

# Kohtaamisen taito

Suomen päiväkirurginen yhdistys

21.9.2018

Ira Lange

**Q**.motion

**Q**.motion

# Tämän kohtaamisen teemat

Pysähdymme seuraavien teemojen äärelle

- Sanat ja tulkitseva mieli
- Itsemyötätunto – rajojen asettaminen
- Epävarmuudessa lepäämisen rohkeus – uskalla levätä kohtaamisessa



# Kohtaamisen ytimessä



# Sanat ovat tekoja



Mitä on avoin kuuntelu?

Mitä on avoin puhe?



# Tietoisuuden herättäminen

1. Mielen päättelyketjujen avaamista

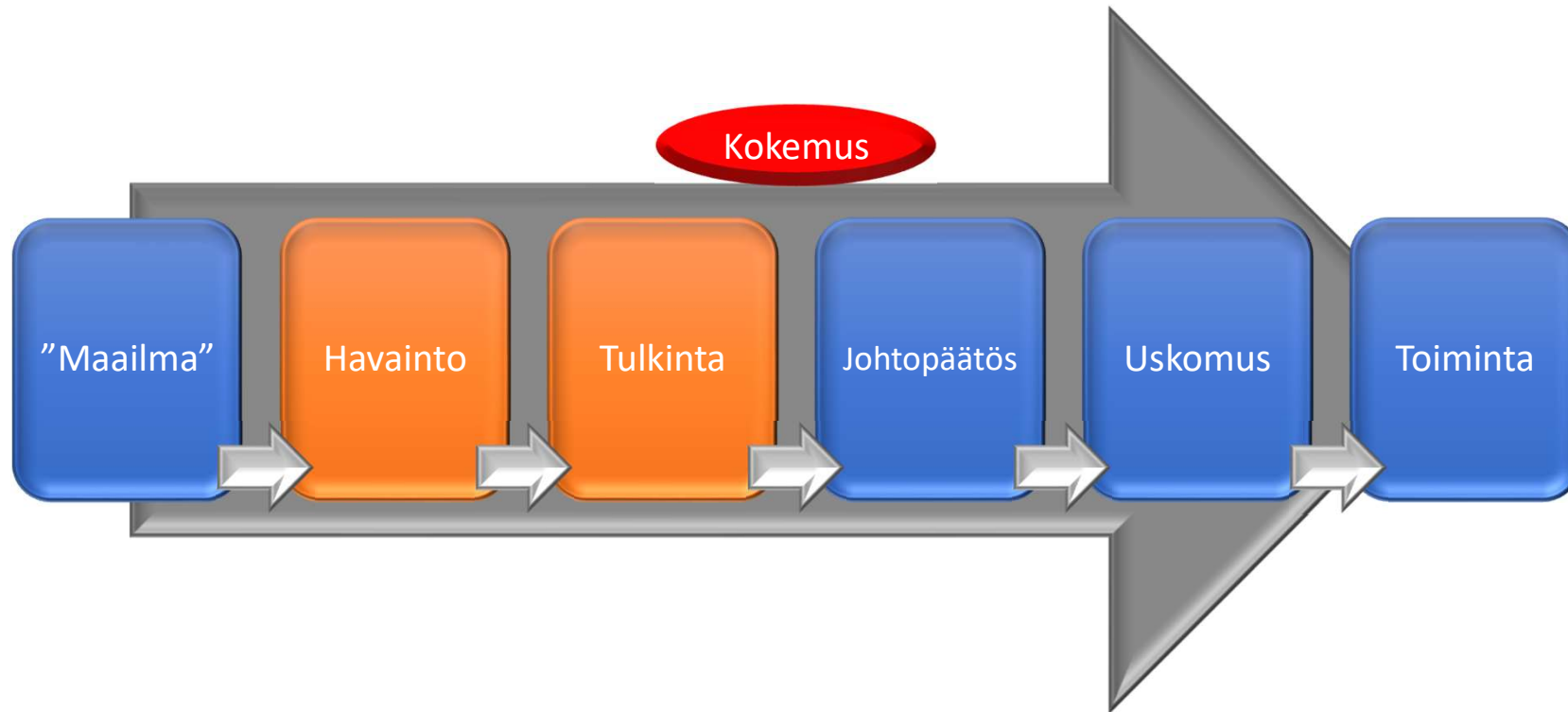
**Tietoisuuden  
herättäminen**

3.  
Tunnetilojen  
havainnointia ja  
johtamista

2.  
Vahvuuksien  
tunnistamista

# Päättelyn ketju – mielen tulkinta

## Tunnista – Tutki – Hyväksy



# Päätelyni....parityöskentely

Mieti jotakuta henkilöä

1. Mieti havaintoa, jonka olet tehnyt jostakusta ihmisestä
2. Miten olet *tulkinnut tai tulkitset* havaintoa?
3. Minkä *johtopäätöksen* teet tulkintasi perusteella?
4. Mikä *uskomus* sinulla on syntyä johtopäätöksestä?
5. Miten uskomus kyseisestä ihmisestä vaikuttaa omaan *toimintaasi ja käyttäytymiseesi?*



# Tunnista tarinasi ja erottele vaikutus ja tarkoitus

- Vedämme toisen käyttäytymisestä johtopäätöksiä –ovatko oletuksesi totta?

Vältä oletukset ja kysy itseltäsi

1. **Toiminta:** mitä toinen oikeasti ja itse asiassa sanoi tai teki?
2. **Vaikutus:** mikä tämän vaikutus on minuun?
3. **Oletukset:** mitä oletuksia teen toisen tarkoituksiperistä tuon vaikutuksen perusteella

# Miten sinä tulkitset?



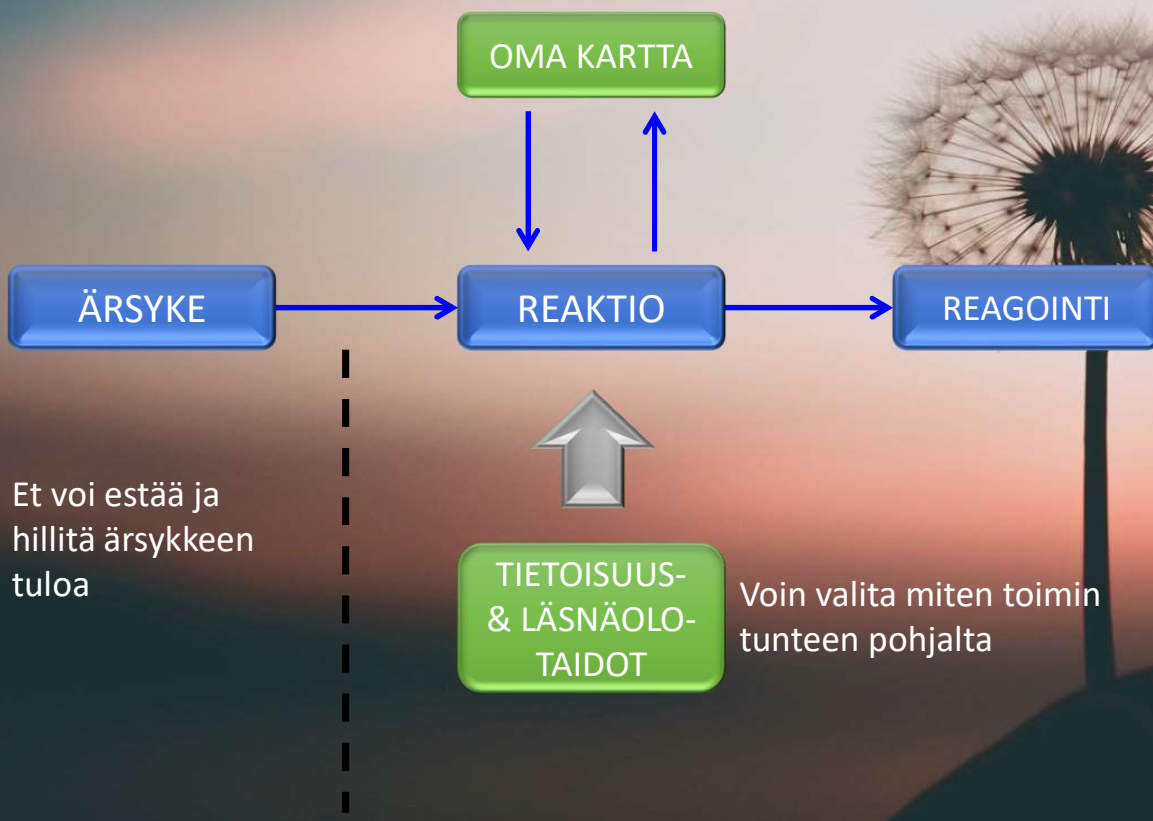
Yleistäminen

Poisto

Vääristymä

# Ärsykkeestä reagointiin


Tunnestrategia: tunnista – tutki – hyväksy



# Läsnäolon ja tietoisien pysähtymisen voima

Mitä on läsnäolo?

Mitä aivoissamme alkaa tapahtua kun harjoittelemme tietoista läsnäoloa pysähtymistä?

A photograph of two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, golden sunset sky. The sun is positioned directly behind the heart, creating a lens flare effect. The left hand has a silver bracelet with a key charm, and the right hand has a watch with a dark strap. The overall mood is warm and affectionate.

Vuorovaikutuksen sävy  
kumpuaa myötätuntokyvystä

Rajojen asettamisen taidosta kumpuaa aito  
empatia



# Myötätuntovalmius – mielesi vastapaino suojavaalmiudelle - itsemyötätunto



## SUOJAVALMIUS

**Tunteita:** mm. ahdistus, viha, suru, syyllisyys ja häpeä

**Huomio:** kapenee, suuntautuu uhkiin ja ongelmiin

## MYÖTÄTUNTOVALMIUS

**Tunteita:** mm. myötätunto, turvallisuus, tyyneys ja tyytyväisyys

**Huomio:** laajenee ja havainnoi turvallisuuden merkit

### AHDISTUNUT MIELENTILA

En kestä tätä...

Ei tästä tule mitään...

Pakko päästä pois...

### VIHAINEN MIELENTILA

Taas tämä...

Hän tekee aina näin...

Ääliö...

### MYÖTÄTUNTOINEN MIELENTILA

Huomaan, että on  
vaikea hetki...

Miten autan itseäni...

Kuka voisi tietää  
tästä?

ONGELMA: pitkä tekemättömien töiden lista, ihmissuhderistiriita, haastava aikataulu



# Itsekritiikistä rakentavaan palautteeseen

## ITSEKRITIIKKI

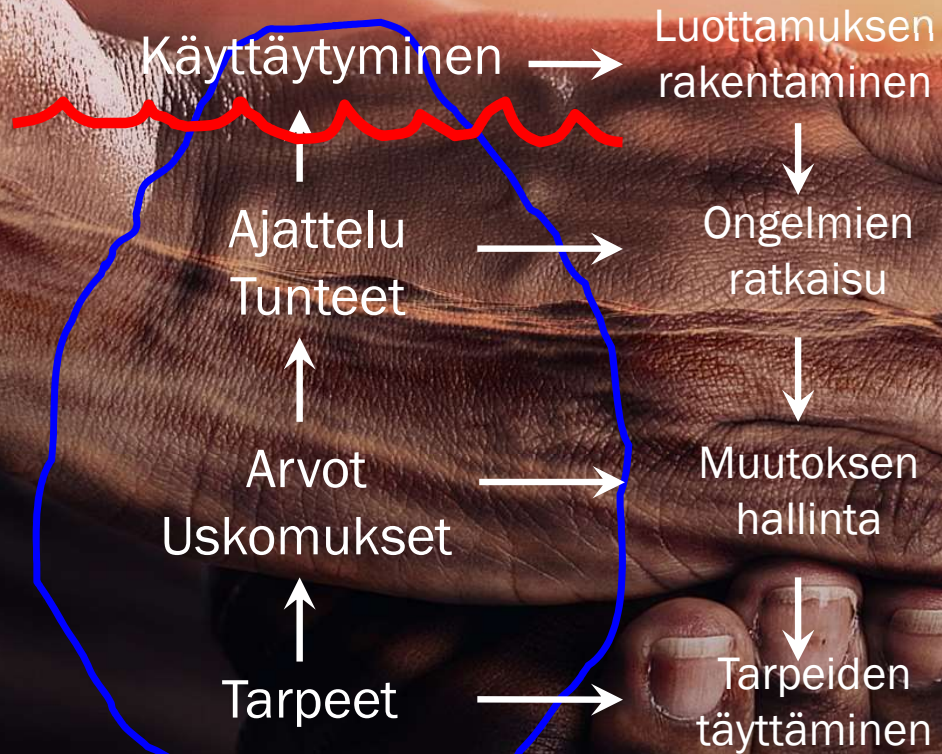
- Keskittyy ominaisuuksiin ja asioihin, joihin ei voi vaikuttaa
- On vihamielinen ja epämiellyttävä
- Ampuu alas ja herättää epätoivoa
- On epäselvä eikä anna viitteitä siitä, miten asioita voisi muuttaa

## RAKENTAVA PALAUTE

- Keskittyy käyttäytymiseen eli asioihin, joihin voi vaikuttaa
- On lämminhenkinen
- Antaa toivoa
- On konkreettinen sen suhteen, mitä ja miten asioita pitäisi tehdä toisin

# Kysy rohkeasti syvempi kysymys

Kommunikaatio



A person with a backpack stands on a grassy field, looking at a large elephant. The scene is set against a dramatic, cloudy sky. The person is wearing a red jacket and a blue backpack. The elephant is standing in the middle ground, facing the person. The background shows a body of water and distant hills.

## VUOROVAIKUTUS JA KOHTAAMISEN LAHJA

Epävarmuudessa lepäämisen  
rohkeus – uskalla levätä  
kohtaamisessa



Meissä asuu evolutiivinen asioiden varmistelun  
tarve

NFC – Need For Closure

Asiat & itse, toiset ihmiset & vuorovaikuttaminen

# Missä oikein lepään kun epävarmuudessa lepään?

Rohkeus ja kyky levätä itsessä ja  
toisessa;  
*tiloissa ja tunteissa, jotka*  
yhteisissä  
vuorovaikutustilanteissa syntyvät



# Rohkene levätä kohtaamisessa

1. Nähdyksi tulemista ja näkyväksi tekemistä
2. Läsnäoloa ja kehollista syväkuuntelua
3. Näkyy siinä, miten olemme, ärsytystä, ahdistusta ja pelkoa aiheuttavissa vuorovaikutustilanteissa
4. Lepoa siinä, etten tiedä enkä voi hallita sitä mitä yhteisessä vuorovaikuttamisessa tapahtuu



# Antaudutko peiliksi toiselle – hyväksytkö toisen peiliksi itsellesi?

Minkälaista energiaa ja tilaa luon ja mallinnan?



- Mitä minussa herää kun toinen ilmaisee itseään tai tulee samaan tilaan kanssani?
- Toisen kategorisointi, määrittely ja häkkiin laittaminen - minäkö teen tätä?
- Omat säröni, halkeamani ja haavani – suhteeni pelkoon

# Vuorovaikutuksen superpositio

Välillämme kaikki mahdolliset todellisuudet ovat joka hetki läsnä, kunnes kiinnitämme huomiomme johonkin ja määritämme tilassa ja hetkessä sen mitä on – näin tulemme muotoilleeksi ja määritelleeksi kohtaamistodellisuutemme tässä ja nyt!



Rohkeus tulla  
näkyväksi &  
rohkeutta tehdä  
asiat näkyviksi

Kyky kuulua itselle

Toisen  
kohtaaminen /  
tila, tunne,  
energia

Kyky antautua kohtaamiseen

Itsen  
kohtaaminen  
Omaan pelkoon  
kiinnittyminen

Kokonaisvaltainen itsen  
integroiminen

Epävar-  
muudessa  
lepääminen –  
kohtaamisessa  
lepäämistä

Yhdessä luomisen voima

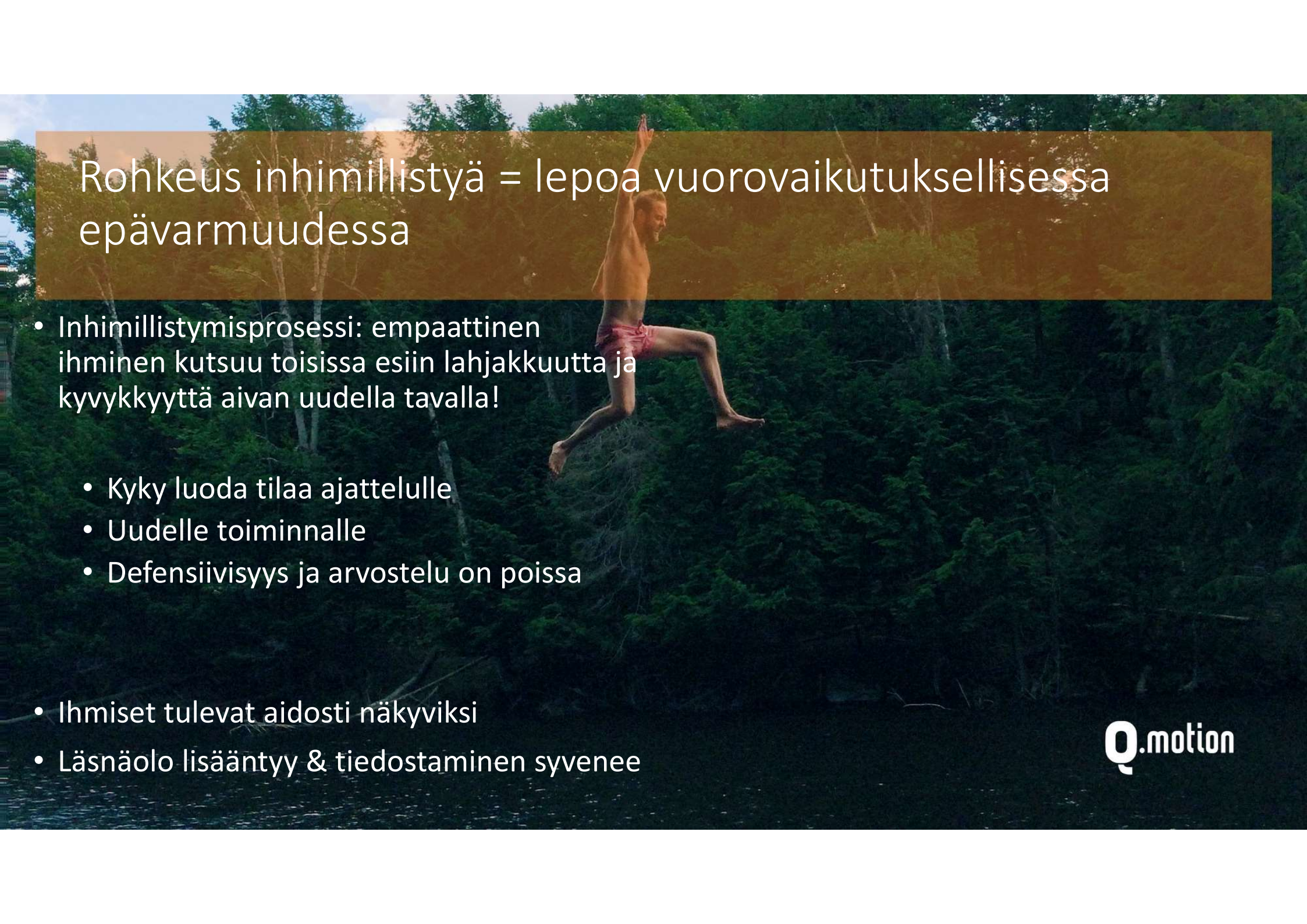
Juuri se merkittävä kasvu jää tekemättä silloin kun  
ihminen välttelee sitä mitä pelkää

Lentoon lähteminen  
Uusi kasvu

# Pelko-orientaatio = emme tunnista & tiedosta omia pelkojamme, emmekä ole menneet niihin kiinni!

- Näivettää luovuuden ja innovatiiviset ideat
- Sulkee oven aidolta läsnäololta ja siten myös olemassaololta
- Suljettu kuuntelu – fiksattu mielipide
- Suljettu puhe – itseä ei jaeta
- Vuorovaikutuksesta nouseva yllätyksellisyys katoaa
- Syvä luottamus puuttuu
- Me, myself and I –kulttuuri



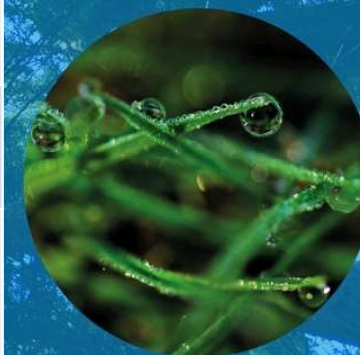
A man in pink shorts is captured mid-jump over a tree stump in a dense forest. The background is a lush green forest with tall trees. A semi-transparent brown banner is overlaid on the top part of the image, containing text.

# Rohkeus inhimillistyä = lepoa vuorovaikutuksellisessa epävarmuudessa

- Inhimillistymisprosessi: empaattinen ihminen kutsuu toisissa esiin lahjakkuutta ja kyvykkyyttä aivan uudella tavalla!
  - Kyky luoda tilaa ajattelulle
  - Uudelle toiminnalle
  - Defensiivisyys ja arvostelu on poissa
- Ihmiset tulevat aidosti näkyviksi
- Läsnäolo lisääntyy & tiedostaminen syvenee

# Lepo vs. hallinnan harha

	EPÄVARMUUDESSA LEPÄÄMINEN	VARMUUDEN JA HALLINNAN HARHA
SUHDE ITSEEN	Inhimillistynyt ja autenttinen itse	Haavoittumattomuuden illuusio, pelko-orientaatio
SUHDE TOISEEN	Kyky kutsua toinen näkyväksi. Kumppanuus & subjektisuhde	Objektivoitunut, toista määritellään ja raamitetaan, pelko-orientaatio
OLEMINEN	Uteltias, avoin yllätyksille	Kontrolloitua, määriteltyä, roolitettua
VUOROVAIKUTTAMISEN INTENTIO	<i>Avoin kuuntelu &amp; avoin puhe</i> molemminpuolisuus	Oikeassa oleminen, monologisarjat, mielipidekilpailu
ENERGIAN VIRTAA	Energisoi ja synnyttää uutta	Syö energiaa ja tukahduttaa luovuuden



Q.motion



Uskalla levätä siinä epävarmuudessa, että et kahlehti vuorovaikuttamisen tilaa, energiaa ja tunnetta!

**Q**.motion

# Miten voin opetella?

- Antaudu reflektiiviseen prosessiin
- Coachaavan keskustelukulttuurin luomisella (Coaching)
- Whole Body Focusing - kuuntelutaidot
- Mindfulness
- Tietoinen pysähtyminen – fokushetket & hengittäminen

# Mukaan matkalleni

Ilman turhia filtteröintejä:

1. Miten haluat vahvistaa kohtaamiasi?
2. Mitä sinussa ihmisenä pitäisi tapahtua, jotta voisit syvemmin levätä kohtaamisissa?
3. Yksi asia, jonka äärellä otat yhden askeleen – mikä se askel olisi?



Kiitos superpositiosta!

Ja kiitos kun olet!

*Ira*

Ira Y. Lange  
044 5897 632  
[ira.lange@qmotion.fi](mailto:ira.lange@qmotion.fi)  
[www.qmotion.fi](http://www.qmotion.fi)

**Q**.motion