostustaan liikaa): ”Hei.”

< hiljaisuus >

... no, sano nyt jotain muutakin... jotain tavallista, etten vaikuta hölmöltä, mutta kuitenkin jotain sympaattista... pitäisikö mainita siitä elokuvasta jonka ajattelin vuokrata... paskat se on kuitenkin jo nähnyt sen, eikä edes pidä George Clooneysta ja tulee vain ahdistava tilanne kun se vaivautuu ja luulee, että mä olisin sitä pyytänyt...

Viehättävä Nainen: ”No, mun pitääkin käydä vielä tuolla leffavuokraamossa. Hyvää viikonloppua!”

Mukava-Ja-Ujo Mies (pettyneesti, silti helpottuneesti): ”Joo, kiitos samoin!”

Tässähän kävi niin, ettei Viehättävä Nainen saanut edes tilaisuutta jutella lisää Mukavan Miehen kanssa. Nainen olisi hyvin voinut vaihtaa kuulumisia ja tutustua hieman lisää. Mikä esti? Miehen ikioma sisäinen dialogi. Tarkemmin sanottuna, kielteinen sisäinen dialogi. Tuo vuoropuhelu päämme sisällä, jonka molempina osapuolina olemme me itse. Tai ehkä se tuntuu ääniltä, jotka koettavat vakuuttaa sinut ettei mitään kannata oikeastaan yrittääkään. Se saattaa myös olla ihan vain tunteita – syyllisyydestä, huonoudesta, ties mistä. Niillä ei kuitenkaan ole todellisen tilanteen kanssa välttämättä mitään tekemistä!

Veikkaanpa, että sinunkin suurin yksittäinen haasteesi ihmisten tapaamisessa on oma kielteinen dialogisi. Tiedän kokemuksesta, miten se voi täyttää koko pään ja tukkia korvat sisältäpäin. Se muodostaa salakavalan suotimen silmien ja korvien eteen ja saa kaikki tilanteet näyttämään toivottomilta. Katsopas nyt tätä:

Mies työntää ostoskärryä keskustan ruokakaupan einestiskin edessä.

Nainen: ”Hei Pena, eipä olekaan törmätty pitkään aikaan. Kiva nähdä!”

Mies: ”Hei.”

Nainen: ”No, mun pitääkin käydä vielä tuolla leffavuokraamossa. Hyvää viikonloppua!”

Mies: ”Joo, kiitos samoin!”

Eikö näytäkin paljon rauhallisemmalta? Hiljaisuus vuorosanojen välillä suorastaan kutsuu sanomaan jotakin positiivista, rehellistä ja aitoa. Kuvittele itsesi ulkopuoliseksi tarkkailijaksi tilanteeseen. Mitä Pena olisi voinut sanoa hiljaisuuden aikana?

Hyvä aloitus voisi olla vilpittön ”Kiva nähdä sinuakin!” –lausahdus. Sehän oli totta. Sen jälkeen Nainen olisi ainakin tiennyt, että Penasta oli mukava nähdä häntä.

Muitakin vaihtoehtoja on vaikka mitä. Pena voisi kysyä, mitä Viehättävä Nainen on viime aikoina puuhannut, asuuko edelleen Kotikadulla, aikooko viettää kesä/talvi/syys/kevätlomaa, mitä on aikonut tehdä lähestyvän viikonlopun aikana...

Kun hän vain ei antautuisi kielteiselle dialogille päänsä sisällä. Mietitäänpä sitä hieman lisää.

< I s t u j a m i e t i >

Harjoitus 1 a)

Mitä vinkkejä keskustelun jatkamiseen ja laajentamiseen esimerkkimme Viehättävä Nainen antoi Penalle? Kirjoitin hänen vuorosanoihinsa *ainakin kolme vinkkiä*. Etsi ne, ja keksi Penan mahdollinen vastaus, jos hän olisi huomannut vinkin.

- 1.
- 2.
- 3.

Harjoitus 1 b)

Valitse jokin tilanne, jossa olet kokenut jättäneesi asioita sanomatta ujouden vuoksi. Valitse mielellään jokin melko tavallinen tilanne, sellainen johon ei liity muuten voimakkaita tunteita. Mieti, millainen sisäinen dialogisi oli tässä tilanteessa. Kirjoita siitä muutama avainlause tai –sana, ihan vain ranskalaisin viivoin. Kun sisäisen dialogin paljastaa kirjoittamalla sen ylös, se menettää heti osan vaikutuksestaan. Kokeile!

-
-
-

Mitä ajatuksia sinussa herättää nähdä osa sisäistä dialogiasi kirjoitettuna?

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Kun seuraavan kerran käyt kaupassa tai kioskillä, sinulla on tehtävänä mainita myyjälle jotain myönteistä. Yksi myönteinen lause. Se voi koskea säätä, jotakin päivän uutista, myyjää itseään (älä kuitenkaan mitään kovin henkilökohtaista sano), tai vaikka ostamaasi tuotetta ("Tämä on muuten parasta tuoremehua mitä olen pitkään aikaan maistanut".)

Usko tai älä, tällä tavalla toisilleen tuntemattomat ihmiset jutustelevat koko ajan. Mainitaan vain sinällään melko yhdentekeviä asioita.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Mitä sisäinen dialogisi yrittää sanoa sinulle ennen kuin menet kassalle, kassalla, ja tilanteen jälkeen. Muista että ne eivät ole totuuksia, vaan vain sisäistä dialogia!

Muistilista:

- Riittää kun sanot yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.

Hauskuus:

Kirjoita tähän, mitä kannaltasi huvittavaa tehtävään liittyi? Tapahtuiko tehtävää suorittaessasi jotakin, tulitko ajatelleeksi jotakin, mikä nyt naurattaa, tai oivalsitko jotakin humoristista omassa

toiminnassasi muuten vain? Kirjoita myös lipsahdukset, jos sellaisia sattui. Ne naurattavat sinua varmasti myöhemmin!

Luku 2. Kuunteleminen

<E s i t t e l y >

Tarkistetaan Penan tilanne. Hän siis seisoo ruokakaupan einestiskin edessä, miettien viikonlopun ateriavalintoja, kun hän kuulee viereltään ilahtuneen naisen äänen:

”Hei Pena, eipä olekaan törmätty pitkään aikaan. Kiva nähdä!”

Nyt Pena osaa jo olla päästämättä sisäistä dialogiaan ihan valloilleen. Hän katsoo entistä työkaveriaan Tainaa, tervehtii hymyillen ja koittaa kuumeisesti keksiä, mitä vastaisi.

Autetaan häntä hieman. Harjoituksessa 1 c) etsit vinkkejä, joita Tainan sanoissa oli. Nyt Pena voisi siis sanoa esimerkiksi:

1) ”Joo, pitkään aikaan ei olla nähty. Oletko edelleen töissä samassa paikassa?”

Vinkki: ”pitkään aikaan” – tässä on välissä siis ehtinyt ehkä tapahtua jotain, mistä voisi jutella.

2) ”No älä muuta sano. Miten sinä tässä kaupassa olet ostoksilla, oletko muuttanut näille kulmille?”

Vinkki: ”törmätty” – he eivät siis yleensä tapaa ainakaan tässä kaupassa.

3) ”Nii-in, kiva nähdä sinuakin. Mitä kuuluu?”

Vinkki: ”kiva nähdä” – vaikka Taina ei sitä hurjan henkilökohtaisesti tarkoittaisikaan, siihen voi silti aina vastata kohteliaasti ja kysyä lisää kuulumisia.

Huomasitko, että kaikissa vaihtoehdoissa Pena myös esitti kysymyksen. Sillä tavoin Taina voi huomata, että Pena haluaa mielellään jatkaa keskustelua ja on kiinnostunut Tainan asioista. Ja mitä tehdään kysymysten jälkeen? **Kuunnellaan**, mitä toinen vastaa.

Kaikki haluavat huomiota. Huomio ei tarkoita vain suuren joukon keskipisteenä oloa. Toisen ihmisen kanssa keskustellessasi haluat varmasti, että tämä tosiaan kuuntelee ja pyrkii ymmärtämään, mitä haluat sanoa. Et varmaankaan haluaisi, että keskustelukumppanisi kuuntelee lähinnä jotakin vuoropuhelua oman päänsä sisällä. Joten usko pois, sinunkin keskustelukumppanisi arvostavat kovasti sitä, jos oikeasti kuuntelet, mitä he haluavat sinulle kertoa. Etkä omaa sisäistä dialogiasi.

Kielteisen sisäisen dialogin nujertamiseen on eräs todella tehokas keino. Se on *huomion suuntaaminen toisaalle*. Olet ehkä huomannut sen käydessäsi kuntosalilla harjoittelemassa antaumuksella, tehdessäsi rentouttavia puutarhatöitä tai pelatessasi keskittyneesti tietokonepeliä. Samalla tavoin voit suunnata huomiosi toiseen ihmiseen ja siihen, mitä hän haluaa sinulle kertoa.

Kun aloitat toisen kanssa pienen juttutuokion, on tärkeää muistaa, että et tarvitse pitkää ja syvällistä keskustelua. *Et ole hakemassa mitään muuta kuin paria vaihdettua lausetta.* Sisäisen vuoropuhelun äänellä ei siis ole asiaa arvostella sinua oikeastaan mistään.

Mistä sitten juttelisit? Pääasia on haluta jotain myönteistä ja kevyttä. Haluat välittää toiselle jonkin myönteisen viestin ja kuunnella sitten, miten toinen reagoi. Älä päätä etukäteen mitään tiettyä aihetta. Reagoi rohkeasti tilanteessa, jos kassajonossa lähellesi sattuu mukavantuntuinen ihminen. Juttele mistä vain mieleesi tulevasta tai huomaamastasi seikasta. Iltapäivälehdessä otsikosta vaikka. Ihmiset kyllä vaistoavat, jos toisella ei ole mitään hassuja taka-ajatuksia pientä juttuhetkeä varten. He antavat puheessaan vinkkejä, jos haluavat keskustelun jatkuvan, aivan kuten Taina vihjaisi Penalle. **Kuuntele vihjeitä.**

On mahdollista, että lähestymäsi henkilö sattuukin olemaan kiireinen tai hänellä voi olla vatsa kipeä tai muuten huono päivä. Jos hän ei olekaan ystävällinen sinulle, älä ota sitä henkilökohtaisesti. Et halunnutkaan muuta kuin vaihtaa muutaman sanan. Mitään tärkeää ei siis ole menetetty. Sitä paitsi, ehkä hänen oma sisäinen dialoginsa esti häntä olemasta sinulle niin miellyttävä kuin hän olisi halunnut. Olet todennäköisesti itse torjunut huomaamattasi satoja samanlaisia lähestymistarjouksia.

Unohda vatsaansa tai kiirettään poteva henkilö ja siirry heti eteenpäin, seuraavaan tilanteeseen. Niitä tulee jatkuvana virtana, kunhan et vain anna huomiotasi mielesi tarjoamille kielteisille ajatuksille. Nujerra ne, ja kuuntele taas seuraavaa mukavanoloista ihmistä.

< I s t u j a m i e t i >

Omista yksi arkipäiväsi siihen, että annat elämäsi ihmisille täyden huomiosi. Kuuntele, mitä he todella sanovat. Ei pelkkiä sanoja, vaan tunnetta niiden takana. Tunnistat sen kyllä. Työkaverille, joka tulee pyytämään apua tai kommenttia. (Oli miten raivostuttava tyyppi tahansa.) Lapselle, joka kysyy, miksi kuu on välillä pyöreä.

Tämän harjoituksen puitteissa sinun ei tarvitse vastata mitenkään erityisesti. Riittää, kun vain kuuntelet ja kiinnität huomiota siihen, mitä uutta opit elämäsi ihmisistä ja siitä, mitä he haluavat ilmaista (tai pyrkivät olemaan ilmaisematta).

Kirjoita illalla muutamia huomioitasi ylös:

< M e n e j a p u h u >

Tilanne: Jonotus kirjastossa, ruokakaupassa, Alkon kassajonossa, bussipysäkillä, missä vain, oman valintasi mukaan. Sano jotain myönteistä edelläsi tai takanasi jonottavalle henkilölle ja kuuntele, mitä hän vastaa.

Valitse joku ystävällisen oloinen, helposti lähestyttävä henkilö. Tunnistat hänet kyllä, kun muistat vain pysyä arkielämässäsi valmistautuneena. Se on todennäköisesti ihminen, johon on helppo saada katsekontakti, ja jonka olemus vaikuttaa avoimelta.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Sisäisen dialogisi huomiotta jättäminen ja huomion siirtäminen toiseen henkilöön.

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.

Hauskuus:

Luku 3. Tulkitseminen

<Esittely>

Joku ystäväsi, työtoverisi tai tuttavasi on varmasti joskus ollut niin stressaantunut, että hänen kanssaan on ollut vaikea jutella yhdentekevästäkin asiasta. Muistan, kun itse olin tehnyt liikaa ylitöitä yli vuoden ajan. Koska pohdin koko ajan sitä, miten riittämätön olen ja miten paljon muuta olisi tänäänkin pitänyt saada aikaan, aloin tulkita muidenkin puheita ja viestejä samoin. Tähän tyyliin:

Ystävällinen Naapuri: ”Hei! Mites menee?”

Stressaantunut Minä: ”Mitä sä tuolla tarkoitat?”

Tulkitsin, että naapurin ystävällinen kysymys oli osoitus hänen epäluottamuksestaan minun pärjäämiskykyäni kohtaan. Tyyppihän piti minua aivan epäpätevänä! Törkeä kysymys!

Samanlaisia tulkintoja teemme koko ajan. Pitäähän meidän muiden sanomiset jotenkin tulkita, jotta voimme ylipäättään keskustella, se on selvää. On kuitenkin paljon eri mahdollisuuksia, miten tulkita.

Seuraava harjoituksesi on huomata erilaisia tulkintamahdollisuuksia siinä, mitä muut sinulle sanovat.

<Istu ja mieti>

Harjoitus 3 a)

Valitse jokin sinulle ominainen kielteinen käsitys itsestäsi (kuten minulla oli stressaantuneena tuo ”en pärjää”). Kirjoita se ylös.

Omista viisi tai kymmenen minuuttia, *ei yhtään enempää*, yhdestä päivästä siihen, että tietoisesti haet vahvistusta tuolle käsitykselle kaikesta, mitä sinulle sanotaan, mitä näet ja mitä koet.

Onnistuiko hyvin? Kirjoita ylös pari lausetta kokemuksestasi.

Ravistele sitten kielteinen käsitys pois ajatuksistasi. Älä anna sen jäädä sinne, vaan työnnä se määrätietoisesti pois ja keskity seuraavaan harjoitukseen.

Harjoitus 3 b)

Valitse nyt jokin myönteinen käsitys itsestäsi. Tai käännä edellisen kohdan käsitys pääläelleen ja kokeile sen avulla tämä harjoitus. Kirjoita se ylös.

Nyt omista *kaksi tuntia* siihen, että tietoisesti haet vahvistuksia tuolle käsitykselle arkielämästäsi. Löydätkö? Kirjoita pari lausetta kokemuksestasi.

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Osaat jo kokeilla muutaman, neutraalin sanan vaihtamista mukavantuntuisten ihmisten kanssa. Tämä harjoitus on käytännössä sama kuin edellinen juttelutreeni. Muista valita jälleen joku, joka ei hermostuta sinua ja vaikuttaa lähestyttävältä. Muista, ettet ole etsimässä syvällistä keskustelua. Olet vasta tutustumassa tietokoneesi eri osiin, ehdit kyllä soveltaa tietojasi myöhemmin.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Tarkkaile omia tulkintojasi. Miten oikeastaan tulkitset juttelukumppanisi eleitä, ilmeitä ja sanoja? Millä perusteilla? Käytätkö tulkintojasi vain vahvistamaan kielteisiä käsityksiäsi? Onko tilanteessa kuitenkin muita mahdollisia tulkintoja?

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.

Jos huomaisit hakevasi vahvistuksia kielteisille käsityksillesi, muista että se on hyvin yleistä, äläkä syytä itseäsi tai masennu. Kaikki tekevät sitä, toiset enemmän, toiset vähemmän. Sinun ei tarvitse karsia kielteisiä luuloja, tulkintoja ja käsityksiä mielestäsi kerralla! On jo merkittävää edistystä, että ylipäättään havaitset ne ja kyseenalaistat niitä, vähän kerrallaan.

Hauskuus:

Luku 4. Juttelutekniikkaa

<E s i t t e l y >

Ihmisten kanssa seurustelussa on muutamia hyvin teknisiä kikkoja, joita voit käyttää. On hassua, ettei näistä toimintatavoista tai kikoista puhuta Suomessa enempää, mutta ehkä siinä onkin yksi vähäsanaisuutemme syy. Minä esimerkiksi en ole nähnyt missään tällaista vastaavaa yhteenvetoa, vaan tein itse paljon työtä tarkkailemalla erilaisia tilanteita ja miettimällä omia ja muiden ihmisten tapoja toimia niissä. Itse kikat sen sijaan eivät ole työläitä eivätkä sen vaikeampia kuin uuden ohjelman asentaminen.

Jutellessasi suhteutat tietenkin käytöksesi siihen, millaisia ihmisiä oikeastaan haluat tavata, mutta ei monimutkaisteta tätä liikaa. Oletetaan, että haluat ihan vain jutella mukavia toisten samanlaisten henkilöiden kanssa.

Osaat jo kiinnittää huomiota **sisäiseen dialogiisi**, **kuunnella** ja koettaa pitää varasi **tulkintojesi** kanssa. Se on jo todella paljon. Itse harjoittelin näitä kohtia tiedostamattani kuukausia, kunnes tajusin sen, mitä edellisissä luvuissa kerroin.

Sitten on **myönteisyys**. Se on tullut esille jo muutaman kerran. On tärkeää, että tarjoat keskustelukumppanillesi myönteisiä viestejä. Vaikka olisit eri mieltä, voit pukea sanottavasi myönteiseen muotoon, ettei toinen koe tulevansa teitatuksi. Esimerkiksi:

Taina: "... ja sitten ajattelin olla kesällä viikon Espanjassa, oletko käynyt siellä?"
Pena: "En. En pidä kuumuudesta enkä epäsiisteydestä." (*kylmä, paljas totuus*)
Taina: "Aha."
<hiljaisuus>

TAI

Taina: "... ja sitten ajattelin olla kesällä viikon Espanjassa, oletko käynyt siellä?"
Pena: "En ole, saatan tietenkin joskus vielä mennäkin. Kuumuus tosin arveluttaa."
(*ihan yhtä totta, kyllähän hän saattaa sinne mennä elämänsä aikana*)
Taina: "Niin, se kuumuus tietenkin on kesällä aika rankkaa, mutta meri on sopivan viileä."
...ja niin edelleen.

Huomasitko? Keskustelu sai mahdollisuuden jatkaa. Sehän on tarkoitus, kun toiseen ihmiseen haluaa tutustua, vaikka vain kevyestikin.

Olen huomannut joillakin ihmisillä olevan sellainen asenne, että keskusteluissakin on "voittaja" ja "häviöjä". Se asenne taitaa pohjautua oletukseen, että jos on jostakin asiasta eri mieltä kuin toinen, täytyy pystyä todistamaan tälle oman käsityksensä paremmuus. Mielestäni silloin on kuitenkin kyse väittelystä, ei keskustelusta. Kilpailuhenkisyys kuuluu meihin, mutta toisinaan on hyvä **antaa tilaa toisten mielipiteille** ja jopa kysellä vähän lisää niistä, vaikka itse olisi lähtökohtaisesti aivan eri mieltä. Sen voi ottaa vaikka oppimisen kannalta. Silloin nimittäin varmasti oppii toisesta asioita, joita ei huomaa, jos ryhtyy väittelyyn tämän kanssa.

Voit myös hakea keskustelukumppanisi puheesta **erityisiä sanoja**. Ne ovat ikään kuin **ovia** aiheisiin, joista hän mielellään kertoo enemmän. Yllä olevassa esimerkissä sellaisia voisivat Tainalle olla esimerkiksi kesä ja Espanja. Pena haluaisi ehkä kertoa lisää siitä, miten epäsiisteys häntä ahdistaa. Hän vain sattui muotoilemaan lauseensa vähän töksähtäväksi ensimmäisessä esimerkissä. Taina hieman nolostui omaa sotkunsietokykyään eikä enää uskalla kysellä enempää

Small talkilla eli kevyellä juttelulla on edelleen Suomessa bad reputation eli huono maine. Se tuntuu meille muka kovin vieraalta ja rasittavan amerikkalaiselta. Mutta tiedätkö, mikä small talkin tarkoitus on? Helpottaa toisilleen tuntemattomien ihmisten kohtaamista! Ettei tulisi niitä ahdistavia, hullunkurisen vaivautuneita tilanteita, joista meillä kaikilla todella on kokemuksia.

Small talkissakin on omat tekniikkasääntönsä, jotka voi opetella, ja jotka sopivat mielestäni hyvin tähän lukuun. Amerikkalaiset oppivat ne eri tavoin kuin me, mutta niiden tuntemisesta on meillekin apua. Ja minä ainakin, ujona tyyppinä, hyväksyn kaiken avun, jonka voin saada! Eihän meidän tarvitse täysin amerikkalaisella tavalla niitä sääntöjä soveltaa, vaan voimme jutella niin kuin täällä tuntuu luontevalta ja hyvältä.

Netissä on runsaasti erilaisia versioita small talk –säännöistä. Tässä on minun versioni. Sinun ei tarvitse tyytyä siihen, vaan tutki ihmeessä, mitä muutkin sanovat. Mutta aloita vaikka tästä:

- Ole kiinnostunut juttukumppanistasi. Kysele, mitä hän tekee työkseen tai opiskelee, viihtyykö hän alalla, onko jo kokenut, mitä aikoo jatkossa jne. Ja muista kuunnella. Kuuntele mitä toinen juuri nyt on sanomassa, ja sen jälkeen sano, mitä sinulle tulee siitä mieleen. Älä pelästy pieniä taukoja keskustelussa. Molemmat saatatte tarvita aikaa myös sanotun miettimiseen.
- Ole valmis kertomaan itsestäsi. Riittää, kun kerrot tavallisia seikkoja – ammatti, koulutus, asuinpaikka, harrastukset. Kerro rennosti, kuka olet. Eihän hän muuten voi sitä tietää. Juhlissa voit kertoa, mitä kautta tunnet isännän/emännän. Baarissa voit kertoa, miksi sinusta on mukavaa käydä juuri siinä baarissa. Bussissa voit sanoa ajavasi sillä linjalla joka päivä/satunnaisesti/ensimmäistä kertaa.
- Etsi yhteisiä puheenaiheita. Juhlissa voit kommentoida ympäristöä, boolia, tarjolla olevaa ruokaa, mitä vain sellaista, johon juttukumppanillakin on mahdollisuus kommentoida. Muista myönteisyys. Jos et keksi mitään myönteistä jostain aiheesta, älä puhu siitä.
- Ole valmis hieman haparoimaan keskustelussa. Hiljaiset hetket eivät haittaa, ellet itse hämäännä niistä. Jos jokin aihe vaikuttaa suljetulta ovelta, vaihda suuntaa. Keskustelukumppanisi on todennäköisesti kiitollinen näkemästäsi vaivasta. Hän ei ehkä ole vielä saanut tehdä tällaisia harjoituksia, joten hän saattaa pitää sinua varsinaisena seurapiirileijonana! Tämä ei ole vitsi.
- Koeta rentoutua ja pitää hauskaa! Mukavat ihmiset ovat siitä mukavia, että he käyttäytyvät ystävällisesti, etenkin jos näkevät sinun haluavan jutella hieman ja olla heille ystävällinen. Jos taas satut ikävään seuraan ja koet ettei toinen ole sinulle ystävällinen, älä ota sitä

henkilökohtaisesti. Hän ei ehkä vain sellainen ihminen, jonka kanssa oikeasti haluaisit jutella. Keksi tekosyy (haenpa lisää juotavaa, täytyy käydä kylpyhuoneessa, tuolla on tuttava jolle minulla on asiaa, pitää soittaa eräs puhelu...), sano että oli mukava tavata ja vaihda seuraa. Siinä se!

< I s t u j a m i e t i >

Tarkkaile ja havainnoi näitä teknisiä kikkoja parin päivän aikana keskusteluissa, joita käyt tuttaviesi kanssa. Lisäksi salakuuntele hyvällä omallatunnolla muiden keskusteluja julkisissa tiloissa! Tarkkaile tuttaviasi, joita pidät sosiaalisesti lahjakkaina. Mitä kikkoja huomaat heidän käyttävän?

Onko jokin tässä luvussa esitellyistä kikoista sinulle erityisen haasteellisen tuntuinen, tai erityisen kiehtova? Mikä? Mikä siinä tuntuu haastavalta tms? Minulle sellainen oli myönteisyys. Olin jotenkin luullut, että lähes mahdotonta olla samaan aikaan rehellinen ja myönteinen, mutta itse asiassa kyseessä olikin vain asioiden esittämisen tapa. Harjoittelen sitä toki edelleen ;)

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Arvasitko jo? Nyt sinun on aika soveltaa juttelutekniikkaa, samoin kuin aiemmissa luvuissa. Etsi sopiva juttukaveri vaikka bussi- tai juna-asemalta. Kuitenkin joku, jolla ei näytä olevan mitenkään kiire. Aloita juttutuokio hänen kanssaan, kuten ennenkin, ja ota käyttöön tämän luvun tekniikat siten kuin ne tilanteeseen sopivat.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Suhtaudu tilanteeseen kuin lämmittelypallotteluun ennen tennisottelua. Tarkoitus on vain pitää pallo liikkeessä. Kyseessä ei ole kilpailu, kenenkään ei tarvitse olla oikeassa tai väärässä eikä mitään tarvitse tulla todistetuksi.

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.
- Suhtaudu jutusteluun kevyesti, ikään kuin sinulla olisi viitisen minuuttia aikaa ja sitten juttu loppuisi joka tapauksessa.

Hauskuus:

Luku 5. Heimolaiset

<E s i t t e l y >

Lukion kemiantunneilla opetettiin, että ”samanlainen liuottaa samanlaista”. Sama pätee ihmisiin. Me kaikki kuulumme johonkin heimoon tai jopa useisiin heimoihin. Se perustuu siihen, että tulemme helpoiten toimeen sellaisten ihmisten kanssa, joiden elämänsenne ja arvot ovat lähellä omiamme. Valitsetpa minkä vain asenteen, harrastuksen tai piirteen itsessäsi, on varmasti muitakin siinä suhteessa samanlaisia ihmisiä Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, et vain ole löytänyt omaa heimoasi tai omia heimojasi vielä.

<I s t u j a m i e t i >

Harjoitus 5 a)

Mietitäänpä tätä hieman lisää. Katsele itseäsi ikään kuin ulkoapäin ja kuvaile *arvostelematta* seuraavia seikkoja itsessäsi. Annan muutaman vaihtoehdon, jotta pääset alkuun. Nyt et saa olla itsellesi ilkeä! Käytä neutraaleja sanoja. Tarkoitus on vain kartoittaa, millaiseen heimoon tai heimoihin kuulut.

Ulkonäkö: Huoliteltu/tavallinen/trendikäs/gootti...

Elämäntapa: Säännöllinen/boheemi/paljon matkustava/kotona viihtyvä....

Harrastukset: Ulkoilua/urheilua/taiteita/lukemista/tietokonesuuntautuneita/ruuanlaittoa...

Luonne: Mitä luonteenpiirteitä sinulla on ujouden lisäksi? Joustavuus/täsmällisyys/ahkeruus...

Elämänsenne: Optimistinen/pessimistinen/utelias/pelokas/humoristinen...

”Säteily”: Olet varmaan huomannut, että monista ihmisistä välittyy jonkinlainen ”tunnelma” jo matkan päähän. He saattavat vaikuttaa erityisen rauhallisilta tai surullisilta tai seksikkäiltä jne... Mitä arvelisit muiden vaistoavan sinusta?

Harjoitus 5 b)

Katso nyt edellisen harjoituksen sanoja kokonaisuutena, ja mieti vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Tunnistatko siitä itsesi? Jos et, miksi ei?
- Haluatko tavata samantyyppisiä ihmisiä? Jos et, minkälaisia ihmisiä haluat tavata? Tee sama harjoitus uudestaan, mutta kuvaile nyt ihmisiä, joita haluat tavata.
 - Ulkonäkö: Huoliteltu/tavallinen/trendikäs/gootti...
 - Elämäntapa: Säännöllinen/boheemi/paljon matkustava/kotona viihtyvä...
 - Harrastukset:
Ulkoilua/urheilua/taiteita/lukemista/tietokonesuuntautuneita/ruuanlaittoa...
 - Luonne: Mitä luonteenpiirteitä sinulla on ujouden lisäksi?
Joustavuus/täsmällisyys/ahkeruus...
 - Elämänsäsenne: Optimistinen/pessimistinen/utelias/pelokas/humoristinen...
 - ”Säteily”:

Muista, että samanlainen liuottaa samanlaista. Jos nyt olet kotona viihtyvää sorttia, tulet helpoiten toimeen kotona viihtyvien ihmisten kanssa. Silloin haasteeksi jää vain sellaisten löytäminen. Jos taas haluat tavata ihmisiä, joiden elämäntavat poikkeavat omistasi, sinun kannattaa varautua kokeilemaan uusia elämyksiä.

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Jos nautit ruuanlaitosta, ruuanlaittokurssi voisi olla kokeilemisen arvoinen juttu. Jos kodinsisustus on intohimosi, kirpputoreilla liikkuu samanhenkisiä. Lukutoukalle bookcrossing –tapaamiset tarjoavat tilaisuuksia jutella hyvistä kirjoista. Skifi-henkiset voivat hakeutua science fiction –seuroihin, joita on ympäri Suomea.

Kirjoita nyt ainakin viisi sellaista paikkaa, jossa liikkuu oman heimosi edustajia. Jos ensin kaikki viisi ovat johonkin tiettyyn aihealueeseen (esimerkiksi tekniikka tai shoppailu) liittyviä, mieli lisää. Olet aivan varmasti kiinnostunut muustakin:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ja sitten vain sekaan! Valitse kaksi paikkaa, ja merkitse kalenteriisi joka viikko käynti kummassakin. Kirjoita ylös valitsemasi paikat tai kerhot:

Tehtäväsi on jutella hetki valitsemasi henkilön kanssa kummassakin paikassa. Aiheista ei luulisi olevan pulaa, oletthan valinnut paikat sen mukaan, että siellä on ainakin jossakin suhteessa samanhenkisiä ihmisiä.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Muista, että et edelleenkään ole hakemassa syvää ja merkityksellistä ihmissuhdetta yhdellä nykäisyllä. Riittää, kun juttelet kevyesti hetken jonkun kanssa.

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.
- Suhtaudu jutusteluun kevyesti, ikään kuin sinulla olisi viitisen minuuttia aikaa ja sitten juttu loppuisi joka tapauksessa.

Hauskuus:

Luku 6. Pariston plus- ja miinusnavat

<E s i t t e l y >

Paristoissa kuuluu olla toimivat plus- ja miinusnavat. Anodi ja katodi. Ne kuuluvat paristojen rakenteeseen. Ihmisille taas kuuluvat vahvuudet ja heikkoudet. Kukaan ei ole pelkästään vahva, eikä kukaan pelkästään heikko. Me emme saa päättää siitä itse, maailma vain on sellainen. Haluaisimme ehkä olla pelkästään vahvoja, koska luulemme että silloin olo olisi parempi. Häpeämme heikkouksiamme ja luulemme, että toiset nauravat meille niiden vuoksi. Tai haluavat satuttaa meitä niiden avulla, tai jotain muuta ikävää.

Totuus on kuitenkin, että kaikilla meillä on plus- ja miinusnavat, joita tarvitsemme ihan kuin paristot omiaan. Käytän sanoja plus- ja miinusnavat, koska ne ovat toiminnallisia: plusnavalla on omat tehtävänsä ja miinusnavalla omansa. Heikkous kuulostaa niin...sääliäväältä. Vahvuus taas on minulle jotenkin aggressiivinen ja miehinen sana. Olen nainen, enkä halua olla miehinen. En haluaisi kuitenkaan olla heikkokään. Ymmärrätkö, mitä tarkoitan?

Sovitaan siis, että tässä luvussa käytetään termejä plus- ja miinusnavat. Ne eivät vastaa vahvuuksia ja heikkouksia yksi-yhteen.

Keskustellessamme toisten kanssa meillä saattaa olla taipumus pyrkiä tuomaan esille pelkästään plusnapojamme tai pelkästään miinusnapojamme. Minä pidin tärkeänä ” pärjäämistä ” (mitä sillä sitten tarkoitetaankin) ja niinpä korostin pitkään pelkkiä pärjääjäpuoliani. Mutta tiedätkö mitä? Pohdittuani tässä luvussa kertomiani seikkoja aloin näyttää ihmisille muitakin puolia itsestäni – sitä miten olin välillä aivan neuvoton, pelokas ja suruissani. Kerroin epäonnistumisistani ja sählyksistäni. Ja hienoja asioita alkoi tapahtua suhteissani tuttaviiin ja ystäviin. Tuntui kuin olisin päässyt enemmän mukaan elämään, muiden kanssa.

Eikä siinä kaikki; kun aloin olla valmiimpi paljastamaan muitakin kuin ”hyviksi” kuvittelemiani puolia itsestäni, alkoi olla helpompaa myös tavata aivan uusia ihmisiä. Minun ei enää tarvinnut juttellessani pelätä ”paljastavani” itseni, sillä tein sen ihan vapaaehtoisesti. Ja mitä kummaa? Se *helpotti* uusien tuttavien ja ystävien tapaamista.

Sama pätee myös toisinpäin. Ehkä nyt et halua kertoa ihmisille vahvuuksina pitämistäsi ominaisuuksista. Ehkä sinulle on opetettu, että se on kerskumista ja ylpeyttä. Mutta minun mielestäni on tavallaan valehtelua, jos et anna muiden ihmisten nähdä, kuka todella olet. Paristoon kuuluu sekä plus- että miinusnapa. Se ei tarkoita, että pitäisi kerskua. Tiedät kyllä tavallisen juttelun ja kerskumisen eron.

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Tämän kerran tehtävä on, että paljastat keskustelussa itsestäsi jonkin sellaisen puolen, jota normaalisti et halua ihmisten tietävän. Mutta huomaa: Sen ei pidä olla juuri se asia, joka on sinulle vaikein käsitellä. Toisinaan sitä tapaa jonkun oikein ymmärtäväisen ja mukavan oloisen ihmisen, jolle tekee mieli kertoa heti ensi tapaamisella myös vaikeat asiat. Tämä saattaa johtaa hämmentäviin tilanteisiin – juttukumppani ei välttämättä ole aivan valmistautunut sellaiseen. Jos sinulle on jo käynyt joskus niin, älä huoli. Ilmiö tunnetaan nimellä spilling, etkä todellakaan ole ainoa jolle niin on käynyt. Nyt emme silti halua sitä.

Uskon, että sinulla on useitakin ominaisuuksia, joista et koskaan ole maininnut kenellekään, ja jotka eivät kuitenkaan ole sinulle ongelmallisia. Mieti pari-kolme sellaista valmiiksi ja kirjoita tähän ylös.

Valmistaudu laittamaan yksi niistä johonkin lauseeseen, noin vain, tyyliin sivumennen sanoen. Sen ei siis pidä olla Suuri Tunnustus, eikä dramaattinen tilanne. Kun olet valmistautunut, sopiva tilanne tulee kyllä. Voit tällä kertaa itse päättää, teetkö sen juttelussa uuden ihmisen vai jonkun jo tuntemasi kanssa.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Mieti jälkeensä, mitä ajatuksia tämä jakamisen kokemus sinussa herätti ja millaisen reaktion sait juttukumppaniltasi? Oliko siinä mitään erityistä?

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.
- Suhtaudu jutusteluun kevyesti, ikään kuin sinulla olisi viitisen minuuttia aikaa ja sitten juttu loppuisi joka tapauksessa.
- Ei dramaattisia tunnustuksia eikä erityisen vaikeiden asioiden käsittelyä upouuden juttututtavuuden kanssa.

Hauskuus:

Luku 7. Onni on onnistua.

Enää kolme harjoitusta jäljellä! Haluaisin mielelläni tietää, miten olet mielestäsi edennyt. Lähetä minulle välipalautetta, jos yhtään siltä tuntuu.

Tällä kertaa hypätään suoraan harjoittelemaan. Haluan muistuttaa sinulle, miltä tuntuu onnistua näissä harjoituksissa.

< I s t u j a m i e t i >

Harjoitus 7 a)

Olen pyytänyt sinua kirjaamaan lipsahduksesi ylös kunkin luvun Hauskuus-kohtaan. Nyt haluan sinun kirjoittavan vastaavanlaisen luettelon onnistumisistasi. Mieti kokemuksiasi ja tulkitse ne myönteisen kautta. Tarkoitushan ei ole ollut solmia ystävyiksiä, vaan harjoitella. Sitä, miten ihmisiä lähestytään, miten vaihdetaan muutama sana odottamatta sen kummempaa. Olet varmasti onnistunut harjoittelemaan sitä. Kirjoita nyt vain *kaikki* pienetkin onnistumiset ylös. Ihan kaikki.

Eikö varaamani tila riittänyt? Upeaa! Kirjoita paperin kääntöpuolelle. Kaikki onnistumiset on nyt saatava paperille.

Kun olet valmis, tutki hetken saavutuksiasi ja onnittele itseäsi. Minulta meni aikoinaan tähän pisteeseen pääsemiseen vajaa kaksi vuotta, enkä silloin ollut käsitellyt asioita ollenkaan näin järjestelmällisesti. Tulipa vain eräänä päivänä ymmärtäneeksi, että minun täytyy nähdä myös omat saavutukseni. Tämä ei ole kilpailu, kerron sen vain vertailukohdaksi, koska siitä saattaa olla sinulle apua.

Luku 8. Lempiaiheet

<E s i t t e l y >

Uskonto, politiikka ja seksi ovat tunnetusti varovaisuutta edellyttäviä puheenaiheita. Sinulla on varmasti omat lempiaiheesi, joita mielelläsi ajattelet ja joista sinulla on paljon tietoa ja mielipiteitä. Ja on aiheita, joihin et kajoaisi tikullakaan. Esimerkiksi monille miehille nämä ovat tunteisiin ja elämyksiin liittyviä, mutta poikkeuksiaahan tietenkin on.

Tämän kirjan harjoitusten myötä olet puhellut ainakin muutaman uuden ihmisen kanssa niitä näitä, mitä sillä kertaa on mieleen tullut. Oletko huomannut joitakin aiheita, joista on erityisen helppoa jutella, ja toisia jotka tупpaavat lopettamaan keskustelun kuin seinään? Tämä on sinulle hyödyllistä lisätietoa.

On mahdollista, jopa todennäköistä, että joku kerta alat vähin odotuksin jutella jonkun kanssa, ja tämä ihminen sitten osoittautuukin hyvin kiinnostavaksi. Ainakin minä olen siinä tilanteessa mennyt monesti lukkoon, vaikka alun perin olin aivan rento. Ärsyttävä psykologia kai toimii meissä sillä tavoin. Mutta tähänkin on työkalu: voimme pitää mielessä, ikään kuin varalla, luetteloa turvallisista, hyvistä puheenaiheista.

<I s t u j a m i e t i >

Harjoitus 8 a)

Kirjoita tähän oma luettelosi hyväksi havaitsemistasi puheenaiheista, sekä niistä, joista mielelläsi juttelet (jätä silti pois uskonto, politiikka ja seksi). Paina luettelo mieleesi, näkömuistiin, niin että voit tiukan paikan tullen vain palauttaa sen mielessäsi silmiesi eteen. Kirjoita se vaikka eri värisillä kynillä, niin avustat väreillä muistiasi.

<M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Saat itse valita harjoitusympäristön – ehkä olet jo löytänyt jonkun suosikkipaikan aiempien harjoitusten avulla. Tällä kertaa tehtäväsi on ottaa selvää, mistä juttukumppanisi erityisen mielellään puhuu. On siis hyvä valita harjoituskumppaniksi joku, jonka tunnet entuudestaan, vaikka pintapuolisestikin.

Oma luettelosi on vain hätätapauksia varten, joten sinun ei tarvitse testata muistiasi tässä tehtävässä. Leiki sen sijaan, että autat juttukumppaniasi tekemään edellisen harjoituksemme. Mitkä ovat hänen lempiaiheitaan?

Kun pääset takaisin kotiin, kirjoita ainakin kaksi niistä ylös.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Mieti jo etukäteen, millaisilla kysymyksillä voit saada juttukumppanin lempiaiheet selville. Älä kuitenkaan tenttaa, vaan muista pitää jutustelu kevyenä.

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.
- Suhtaudu jutusteluun kevyesti, ikään kuin sinulla olisi viitisen minuuttia aikaa ja sitten juttu loppuisi joka tapauksessa.
- Ei dramaattisia tunnustuksia eikä erityisen vaikeiden asioiden käsittelyä upouuden juttututtavuuden kanssa.
- Kaikilla on omat lempiaiheensa, ja hankalienkin ihmisten kanssa on yleensä melko helppoa jutella heidän lempiaiheistaan.

Hauskuus:

Luku 9. Ilmeistä ja eleistä

<E s i t t e l y >

Ujot ihmiset monesti pelkäävät ”paljastavansa” liikaa tunteitaan. Punastuminen saattaa olla heistä todella piinallista, vaikka muut pitäisivät sitä vain sympaattisena, tai eivät edes huomaisi koko asiaa. Kaikkihan me olemme joskus hämillämme. Itse muistan pyrkineeni nuorempana pitämään kasvoni peruslukemilla lähes koko ajan, niin vaikea oli ajatella tunteiden näkyvän ulospäin. Huvittavinta on, että nehän taisivat näkyä joka tapauksessa! Ei ehkä kasvoilta niinkään, mutta koko loppukeho kyllä ilmaisi mitä tunsin. Mikä hurja peittelytyö, ja käytännössä turhan takia... Ja joka tapauksessa näkyi, että halusin peitellä, mikä sekin jo kertoo ihmisestä jotakin.

Kehosi ja ilmeesi heijastavat tunteitasi. Keho ilmaisee sen, mitä tunnet, ja muut ihmiset tunnistavat kehon viestit. Keho ilmaisee voimakkaimman tunteesi todennäköisesti selkeimmin, ja niin pois päin. Sen tietävät näyttelijät, laulajat, opettajat, kaikki jotka esiintyvät ammatikseen. Näyttelijät haluavat siis tuntea roolihahmonsa tunnetilan, jolloin se välittyy myös yleisölle. Laulajat haluavat kanavoida tunteen musiikkiin, kehon toimiessa instrumenttina. Silloin ääni ”soi” aidoimmin ja vapaimmin. Opettajat haluavat varmaan useimmiten pitää tunteensa kurissa... no, se oli vitsi.

Toisaalta myös tuntemuksesi heijastavat kehosi asentoja. Kyseessä on ikään kuin kaksisuuntainen väylä. Voit kokeilla tätä vaikka heti, hartioidesi avulla. Jos vedät hartiat kyyryyn ja pidätät samalla hieman hengitystä, alat varmasti tuntea itsesi vähän ahdistuneeksi. Ja vastaavasti, hartiat rentouttamalla, ryhdin suoristamalla ja hengityksen vapauttamalla olo vapautuu.

Tätä kaikkea ei siis *mitenkään* pysty hallitsemaan tietoisesti. Hyvä uutinen tilanteessa on, ettei kaikkea *tarvitsekaan* hallita tietoisesti. Riittää, kun olet suhteellisen sinut kussakin tilanteessa, etkä yritä kovasti valehdella itsestäsi tai tunteistasi. Toisinaan tietenkin tulee hetkiä, jolloin se on melkein pä pakollista, mutta jätetään ne nyt käsittelemättä. Normaalitylanteessa, kun haluat vain jutella hieman jonkun mukavantuntuisen ihmisen kanssa, sinulla ei pitäisi olla kovasti valehdeltavaa.

Tiedätkö, ketkä ovat kaikista tehokkaimpia viestijöitä? Entä tehokkaimpia myyjiä? Tai konsultteja? He ovat poikkeuksetta ihmisiä, jotka eivät pelkää liittää tunteitaan siihen, mitä sanovat. Tunteet ovat ihmisten päätöksenteon pohjalla joka tapauksessa, toiset vain tietävät sen, toiset eivät. Ihmisethän ostavat taloja, autoja ja yrityksiä tunteen perusteella! Huippuyritysjohtajista enemmistö sanoo ensin tutkivansa saatavilla olevat faktat, sitten tekevänsä päätöksensä intuitiolla. Eli siltä pohjalta, miltä heistä *tuntuu*.

Älä siis pelkää sitä, että tunteesi näkyvät ulospäin. Ne kertovat meille muille, että olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon. Neuvoni on, että älä edes yritä hallita tunteidesi näkymistä kasvoillasi ja kehostasi, sillä jos niin teet, tukit itseltäsi yhden tärkeän ilmaisukanavan. Sen on samalla viesti itsellesi, etteivät tunteesi muka olisi sallittuja. Ne ovat! Tunteiden mukaan ei tarvitse *toimia*, varsinkaan jos ne sattuvat olemaan suuttumukseen tai vihaan liittyviä. Mutta kyllä sinä saat niitä tuntea ja näyttää ne uloskin.

Sitten sama asia toiselta puolelta: **muiden ihmisten ilmeiden ja eleiden tunnistaminen.** Olet ehkä nähnyt niitä jo vanhahtavia ”säantöjä” siitä, miten näkee ihmisen valehtelevan tai keksivän asioita

omasta päästään. Sitten on neuvoja, miten tunnistaa sinusta kiinnostunut vastakkaisen sukupuolen edustaja ja niin edelleen. Varmaan joihinkin tilanteisiin onkin aika yleispäteviä sääntöjä.

Meidän ongelmamme vain on, että emme välttämättä kohtaa yleispäteviä ihmisiä, jotka toimisivat yleispätevillä tavoilla. Miten päättelet, noudattaako joku juttukumppanisi juuri sitä elekkoodistoa, josta olet lukenut jostakin oppaasta? Hänellä on oma tarinansa, oma kasvatuksensa, omat estonsa ja tarpeensa. Hän on oppinut olemaan näyttämättä joitakin tunteitaan ja ajatuksiaan, ja tuomaan toisia esiin. Hän tulkitsee sinua omalla tavallaan, ja reagoi tulkintoihinsa. Minä en siis luottaisi mihinkään kovin tiukkaan säännöstöön ihmisten eleitä tulkitessani.

Tähän asiaan riittää mielestäni alkuun vaihtoehtoa: Juttukumppanisi saattaa jutella kanssasi mielellään, hän voi olla epävarma asiasta, tai hän voi olla haluton juttelemaan. Ne ovat ikään kuin kolme päävaihdetta, joita hän voi käyttää. Ja meitähän yleensä kiinnostaa eniten, haluaako tuo toinen viettää vähän aikaa kanssamme, vai pitäisikö meidän antaa hänen olla rauhassa.

Voisimme nyt käydä läpi erilaisia teoreettisia merkkejä, joilla henkilö voi sinulle viestiä, mitä haluaa (tietoisesti tai tiedostamattaan). Ongelmamme on siinä, että esimerkiksi kovin ujut ihmiset monesti pelkäävät uusia tilanteita. He saattavat juuri sillä hetkellä tuntea pelkonsa voimakkaammin kuin halunsa jatkaa juttelua kanssasi, vaikka kovasti haluaisivatkin jutella. Silloin heidän *kehonsa* todennäköisesti viestii voimakkaammin pelosta kuin ilosta tutustua sinuun. Silti heidän silmistään tai kasvoistaan saattaa näkyä jotain, joka kertoo asian todellisen laidan. Tai saatat vaistota sen muuten. Vastaavia väärinkäsityksille alttiita tilanteita voi luetella satamäärin...

Ehdotan ratkaisuksi sitä, että virittäydyt kuuntelemaan juttukumppaniasi astetta tarkemmin. Aivan kuten tämän kirjan toisessa luvussa kuuntelit keskittyneesti, mutta nyt et pelkästään kuuntele hänen sanojaan. Nyt virität koko kehosi ottamaan vastaan viestejä, joita hän lähettää.

Suuri osa sanattomasta viestinnästäämme välittyy alitajuisesti. Et tietoisesti pysty mitenkään huomaamaan ja tulkitsemaan niitä kymmeniä mikrolihasten liikkeitä, joita toinen ihminen yhden keskustelun aikana (huomaamattaan) tekee. Ei ole tarkoituskaan, että tekisit sen tietoisesti. On tarkoitus, että sysäät oman sisäisen dialogisi syrjään, keskityt juttukumppanisi kuuntelemiseen ja *vaistoot*, mitä hän haluaa viestiä.

Jos olet jo pitkään pyrkinyt tukkimaan omien tunteidesi pääsyn ilmeisiisi ja eleisiisi saakka, et varmaankaan ihan heti vaistoa kovin tarkasti muidenkaan ihmisten ajatuksia ja tunteita. Vaistot ovat myös kuin kanava, jota käytetään liikenteelle molempiin suuntiin. Jotta voit ymmärtää toisten tunteita, sinun täytyy ensin ymmärtää omiasi.

Muista, että *tulkitset ulkomaailmaa ja ympäristöäsi omien uskomuksiesi, tunteidesi ja ajatustesi pohjalta.*

Minusta on vuosien varrella kehittynyt melko tarkkavaistoinen. Tiedän sen itse ja siitä mainitaan minulle usein. Alkaessani harjoitella vaistoihini luottamista olin monesti hämmentynyt siitä, miten ihmiset puhuvat yhtä ja viestivät kehollaan toista. Tai juttelin jonkun kanssa kaikessa rauhassa ja yhtäkkiä juttukumppanini olikin minulle täysin tuntemattomasta syystä selvästi vaivautunut, mutta ei sanonut mitään asiasta. Tai tilanteet tuntuivat muuten jotenkin... epäselviltä.

Aikani ihmeteltyäni keräsin rohkeuteni ja aloin sopivan hetken tullen ihan vain sanoa, miltä minusta tuntui. Jos tilanne *tuntui* minusta oudolta tai hassulta, sanoin sen. Jos *vaistosin* toisessa jotakin, mitä en osannut *tulkita*, sanoin sen.

Saatoin (ja saatan) esimerkiksi sanoa näin: ”Vaistoan, että reagoit äsken sanomaani jotenkin eri tavalla kuin muihin juttuihin, joista olemme keskustelleet. En oikein tunne sinua, joten en tiedä, miten tulkita reagoitiasi. Toivon, etten ainakaan loukannut sinua huomaamattani?”

Silloin toisella on ainakin avoin mahdollisuus kertoa, mitä hänen mielessään liikkuu, tai miltä hänestä tuntuu. Hän ei ehkä tartu mahdollisuuteen, mutta se ei sitten enää ole minun vastuullani. Voin joka tapauksessa aivan hyvin kertoa, mitä tunnen ja mitä vaistoan. Sinäkin voit.

Palataan alkuperäiseen kysymykseemme: haluaako toinen jatkaa juttelua kanssamme vai ei? Jos juttukumppanin aito kuunteleminen, oman sisäisen dialogin vaimentaminen ja vaistojesi kuuleminen eivät kerro sitä sinulle, älä ihmettele enempää. Kysy. Tai sano: ”Minusta on oikein mukava jutella kanssasi, mutta en jostain syystä osaa tulkita, haluaisitko ehkä jo lähteä kotiinpäin, enkä halua pidätellä sinua.” Sitten vedä syvään henkeä ja anna toiselle tilaa miettiä asiaa ja vastata sinulle.

< I s t u j a m i e t i >

Harjoitus 9 a)

Mieti ja kirjoita ylös, mitkä ovat sinulle tyypillisiä reaktioita tunteidesi peittämiseen tai torjumiseen keskustelun aikana. Mitä tunteita pyrit silloin peittämään? Tämä ei ole mikään aivan helppo tehtävä, mutta se on todella antoisa ja auttaa sinua ison askelen eteenpäin. Anna sille siis aikaa, pohdi asiaa vaikka muutaman päivän aikana aina silloin tällöin ja kirjoita lopuksi huomiosi ylös.

< M e n e j a p u h u >

Tilanne:

Etsi jälleen sopiva juttukumppani haluamassasi ympäristössä. Jos haluat, voit kokeilla small talk – lähestymistapaa. Kiinnitä juttellessasi huomiota tunteisiisi ja siihen, yritätkö peittää ne. Jos huomaat yrittäväsi, kokeile siitä luopumista. Kokeile ihan vain hetki. Voit sen jälkeen suojautua jälleen, jos olo on epämukava. Tunteiden päästäminen muiden näkyviin voi tuntua todella pelottavalta ja epämukavalta, tiedän kyllä. Mutta jos jaksat pysyä sillä linjalla, tulet huomaamaan, että olo helpottuukin. Voit tehdä sen omassa tahdissasi.

Kiinnitä erityisesti huomiota:

Mitä ajatuksia tunteiden tunnistaminen ja mahdollinen näyttäminen sinussa herätti? Kirjoita ne ylös.

Muistilista:

- Riittää kun sanot aluksi yhden myönteisen lauseen ja kuuntelet, mitä siihen vastataan
- Älä yritä liikaa – kukaan ei seiso takanasi arvostelemassa sinua
- Älä antaudu sisäiselle dialogillesi.
- Kuuntele erityisen tarkasti toisen vastauksesta sopivia aiheita keskustelun jatkamiseen.
- Kiinnitä huomiota myös omaan mielialaasi – oletko hyvällä tai neutraalilla tuulella, vai huonotuulinen.
- Suhtaudu jutusteluun kevyesti, ikään kuin sinulla olisi viitisen minuuttia aikaa ja sitten juttu loppuisi joka tapauksessa.
- Ei dramaattisia tunnustuksia eikä erityisen vaikeiden asioiden käsittelyä upouuden juttututtavuuden kanssa.
- Kaikilla on omat lempiaiheensa, ja hankalienkin ihmisten kanssa on yleensä melko helppoa jutella heidän lempiaiheistaan.
- Tunteita saa näyttää jutellessa.

Hauskaa:Harjoitus 9 b)

Harhautin sinua hieman. Itse asiassa tätä ”viimeistä” tehtävää ei erillisenä enää ole. Tunteiden tietoinen ottaminen mukaan kanssakäymiseen on niin suuri asia, että se saa riittää tämän luvun harjoitukseksi. Sitä voit sitten treenata aina uudestaan, aina uusissa tilanteissa. Minä ainakin treenaan. Aloitin päälle kolmikymppisenä, joten varmaan tuossa viidenkymppin tienoilla alan jo olla aika hyvä...

Leikitään vielä vähän. Tämän harjoituksen tarkoitus on, että saat itsellesi yhteenvedon kokemuksistasi. Täydennä lauseet:

Tässä kirjasessa

pidin eniten luvusta _____

vaikeinta oli _____

helpointa oli _____

opin eniten _____

pärjäsin mielestäni parhaiten _____

eniten opittavaa minulla on _____

olisin halunnut oppia lisää _____

Loppusanat

Onnea! Olet tehnyt upean työn! Toivon kovasti, että harjoituksistani oli ja on sinulle apua. Toivon myös, että sinulla on ollut ainakin hetkittäin ihan hauskaakin.

Aloitin vuosia sitten näiden työkalujen avulla, ja nykyisin voin rehellisesti sanoa, ettei uusien ihmisten tapaaminen ole minulle edes haaste. Se on yhtä luontevaa kuin syöminen ja juominen. (Haasteeni ovat siis muualla, en todellakaan tarkoita sanoa, ettei niitä enää olisi!)

Silti palaan näiden aiheiden pariin tämän tästä. Minun erityisongelmani on kuunteleminen... Olen taipuvainen kesken toisen lausetta tekemään oletuksia siitä, mitä hän on sanomassa, ja vastaamaan jo ennen kuin hän on edes lopettanut. Raivostuttava piirre ihmisessä. Opettelen uudestaan ja uudestaan sitä, miten paljon enemmän toisesta oppiikaan, kun oikeasti kuuntelee, mitä hän haluaa sanoa.

Toinen seikka, mitä harjoittelen edelleen, on omien tunteideni ottaminen rakentavalla tavalla mukaan kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Mitä enemmän sinut olen tunteideni kanssa, sitä helpompaa on tulla toimeen muidenkin kanssa. Hassu juttu ;)

Sinäkin voit tehdä näitä harjoituksia monta kertaa. Tee haluamasi luvun harjoitukset niin monta kertaa kuin siltä tuntuu. Opit joka kerralla uutta, voin luvata. Voit myös tehdä koko kirjasen läpi monta kertaa, ikään kuin eri kierroksina. Tai jos jokin tietty aihe tuntui erityisen kiinnostavalta, voit etsiä siitä lisätietoja tai mailata minulle ja pyytää kirjavinkkejä.

Olet varmasti jo tähän mennessä ymmärtänyt ”systeemini” toimintaidean: liika keskittyminen aviopuolison tai sydänystävän tarkoitukselliseen etsimiseen monesti estää meitä näkemästä, miten kiinnostavia ihmisiä elämässämme onkaan. Ja toisaalta, jos keskitymme ihmisten kanssa jutellessamme lähinnä siihen, miten haluaisimme tai tarvitsisimme sen tyttö/poika/sydänystävän, emme silloinkaan oikein kuuntele, mitä juttukumppani meille sanoo. Ja saatamme jättää huomaamatta vaikka mitä! Joten kannattaa keskittyä vain kuhunkin hetkeen ja senhetkiseen keskustelukumppaniin. Sopivat ihmiset kyllä alkavat ilmaantua.

Lähetä minulle palautetta, jos suinkin viitsit. Kerro, mikä harjoituksissani toimii ja mikä ei. Jos olet nyt sitä mieltä, ettei jumalauta mikään toiminut, palautan sinulle kirjasen hinnan. Jokin toinen lähestymistapa on sinulle parempi.

Olen kiitollinen luottamuksestasi ja ahkeruudestasi! Toivon sinulle kaikkea hyvää jatkossa!