

**PARIKESKUSTELUN  
PERUSTEET**

**KÄSIKIRJA  
UUDELLEENARVOTTAVAN  
PARIKESKUSTELUN  
ALOITUSPIIREILLE**

**PARIKESKUSTELUN  
PERUSTEET**

**KASIKIRJA  
UDELLEENARVOTTAVAN  
PARIKESKUSTELUN  
ALOITUSPIIREILLE**

Copyright, 1962  
Personal Counselors, Inc.  
Seattle, Washington, U.S.A.

Korjattu painos, 1970, copyright:  
Personal Counselors, Inc.  
Seattle, Washington, U.S.A.

Toinen korjattu painos, 1975, copyright:  
Personal Counselors, Inc.  
Seattle, Washington, U.S.A.

Kolmas korjattu painos, 1982, copyright:  
Personal Counselors, Inc.  
Seattle, Washington, U.S.A.

Finnish edition, 1992, copyright ©:  
Personal Counselors, Inc.  
Seattle, Washington, U.S.A.  
ISBN No. 0-913937-68-1

Rational Island Publishers  
P.O. Box 2081, Main Office Station  
Seattle, Washington 98111, U.S.A.

Painettu U.S.A.:ssa

**ESIPUHE**  
**korjattuun painokseen**

Tämä käsikirja on perustyökalu rc-kirjallisuudessa. Monet tuhannet tämän päivän rc-väestä ovat aloittaneet parikeskustelun aloituspiireissä tämä käsikirja alkeiskirjana. Se on edelleenkin ylittämätön täsmällisenä oppaana perusasioihin, jolla rc-keskustelu saadaan toimimaan.

Tämä korjattu painos sisältää joitakin parannuksia kieliasuun sekä joitakin vähäisiä lisäyksiä.

--Harvey Jackins  
joulukuu 1970

## MITEN TULLA AVUSTAJAKSI

Ei ole vaikeata olla rc-avustaja; kuitenkin se on omalla tavallaan hyvin vaikeata. Se mitä Sinun tulee tehdä on varsin helppoa kun olet ymmärtänyt teorian ja käytännön, ja kuitenkin se on usein monimutkaista.

### *Mistä se koostuu*

Se mitä Sinä teet, on avustaa toista henkilöä vapautumaan kaavamaisista käyttäytymis- ja tuntemistavoista. Ne ovat syntyneet loukkaavista kokemuksista hänen menneisyydessään. Ainoa vakava ja pysyvä vaikeus tielläsi ovat ne jäykät toimintakaavat, jotka ovat syntyneet Sinussa itsessäsi.

### *Yhteistyö*

Sinä ja rc-kumppanisi, jota olet auttamassa, toimitte yhteistyössä. Kumppanisi käyttää joustavaa, vapaata älykkyyttään ja tarvitsee yhteistyötä Sinun joustavan ja vapaan ajattelusi kanssa.

Oikealla tavalla avustettuna kumppanillasi on kyky purkautua, irroittautua ja vapautua padotuista jännityksistä jotka ovat pitäneet yllä loukkausten aiheuttamia kaavamaisia käyttäytymismalleja. Sitten hän voi käydä läpi loukkaavat kokemukset uudelleen kunnes hän ymmärtää ne täydellisesti. Sen jälkeen kokemukset eivät enää vaikuta häneen jäykällä tai pakottavalla tavalla vaan siten kuin ne olisivat tavallisia muistoja tavanomaisissa elämäntilanteissa.

## ONGELMIEN ALKUPERÄ

Joka kerta kun Sinun kumppanisi tuli loukatuksi (psykisesti tai fyysisesti) hän koki tapahtuman ja tallensi jollakin tavalla kaiken mitä tapahtui tuon loukkaantumiskokemuksen aikana. Hän varastoi kaikki

näköaistimukset ja äänet ja hajut ja henkilöt ja keskustelut; surun tai ahdistuksen tai vihan tai kivun. Kaiken muun mukana hän tallensi myös kapeutuneen ajattelukyvyn, koska ihmiset eivät ajattele järkevästi ja rationaalisesti kun tulevat loukatuiksi.

Sinun kumppanisi on yrittänyt ajatella itsekseen yhä uudelleen muistiin tallennettua kokemustaan, hän on yrittänyt ymmärtää sitä, mutta on aina estynyt ymmärtämästä kokemusta syvemmin kuin vain pinnallisesti. Tämä johtuu siitä että loukkaavan kokemuksen ajatteleminen merkitsee myös kokemusta kykenemättömyydestä ajatella, mikä syntyi alkuperäisestä kivusta tai tuskallisesta tunteesta.

## LUONNOLLISIA PARANTUMISPROSESSEJA

Kun pieni lapsi loukkaantuu, hän itkee äänekkäästi ja lakkaamatta, ja jos hänen sallitaan tehdä niin, hän näyttää toipuvan vahingosta hyvin nopeasti. Kun pikkulapsi on pelästynyt pahoin, hän kirkuu ja vapisee ja hikoilee. Kun lasta kiusataan, syntyy kiljuva ja voimallinen raivonpurkaus jos joku läsnöoleva ei sitä keskeytä. Lapsi joka saa ystävällistä huomiota kiusallisen ja nolon tilanteen jälkeen nauraa ja puhuu kokemuksestaan spontaanisti yhä uudelleen kunnes kiusallisuus katoaa siitä. Nämä purkaukset, -itkeminen, vapina, vihainen kiljuminen, nauru- ovat tapoja joilla ihmiset vapautuvat haavoittavista kokemuksista syntyneistä jännityksistä.

Aivan ilmeisesti pikkulapset -jos heille annettaisiin siihen mahdollisuus- pitäisivät itsensä vapaina loukkauksista yksinkertaisesti luonnollisella tavallaan purkaa tuskalliset tunteensa. Meidän kulttuurissamme eivät lapset saa paljonkaan siihen tilaisuutta koska tuskallisten tunteiden purkaminen keskeytetään tai sitä häiritään toistuvasti joko sympatialla tai ankaruudella. Tämä tapahtuu niin usein että tunteenpurkausten vaimentamisesta tai keskeyttämisestä tulee automaattinen tapa joka kerran kun kolhu sattuu kohdalle.

### *Tunteenpurkaukset eivät ole vammoja*

Normaalissa ajattelutavassa on perustavaa laatua oleva erehdys koskien näitä purkauksia. Meidän kulttuurissamme kyyneleiden ajatellaan merkitsevän tavallisesti surua. Vapinan oletetaan merkitsevän kauhua. Kiihkeän kiljumisen ajatellaan merkitsevän raivoa. Tämän vuoksi ajatellaan että kun nämä tunteenpurkaukset estetään, vapautetaan henkilö myös tunteista. “Jos heidän itkunsa saadaan loppumaan, niin he eivät ole enää pahoillaan.” Tämä on perusteellinen väärinkäsitys.

Kyynelet ovat ulkoinen ilmaus siitä syvästä purkautumisprosessista, jolla surusta vapaudutaan. Kyyneleet ovat osoitus henkilön vapautumisprosessista. Itku ei tule koskaan ennenkuin henkilö tarvitsee sitä. Samoin vapina ja kylmä hiki osoittavat kauhusta *vapautumista*. Nauru seuraa pelon tai ärtymyksen purkautuessa. Kirkuminen ja väkivaltaiset liikkeet ilmentävät vapautumista raivosta.

### *Suru*

Nämä keinot purkaa jännityksiä ilmentyvät ihmisessä määrättyssä järjestyksessä. Raskainta ja syvintä kokemaamme tunneauriota kutsumme tavallisesti suruksi. Se purkautuu kyynelin ja nyhkytyksin. Jos henkilö itkee käydessään lävitse hyvin vakavaa, tuskallista tapahtumaa, hän itkee myös käydessään yhä uudelleen läpi kokemusta, mutta mahdollisesti tulee myös vastaan piste jossa ei enää tule lisää kyyneleitä.

### *Pelot*

Toistuva tapahtuman käsittely ja kertominen johtaa tyypillisesti vapinaan, hampaiden kalinaan, puistatukseen ja kylmään hikeen.

Kun tapahtuman toistuvan kertomisen aiheuttama vapina loppuu, seuraa intensiivinen nauru kun kevyemmät pelon muodot purkautuvat.

### *Suuttumus*

Kun tämä on ohi, tapahtuman toistaminen aiheuttaa eräänlaisen tunteenpurkauksen, jossa on kovaäänistä puhetta tai ääniä, ruumiinliikkeitä ja lämpöistä hikoilua. Tätä kutsutaan tavallisessa kielenkäytössä “maltin menettämiseksi” tai “raivoamiseksi.”

Tämä menee ohi ja kevyempi puoli suuttumuksesta ja ärsyyntymisestä purkautuu nauruna.

### *Ikävystyminen*

Kun tämä on ohi, näyttää tapahtuvan määrättyjä ilmiöitä, joissa vapaudutaan sellaisesta mitä voitaisiin kutsua kiusalliseksi ikävystymisen tunteeksi. Sen merkittävin ilmenemistapa on ylivilkas puhe.

Ensin esiintyy vastahakoisuutta käydä läpi uudelleen kokemusta, sitten esiin vyöryy massoittain uudelleen muistettuja yksityiskohtia, ja lopuksi jälleen naurua kun kokemus muuttuu heikoksi ja merkityksettömäksi. Henkilö siirtyy hilpeään mielentilaan, tai vapautuu tuskallisista tunteista.

### *Perusjärjestys*

Tämä purkautumistapojen sarja on hyvin tarkka ja näyttää olevan yhteinen kaikille ihmisille, vaikkakin jotkut saattavat tulla syrjäytetyiksi tuskallisten kokemusten aiheuttamien esteiden vaikutuksesta ja niiden järjestys saattaa estyä. Niiden on havaittu tapahtuvan useiden tuhansien ihmisten kohdalla tähän mennessä (ks. sivu 7).

Kannattaa huomata että jokainen näistä tuskallisten tunteiden purkauksista käsittää fyysisen prosessin.

### *Fyysiset loukkaantumiset*

On olemassa toisenlainen tallennettu jännite joka myös purkautuu, mutta jonkinverran eri tavalla. Jännitykset jotka johtuvat fyysisistä

vaivoista, t.s. huonosta terveydestä, kivuista, lihasrasituksista, hormonihäiriöistä, tiedottomuudesta, tajuttomuudesta jne., liittyvät usein tuskallisiin tunteisiin ja ne toimivat eräänlaisena ytimenä tai perustuksena tunneperäisille jännityksille.

Kun tuskalliset tunteet yllä kuvatulla tavalla ovat purkautuneet täydellisesti, tulevat nämä fyysisten vaivojen tyyppiset perusjännitteet purkamisen ulottuville. Tämä purkautuminen tulee esiin haukotuksina ja joskus venyttelynä ja raapimisena. Tämä purkamisen taso ei ole vähemmän merkityksellinen kuin tuskallisten tunteiden purkaminen, mutta sitä ei saavuteta täysin ennenkuin kaikki tai lähes kaikki tuskallinen tunne on purettu sitä koskevasta kokemusten sarjasta.

Päähenkilön tai avustajan ei pidä kiinnittää suoraan huomiota näihin fyysisiin jännityksiin. Ne saattavat silloin virittyä ja aiheuttaa päähenkilölle pitkitettyä kärsimystä mutta eivät yleensä purkaudu sellaisessa tilanteessa. (Ainoa ilmeinen poikkeus on tilanne, kun fyysinen loukkaantuminen on juuri tapahtunut; siitä on puhuttu sivuilla 30 (ja 31.)

Sen sijaan parikeskustelun pitäisi tähdätä *tunneperäisten* jännitysten purkamiseen. Kun sellainen purkautuminen on jatkunut kyllin kauan haukotukset alkavat keskeyttää kyyneleet, vapinan ja muut tunteiden purkautumiset. Sama fraasi tai suunta, joka on aiheuttanut esimerkiksi vapinaa, aiheuttaa vapinaa jota seuraa haukotus ja myöhemmin aiheuttaa yhden tai useampia haukotuksia joka kerta kun sen lausumista yritetään.

Haukotus (venytysten ja raaputusten kanssa tai ilman) saattaa olla yhtä intensiivinen ja pitkä purkautuminen kuin mikä tahansa tunteen purkautuminen. Valtavat, syvät haukotukset saattavat seurata toisiaan suurella nopeudella. Päähenkilö ehtii tuskin lopettaa yhden haukotuksen ennen kuin seuraava jo tunkee ulos. Sellainen purkautuminen kestää joskus tunteja.

Kun tunteiden purkamisen “jännittävät” tuntemukset ovat poissa tai heikentyneet haukotusten aikana, päähenkilö saattaa tuntea ensimmäisen



kerran tämän tyyppisen purkautumisen kokiessaan että hänen tulisi siirtyä “johonkin tärkeämpään asiaan.”

Avustajan tulisi kannustaa päähenkilöä ja pyrkiä saamaan hänet jatkamaan haukotuksiaan niin pitkään kuin mahdollista. Perusteellisimmat ja pysyvimmat vanhojen jännitysten ja ruumiillisten oireiden vapautumiset ja syvimät uudelleenarvottamiset seuraavat usein juuri näitä intensiivisiä haukotteluistuntoja.

Päähenkilö aloittaa olennaisen purkautumisen niin lähellä pohjaa tuskallisten tunteiden skeemassa kuin jännityksiä esiintyy juuri tässä erityisessä mielen kaavassa ja /tai kuin hän on kykenevä purkautumaan ja pyrkii sitten siirtymään ylöspäin skeemassa niin säännöllisesti kuin hänen purkautumista torjuvat mekanisminsa sallivat.

## KUINKA ALOITTAAN

Mitä voit tehdä auttaaksesi kumppaniasi vapautumaan jännitteiden luomista jäykistä käyttäytymiskaavoista jotka aiheuttavat ongelmia ja estävät menestyksellisen elämän?

### *Kuuntele*

Ensimmäinen asia joka sinun täytyy tehdä ja tehdä erittäin hyvin on kuunnella.... kuunnella kiinnostuneena, ja koko huomiokyvyllesi.

Jos kuuntelet tällä tavalla, sinun kumppanisi rohkaistuu ja kykenee puhumaan itsestään, omista ahdistavista kaavioistaan. Hän saattaa kertoa niistä sinulle vaikeuksinaan tai hän saattaa kuvata niitä sattuneina kokemuksinaan.

Monet kevyet jännitteet näyttää olevan mahdollista purkaa siten että kumppanisi kykenee ajattelemaan niitä paljon perusteellisemmin jos hän voi puhua niistä kiinnostuneelle kuuntelijalle.

### *Tee kysymyksiä*

Toinen asia jonka voit tehdä auttaaksesi kumppaniasi on tehdä hänelle kysymyksiä.

Näitä kysymyksiä et tee saadaksesi tietoja avustajana, vaikka kumppanisi saattaa ajatella että tämä juuri on tarkoitus. Nämä kysymykset tehdään

Ensiksi: Varmistamaan kumppanisi sinun kiinnostuksestasi

Toiseksi: Ohjaamaan ja opastamaan hänen huomiotaan

*Salli ja rohkaise purkautumista*

Suuri osa siitä ajasta jonka vietät kumppanisi kanssa kuluu mahdollisuuksien etsimiseen hänen tunneperäisten ja fyysisten jännitteidensä purkamiselle jollakin tai joillakin niillä erityisillä tavoilla, joista olemme yllä keskustelleet.

Sinä ohjaat kumppanisi huomiota sinne missä sellainen purkautuminen on todennäköisesti mahdollista ja rohkaiset purkautumista jos se alkaa tai osoittaa alkamisen merkkejä. Kun purkautuminen hidastuu tai pysähtyy, sinä suuntaat itsepintaisesti kerta kerran jälkeen kumppanisi huomion seikkaan jonka avulla purkautuminen voi jatkua.

## ASIOITA JOITA EI PIDÄ TEHDÄ

Melkein kaikki se mitä EI pidä tehdä avustajana jää yleisen otsikon alle: ÄLÄ ANNA Kumppanin Ongelmien Häiritä Itseäsi. Tämä on tietenkin paljon helpommin sanottu kuin tehty. Tämä on ongelma jota et voi koskaan kokonaan ratkaista mutta jonka käsittelyssä tulet aina vain paremmaksi kun työskentelet sen kimpussa omissa rc-keskusteluissasi.

Kuitenkin eräitä erityisiä asioita voit varoa.

*Älä tee ehdotuksia.*

Pidättäydy kertomasta kumppanillesi mitä sinä ajattelet hänen ongelmastaan. Älä kerro hänelle omista tai tuntemistasi toisten samanlaisista ongelmista.

Älä tulkitse hänelle hänen kertomaansa.

Älä anna hänelle “hyviä neuvoja” tai osoita hänelle vastauksia. Vastauksilla ei ole hänelle arvoa *kunnes hän itse on ne työstänyt esille*, ja sinun vastauksesi muodostavat hänelle esteen löytää omia vastauksiaan.

Yritä omistaa aikasi kuunteluun. ÄLÄ puhumiseen.

### *Älä reagoi tunneperäisesti*

Ainoa oikea asenne kumppanisi ongelmiin on kiinnostus ja vapautunut välittäminen. Välinpitämätön asenne sinun puoleltasi tekee sinut täysin tehottomaksi, mutta niin tekevät myös vihamielisyys tai mikä tahansa tunnelataus.

Yhtä varmasti kaikenlainen myötäelävä vastatunne sinun puoleltasi muodostaa esteen kumppanillesi hänen käsitellessään ongelmiaan. Jos tunnet “sympatiaa” kumppanin ongelmia kohtaan, reagoit omista tallennetuista ongelmistasi käsin ja kumppani tuntee tämän, ja se häiritsee häntä.

### *Älä keskeytä purkautumista*

Kun kumppanisi purkautuu, älä puutu siihen. Tunnet usein houkutusta auttaa häntä kiihdyttämään tai syventämään purkautumistaan ja se on joskus mahdollistakin. Tarkkaile kuitenkin toimiesi tulosta herkästi ja jos purkautuminen vähänkin vaimenee, lopeta se mitä teet ja palaa siihen mitä teit.

### *Ole hienotunteinen*

Ole hienotunteinen tavoissasi, asenteissasi ja äänensävyissäsi ja pidä sovitut ajat. Kumppani, -myös vasta-alkaja-, osoittaa suurta uskoa ja luottamusta jokaiseen jonka hän hyväksyy avustajakseen ja on hyvin herkkä kaikenlaisille loukkauksille.

### *Kuka päättää mitä käsitellään?*

Sinun ennakkokäsityksesi siitä mitä kumppanisi pitäisi käsitellä tai mikä on tavoitettavissa, eivät toimi parikeskustelussa. Joskus sinulla on siitä epämääräinen käsitys edellisten istuntojen perusteella, mutta jopa

siinäkin tapauksessa sinun käsityksesi on rajoittunut koskien saavutettavissa olevaa ja käsiteltäväksi kypsää materiaalia.

Kumppanillasi on aina keinoja tuoda esiin ne asiat jotka tarvitsevat käsittelyä. Hän voi kertoa niistä suoraan jos on ajatellut asiaa ennakkoon. Hän voi vaikuttaa hämmentyneeltä, ja kuitenkin, kun hänelle annetaan mahdollisuus puhua vapaasti, (esimerkiksi kertoa elämänsä tarina, tai jotakin vastaavaa) hän ottaa ennen pitkää esiin aiheen jonka yhteydessä hänellä esiintyy kiihtymystä, mikä merkitsee purkautumisen tarvetta.

*Kenen työtä on pitää kiinni purkautumisesta?*

Vaikka kumppanisi on löytänyt tavoitettavissa olevaa ja työskentelylle valmista materiaalia, ei hänen kuitenkaan voida odottaa yksin murtautuvan läpi purkautumiseen eikä myöskään pysyvän materiaalissaan ja käyvän läpi sitä niin monta kertaa kuin tarvitaan riittävään purkautumiseen.

Tässä SINUN vastuusi avustajana on kääntää kumppanisi huomio uudelleen ja uudelleen pisteeseen, joka aiheuttaa tunteenpurkauksen kunnes perusteellinen käsittely on suoritettu. Sinun tulee tehdä se vaikka kumppani pyrkii suurin ponnistuksin irroittamaan itsensä ja sinut materiaalista.

## MITÄ UDELLEENARVIOINTI KÄSITTÄÄ

Jähmeiden käyttäytymiskaavojen uudelleenarviointi näyttää koostuvan ensikädessä siitä että henkilö tutkii kaavoja osalla huomiokyvystään ja samalla toisella osalla huomiokyvystään pysyttäytyy kaavojensa ulkopuolella ja saavuttaa eräälaisen objektiivisen näkemyksen niistä.

Tämä huomiokyvyn jakautuminen, tämä huomiokyvyn tasapainottaminen reaktiivisen mallin sisällön tai loukkaavan kokemuksen ja nykyhetken todellisen maailman välillä vaikuttaa olevan välttämätön prosessin kaikilla tasoilla. Se on läsnä syvän surun purkauksessa, se on läsnä kaikilla tasoilla aina ikävystymisen ulospuhumiseen saakka.

### *Spontaani prosessi*

Itse asiassa uudelleenarviointiprosessi (sisältäen kaikki purkautumisen tasot) tapahtuu *spontaanisti* aina kun henkilö saavuttaa huomiokyvyn oikeanlaatuisen jakautumisen. Kun henkilö ajattelee vanhaa surua mutta on samaan aikaan osittain tietoinen nykytilanteesta joka ei sisällä menetyksen tunteita vaan on turvallinen, ja mukana on vahvasti välittävän henkilön, kuten rc-avustajan läsnäolo, silloin kynelet alkavat virrata.

### *Tasapainon saavuttaminen*

Latentia materiaalia koskien -siis materiaalia joka ei ole kroonisesti virittyneenä, vaan esiintyy vain jonkin ympäristön erityisen asiointilan virittämänä- sinulla avustajana on usein ongelmia kumppanisi huomion osittaisessa suuntaamisessa tähän materiaaliin siten että tasapaino syntyy.

Kun kysymyksessä on kroonisesti virittynyt materiaali, sinulla kuitenkin näyttää olevan aivan päinvastainen ongelma avustajana: saada kiinnitettyä kumppanisi huomiota riittävästi pois materiaalista siten että hän voi tuntea itsensä riittävän turvalliseksi ja purkautuminen voi tapahtua.

### *Satunnainen uudelleen virityminen*

Kun henkilö on kiihtynyt tavallista enemmän jonkin ympäristön tapahtuman johdosta, sinä avustajana voit tavallisesti kääntää hänen huomionsa itseesi tai johonkin toiseen henkilöön ja saada hänet puhumaan kiihtymyksestään. Tämä riittää siirtämään riittävästi hänen huomiotaan uudelleenvirittymisestään ja antaa riittävästi turvallisuuden ja objektiivisuuden tunnetta jotta purkautuminen tapahtuu välittömästi. Niinpä henkilö joka tulee kotiin työstään kiihtyneenä voi saada apua kun joku kuuntelee kiinnostuneena ja esittää joitakin kysymyksiä. Pientä purkautumista seuraa pian mielialan nousu kun tilapäinen stressikaavan virittyminen päästää otettaan ja osa virittyneestä jännityksestä purkautuu.

### *Krooninen virittyminen*

Kuitenkin, kun on kyse materiaalista joka on kumppanilla kroonisesti virittyneenä, on hyvin vaikeata siirtää yhtään hänen huomiotaan mielen kaavan ulkopuolelle. Hän on elänyt kaavan kanssa niin kauan että hän on “sopeutunut” siihen. Se rationaalinen käyttäytyminen joka on olemassa (ja sitä on todennäköisesti yhtä paljon kuin kenellä tahansa muulla henkilöllä) on kuitenkin kahlittua ja sopeutettua kroonisesti virittyneen mielenkaavion jäykän rakenteen mukaiseksi. (Me saatamme havaita tämän jossakin toisessa henkilössä ja kutsua niitä “pikku omalaatuisuuksiksi.”)

Usein on vaikeata hyökätä näitä kroonisia kaavioita vastaan tyydyttävästi ennenkuin työstetään melkoinen määrä helpommin käsillä olevaa materiaalia, johon päähenkilö ei ole vielä sopeutunut tai joka virittyy uudelleen ainoastaan satunnaisesti.

### *Syvästi häiriytynyt henkilö*

Vakavasti häiriytyneen henkilön materiaali on jatkuvasti ja syvästi niin virittynyttä että kohtaat suuria ongelmia kun yrität varmistaa edes jonkin määrän vapaata huomiokykyä näiden harhaisten kaavioiden ulkopuolelle.

Jos vapaata huomiokykyä on vain vähän tai ei ollenkaan saavutettavissa, sinun ensimmäinen lähestymistapasi tällaisen henkilön auttamisessa täytyy välttämättä käsittää hänen huomionsa kiinnittämisen *pois* jäykistyneistä kaavioista nykyolevaan ympäristöön tai miellyttäviin muistoihin.

Koska on olemassa joitakin helposti havaittavia ja luotettavia merkkejä siitä miten paljon henkilöllä on mahdollisesti vapaata huomiokykyä, joko pysyvästi tai hetkellisesti, rc-keskustelun voi aina aloittaa mielekkäästi näillä kevyillä menetelmillä.

#### *Vapaa huomiokyky kontra häiriön syvyys*

Koska kaikki kumppaniin tallennetut vammojen aiheuttamat kaavat kiinnittävät ja nielevät massoittain vapaata huomiokykyä, suhteessa niihin sisältyvien tuskallisten kokemusten syvyyteen, sinun tulee aina yrittää suunnata kumppanisi huomio sellaiseen materiaaliin, joka ei hukuta vapaata huomiokykyä kokonaan vaan pikemminkin on sen käsiteltävissä.

## MENETELMIEN KIRJO

Jos kumppanisi ongelmien työskentelytapa järjestetään sellaiseen järjestykseen joka merkitsee lisääntyvää tarvetta hänen huomiokykynsä käytölle, saat ymmärrettävät kehykset työskentelyllesi. Tällaisen proseduurin edut ovat monia:

Ensiksikin, voit aloittaa työskentelyn minkä tahansa kumppanin kanssa kevyimmällä tasolla, työskennellä tehokkaasti siellä ja edetä raskaampiin ja vaativampiin menetelmiin järjestyksessä sitten kun jokainen aikaisempi menetelmä on toiminut tyydyttävästi. Voit silloin turvallisin tuntein palata edeltäviin tekniikoihin jos jokin taso osoittautuu toimimattomaksi. Tällä tavoin voidaan liian vahvan uudelleenvirittymisen vaara pitää hyvin pienenä. Kaikista huomiokykyä liikaa sitovista tilanteista voidaan nopeasti poistua.



## TÄSSÄ JA NYT -MENETELMÄT

### 1. *Huomio avustajaan*

Helpoin ja kevyin tapa auttaa kumppania on kiinnittää hänen huomionsa nykyhetken tapahtumiin. Ensimmäiseksi tällaisen huomion suuntaamisen kohde olet sinä, avustaja. Kumppanille, jonka huomiokyky ei ole syvästi varautunut, riittää usein yksinkertainen tervehdys, *johon kumppani vastaa*. Tällöin havaitset että tekniikka toimii ja voit siirtyä kokeilemaan seuraavaa ja vaativampaa tekniikkaa. Syvästi häiriytyneen henkilön tapauksessa kuitenkin juuri tämä askel, saada huomio suunnattua sinuun mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen, saattaa olla pitkä ja työläs tehtävä ja asettaa sinun mielikuvituksesi koville onnistuakseen.

### 2. *Huomion kiinnittäminen ympäristöön*

Kun kerran olet saanut kumppanisi vuorovaikutukseen kanssasi, lisää hänen huomiostaan voidaan suunnata ympäristöön. Tämä voidaan tehdä yksinkertaisesti kehottamalla, kysymyksillä, asettamalla kumppani toimintaan joka vaatii hänen huomiotaan, kysymällä hänen mielipidettään tai arviotaan jostakin ajankohtaisesta asiasta tai myös muilla tavoin.

Jokainen palanen ulospäin suuntautuneesta huomiosta, joka on voitettu tällä tavoin kumppanin jänniteiden aiheuttamien kaavioiden varautuneisuudesta, on todellinen voitto järjelle, hyvinvoinnille ja kykenemiselle tulla autetuksi raskaammalla tasolla. Huomiokyky joka on voitettu tällä tavoin saattaa tulla menetetyksi jälleen uudelleenvirittymisen myötä, mutta tietenkin sitä voidaan käyttää pysyvien tulosten saavuttamiseen niin kauan kuin se on vapaa.

Eräs muunnelmä tästä on pikku “leikki”, joka toimii siten että kumppani yritetään saada tietoiseksi mahdollisimman monesta yksityiskohdasta ympäristössä yht’aikaa. Hyvin hoidettuna saattaa tämä usein muutamassa minuutissa purkaa päänsärkyä aiheuttavan jännitekaavion virityksen siirtämällä huomion pois siitä.

### 3. *Ympäristön tekeminen mielenkiintoiseksi*

Kolmas menetelmä jota voit käyttää tässä-ja-nyt-tasolla on muuttaa kumppanisi ympäristöä niin että se on huomionarvoinen. Sellaiset muutokset eivät ainoastaan vaikuta uudelleenvirittymistekijöitä poistavasti vain muutoksen perusteella, vaan vetävät myönteisellä tavalla huomiota pois sisäänpäin kääntymisestä ja harhateiltä. On paljon helpompaa kiinnittää huomiota työterapiatilaan kuin pehmustettuun selliin. On helpompaa kääntää huomio sinfoniaan tai kauniiseen puistoon kuin kellastuneisiin tapetteihin likaisessa makuuhuoneessa.

## MUISTITEKNIIKAT

### 1. *Mukavien asioiden muistelu*

Muistelu on kevyin tapa suunnata vapaa huomiokyky menneisyyteen. Se tulee aloittaa kevyillä, helpoilla muistoilla.

Kumppanille jonkin tosiasian muistaminen menneisyydestä, (minkä tahansa asian joka ei sisällä jännitteitä) vaikka kuinka pienen, on saavutus ja sillä on jokin hyvä vaikutus. Menestymisen tai meillyttävän asian muistelulla on vielä suurempi vaikutus huomion vetämisessä jännitteisistä mielenkaavioista.

### 2. *Nopea liikkuminen eri tyyppisissä muistoissa*

Kun työskennellään muistelutasolla, jokainen kysymys tulee suunnata eri tyyppiseen muistoon. Kysymykset voidaan muotoilla ryhmiin jotka koskevat *tavallisia* muistikuvia, *rationaaliseen toimintaan* liittyviä muistoja, menestymiseen tai miellyttäviin asioihin liittyviä muistoja; karkeasti ottaen tässä järjestyksessä sitä mukaa kun kumppanin muistikyky paranee.

Jos aiheita ei muutella, saattavat muistellut asiat osoittautua (tai johtaa) tapahtumiin, joihin liittyy vakavia jännitteitä ja jotka ovat liian raskaita kumppanin arvioitavaksi tässä vaiheessa. Tässä tapauksessa vapaa huomiokyky hukkuu ja vaatii aloituksen uudelleen kevyemmillä tekniikoilla.

### *3. Pikku harmien muistelu*

Tässä työskentelytavassa käsitellään nopeasti ja sattumanvaraisesti myös pienten ärsyttävien tapahtumien muistumia, jotka itse asiassa ärsyttävät pääosin koska ne virittävät uudelleen aikaisempia jännitteitä. Jos kumppanilta kysellään pikku ärsytyksistä liikkuen nopeasti tyypistä toiseen, eikä pysähdytä kauan mihinkään, huomattavaa uudelleenarvottamista tapahtuu. Kumppanilta tulee usein lyhyitä naurunpyrskähdyksiä ja jännitteen laukeaminen ja kokemusten uudelleenarvioiminen etenee pienin askelin.

Alat nyt käsitellä kumppanin varastoituja jännitteitä mutta edelleenkin kevyellä tasolla, edelleenkin liikkuen nopsasti tapahtumasta toiseen, ellei jokin niistä ole niin raskas että se vangitsee kumppanin kaiken vapaan huomiokyvyn. Myös raskaampia tekniikoita käyttävän kumppanin kanssa aloitat istunnon tavallisesti kysymällä; “Mitä hyvää tapahtui Sinulle viime viikolla?” ja sen jälkeen kun hän on kertonut sen, kysyt “Sattuiko jotakin mikä ärsytti Sinua viime viikolla?” Hän käy läpi muistin tasolla viikon pikku uudelleenvirittymiset ja selvittää siten huomiokykynsä työskentelemään raskaammilla tekniikoilla, johon hän on siten valmistautunut.

### *4. Sattumanvaraisesta samanlaisiin*

Muistelemisen onnistumiseen ei re-kumppani tarvitse kovin suurta määrää vapaata huomiokykyä, mutta kevyimmässä muodossaan se edellyttää sattumanvaraista vaihtamista eri laatuisten muistojen välillä, välttäen kumppanin huomiokyvyn pysähtymistä jonkin laatuiseen tapahtumaan tai alueeseen kovin paljon. Tämä estää huomiokyvyn

kiinnittymistä liian vahvasti liian raskaaseen materiaaliin johon kumppani osuu sattumalta tai joka tulee aktivoitua.

On myös mahdollista käyttää muistelutekniikkaa *samantapaisissa* tapahtumissa. Kun tätä sovelletaan tapahtumasarjoihin, vaaditaan enemmän kumppanin huomiokykyä jotta se onnistuisi.

##### 5. *Nopea katsaus taaksepäin tai yleistarkastelu ("Scanning").*

Kun vapaata huomiokykyä on riittävästi käytössä, tulee mahdolliseksi antaa rc-kumppanin tehdä eräänlainen nopea katsaus sarjaan samantapaisia kokemuksia (mitä usein kutsutaan "scanning"-käsitteellä). Tässä tapauksessa kumppania pyydetään esittämään aikaisin jonkin tyyppinen muisto ja sitten tehdään katsaus myöhempisiin kokemuksiin karkeasti aikajärjestyksessä koko matkan aina nykyhetkeen saakka. Toistaen hän aloittaa taas aikaisimmasta muistetusta tämän lajin kokemuksesta ja tekee katsauksen jälleen aina nykyhetkeen. Tämä prosessi käydään läpi useaan kertaan.

Kumppani voi käydä kokemusten ketjun läpi mielessään puhumatta niistä, mutta avustajan mahdollisuus olla tietoinen mistä on kysymys jotta voisi auttaa ja ohjata, on rajoitettua sellaisessa hiljaisessa katsauksessa. Puhutun ja äänettömän katsauksen yhdistelmä näyttää toimivan hyvin ja nopeasti.

Tässä menetelmässä kumppani esittää verbaalisesti kaikki kokemukset kun hän ensi kerran muistaa ne, mutta sarjaa toistaessaan hän katsastaa jo mainitut hiljaisesti ja verbalisoi ainoastaan uudet tapahtumat kun niitä ilmaantuu. Tällä tavoin voidaan pienessä ajassa käydä läpi hyvin suuri määrä määrätyn tyyppisiä kokemuksia joista suurin osa on saman mallin aktivoitumia. Purkautumista saattaa tapahtua sanallistetun ja jopa hiljaisen katsauksen yhteydessä, ja lyhyet naurunpyrskähdykset tai vihaiset äännähdykset eivät häiritse eivätkä hidasta katsausprosessia.

Myöskin ensiksi muistetut kokemukset putoavat pois listalta toistetuissa katsauksissa, t.s. ne näyttävät unohtuvan tai ne kadotetaan. Mitä todella tapahtuu on ilmeisestikin se, että ne tulevat kylliksi uudelleenarvioituiksi niin että niitä ei enää koeta kuuluvaksi tähän erityiseen mielen malliin. Lopuksi kokemusten sarja näyttää tulevan katsastetuksi niin perusteellisesti, että on vaikeata muistaa niitä enää. Joskus kumppanit sanovat: “Ne kaikki ovat haihtuneet.” He alkavat puhua uusista kokemuksista jotka ovat päinvastaisia kuin alkuperäinen kategoria. T.s. joku joka katsastaa kertoja jolloin “isä oli tuhma”, alkaa kertoa tapauksista jolloin “isä oli kiltti”. Joskus kumppani haluaa itsepäisesti siirtyä uuteen aihepiiriin, ja alkaa käydä läpi kokemuksia tästä aiheesta sen sijaan että olisi kykenevä enää pysymään siinä jota sinä olet käsittelemässä. Kaikki nämä ovat merkkejä siitä että sarjan ketju on katsottu läpi niin pitkälle kuin se on mahdollista tässä vaiheessa, että te olette valmiita tämän tekniikan suhteen.

#### *Jotkut eivät haihdu*

Jotkut tarkastellun sarjan kokemuksista ovat todennäköisesti niin jännitteisiä, että ne alkavat kasvaa yhä suuremmiksi ja suuremmiksi kumppanin tietoisuudessa kun niitä tarkastellaan. Joskus kumppani sanoo, että hän ei kykene ajattelemaan mitään muuta kuin tätä yhtä kokemusta. Joskus hän voi avustajan pyynnöstä “kiertää” sen ja jättää pois listalta.

Jos kumppani kykenee purkamaan tunnettaan hyvin ja alkaa purkautua jonkin näiden suurten kokemusten yhteydessä, voit toimia tässä suunnassa mutta sinun tulee ymmärtää että olet siirtymässä raskaampiin tekniikoihin pois suhteellisen kevyestä katsastustekniikasta.

#### *Erityisiä etuja*

Tässä tekniikassa on monia erityisiä etuja koska se sallii kumppanin huomiokyvyn vaeltaa ilman lisäsuuntausta koko matkan ketjun varhaisimmista kokemuksista aina nykyhetkeen. Se sallii kumppanin määrättyjen psyykkisten kykyjen toimia vapaasti ja valita merkitsevien

kokemusten lista suurella tarkkuudella ja oikein. Kumppanin johonkin oireeseen tai vaikeuteen liittyvän ketjun perusteellinen tarkastelu tuo hyvin luotettavasti esiin materiaalin joka tarvitsee uudelleenarviointia jotta oire poistuisi. Joskus vaikeus voi ratketa dramaattisella tavalla yksinkertaisesti tarkasteluprosessilla itsellään. Silloin kun tämä ei kuitenkaan riitä, jäljellä olevat tapahtumat pitää kaivaa esiin tarkasteltavaksi ja uudelleenarvioitavaksi raskaammilla tekniikoilla.

### *Tietoa voi saada takaisin*

Toinen epätavallinen etu tästä tekniikasta on poissuljetun tai kadotetun tiedon haltuunotto uudelleen. Koulutusta ja kursseja, taitoja, kieliä, jotka olivat kerran kumppanin hallinnassa tai joita hän opiskeli, voidaan palauttaa esiin ja tehdä jälleen käyttökelpoisiksi tällä kertaavalla katsastuksella. Usein oppilaat omaksuvat paljolti koulukurssiensa tiedon ikävystymisen tasolla ja se voidaan tomuttaa ja tulee itseasiassa ymmärretyksi ensimmäistä kertaa tässä prosessissa.

Tehdessäsi tämän, yksinkertaisesti aloita kurssin alusta; pane kumppani kertomaan jokaikinen asia jonka hän muistaa, joka yksityiskohta, jokainen pikku tiedonsiru, jokainen kokemus, jokainen häiriö, joka sattui tämän kurssin yhteydessä alusta aina nykyhetkeen. Kertauksen aikana pane hänet tarkastelemaan äänettä asioita jotka hän on jo maininnut ja puhumaan ainoastaan uudesta materiaalista joka tulee mieleen. Jatka toistamista kunnes koko sarja on heikentynyt tai kunnes raskaampia menetelmiä tarvitaan kokemuksille jotka ovat jäljellä.

## PERUSTEELLISEN PURKAUTUMISEN MENETELMIÄ

### *Purkautumista ylläpitävä rc-keskustelu*

Tarkastelutekniikan jälkeen tulevat voimakkaan purkautumisen tekniikat. Näissä haetaan, saadaan aikaan ja ylläpidetään tuskallisen tunteen aiheuttamaa jatkuvaa fyysistä purkautumista kunnes kokemukseen

varastoitunut jännite on lauennut. Se kuinka paljon nämä tekniikat vaativat kumppanin vapaata huomiokykyä vaihtelee - riippuen juuri tämän kokemuksen aiheuttaman vamman vakavuudesta ja intensiteetistä.

#### *Purkautuminen on spontaania*

Materiaalista, josta rc-kumppani puhuu, ei aina käy ilmeiseksi minkä tason purkautuminen on välttämätöntä jännityksen laukaisemiseksi. Ihmisillä on omat subjektiiviset nimityksensä tuskallisille tunteilleen ja purkautumisen alkuun saakka sinä avustajana olet epävarma mitä on tapahtumassa. Jännite näyttäytyy kun kumppanin huomio viiptyilee jossakin näistä kokemuksista. Avustajan asiana on varmistaa sen purkautuminen, ei päättää minkä tason purkautumista tarvitaan.

#### *Purkautumistaso ei ole sama kuin asian tärkeys*

Koska kyynelot ovat voimakkain tuskallisten tunteiden purkamistapa ja koska kyyneliin ei turvauduta meidän kulttuurissamme niin yleisesti kuin esimerkiksi nauruun, aloittelevalla avustajalla on usein taipumus tuntea että ainoastaan surun purkaminen on tärkeätä; että jos kumppani nauraa tai puhuu vihaisesti, hän välttelee “todellisia” jännitteitä joita hänellä on ja jotka pitäisi purkaa kyynelin. Surun purkaminen on erittäin tärkeätä ja on oikein että avustaja etsii tapoja auttaa kumppania vapautumaan suruista joita hän kantaa mukanaan. Tämä ei kuitenkaan merkitse että sitä pitäisi etsiä minkään muun purkautumistavan kustannuksella. Jos kumppanisi purkautuu nauramalla, voit tuntea itsesi rauhalliseksi ja tyytyväiseksi siihen mitä tapahtuu, koska homma käy hyvin ja surun purkautuminen tulee vuorollaan.

Kaikenlaatuista tunteenpurkausta -on se sitten innostunut, ei-toistava puhe, vihainen puhuminen, riehuminen, nauru, vapina tai kyynelot -tulee pitää yllä suuntaamalla kumppanin huomio yhä uudelleen materiaaliin joka tuottaa sen.

Purkautuminen siirtyy itsestään toiseen muotoon kun se on siihen valmis. Se tapahtuu näin: henkilö joka nauraa kovasti, jos hänet keskeytetään väärällä yrityksellä saada aikaan “tärkeät kyyneleet” ei jatka nauramista hyvin eikä myöskään itke, mutta kun häntä rohkaistaan jatkamaan nauramista tavanomaisilla tekniikoilla, nauraa yhä kovemmin ja kovemmin kunnes purskahtaa (ehkä hiukan jännittyneen tauon jälkeen, ehkä suoraan) itkuun.

## MITEN VOITTA A MIELEN KAAVIOT JOTKA ESTÄVÄT PURKAUTUMISTA

Kumppaniesi tunteiden purkamista estävien kaavioiden määrä ja voimakkuus vaihtelee suuresti. Joku syöksyy täyteen purkautumiseen kyynelineen, nauruineen, raivoineen ja voimakkaaseen pelkotiloihin reaktiona aloituskysymykseen “Mikä nyt on ongelma?” Toinen saattaa vaikuttaa täydellisen tyyneltä ja hallitulta ja kykenemättömältä vapauttamaan yhtään jännitteitään parhaimmissakaan olosuhteissa. Jälkimmäisessä tapauksessa henkilö on tietenkin niin perusteellisesti häiriintynyt lapsuutensa jännitteisissä tilanteissa, jotka hän on omaksunut itseensä pakonomaisesti, että hän hillitsee purkautumisensa jännitteisissä tilanteissa. Hän on samassa tilanteessa kuin henkilö joka on kiedottu tiukkaankin narukeräksi. Hän voi aluksi auttaa avustajaa vapauttamaan itseensä ulos rajoituksistaan tai hallintamekanismeistaan ainoastaan hyvin vähän. Hän tarvitsee paljon taidokasta, ymmärtävää ja kärsivällistä apua ulkopuolelta.

Kaikissa tapauksissa pätee kuitenkin perussääntö: Jos henkilön vapaa huomiokyky voidaan tasapainottaa turvallisen, miellyttävän nykytodellisuuden JA tuskallisen kokemuksen välillä, niin silloin purkautuminen pyrkii tapahtumaan spontaanisti.



### *Kuinka olla ovelampi kuin hallintamekanismit*

Koska ne tavat joilla henkilö on tottunut hallitsemaan tuskallisia kokemuksiaan kehittyivät jännitteisten kokemusten yhteydessä, niin nämä “hallintamekanismit” ovat väistämättä jäykkiä. Jotta tunteiden purkautumisen spontaani prosessi estyisi, on välttämättä turvaututtava näihin erityisiin käyttäytymismalleihin. Kun kumppani on tilassa, jossa osa hänen huomiokyvystään on jännitteisessä materiaalissa ja osa turvallisessa nykytodellisuudessa, silloin *joko tunteet spontaanisti purkautuvat tai sitten hallintamekanismit ovat toiminnassa*. Hallintamekanismi koostuu osittain siitä käyttäytymisestä jonka voit havaita kumppanisi tekevän juuri silloin. Koska käyttäytymistapa on jäykkä, kaavamainen, voit suuresti auttaa kumppaniasi pyytämällä häntä muuttamaan käyttäytymistään tavalla, joka häiritsee tai murtaa jähmeyden hänen toimintatavoissaan.

Joku kumppani saattaa sellaisessa tilanteessa esimerkiksi puhua hillittömällä nopeudella. Jos pyydät itsepintaisesti häntä toistamaan hitaasti yhden jännitteisen ajatuksen uudelleen ja uudelleen, nopean puhumisen hallintamekanismi keskeytyy ja purkautuminen luultavasti tapahtuu.

Toinen rc-kumppani on kiinni kiusaantumisen hallintamekanismeissa, pitää jalkansa tiukasti ristissä, puristaa tuolin käsinoja, pitää päätään takana. Jos pyydät tällaista henkilöä siirtämään jalkansa erilleen, heiluttelemaan käsiään rennosti ja laskemaan leukansa rintaa vasten kun hän puhuu tästä jännittämistään, purkautuminen todennäköisesti alkaa kun jäykät hallintamekanismit häiriintyvät.

Joku toinen kumppani saattaa olla “hillitty”, t.s. jännittyneesti tarkkaileva ja näyttää ulospäin rentoutuneelta. Avustaja voi näyttää tällaiselle henkilölle kuinka vapista silminnähdessä, teeskentelee purensa kynsiään, heiluttaa jalkojaan ja suorittaa muita hermostuneita maneeereja joihin ihmiset yleensä turvautuvat. Ajatus siitä että tekisi niin, murtaa

jäykän hallintamekanismin ja purkautuminen tapahtuu todennäköisesti spontaanisti.

### *Arvostuksen osoitus*

Koska lähes jokainen on tullut loukatuksi tilanteissa joissa hänet on tehty naurettavaksi, häntä on väheksytty tai halveksittu, kumppanillasi on lähes varmasti jonkinlaisia itseä väheksyviä kroonisia ajattelukaavioita.

Vastakohtan esittäminen tälle kaaviolle rohkaisemalla kumppaniasi antamaan arvostusta itselleen on helppo ja turvallinen tapa aloittaa tehokas rc-keskustelu. Kun pyydät kumppaniasi ylistämään itseään, erityisesti negatiiviset tunteet hänen kaavioissaan aiheuttavat “takapotkun” ja kun näille esitetään erityisesti sovitettuja vastakohtia, purkautuminen tapahtuu vapaasti.

Voit esimerkiksi pyytää miespuolista kumppaniasi kertomaan sinulle vilpittömällä äänellä että hän on “kaunein, älykkäin ja kiltein sankari maan päällä.” Jos hän yrittää, hänen väheksyntäkaavionsa pakottaa hänet välittömästi sen jälkeen sanomaan esimerkiksi että “hän ei koskaan pitänyt itseään erityisen fiksunä.” Tällöin tiedät, että haluat hänen keskittävän ylistämään älykkyyttään jotta saat suurimman mahdollisen määrän purkautumista.

Naispuolinen kumppani joka “toivoo että olisi terävä” tulee panna sanomaan onnellisella äänellä että hän on “älykäs nainen.” (Hänen älynsä alkaa toimia paremmin heti kun hän alkaa purkautua.)

### *Tunteiden purkaminen on tahatonta*

Purkautuminen voi olla vain hyvin harvoin tahdonalainen prosessi. Kumppani on suunnattava tekemään jotakin muuta; -kertomaan juttua tunteita herättävästä tapahtumasta, toistamaan järkyttävän fraasin, vastaamaan ratkaisevaan kysymykseen -ja kun hän yrittää tehdä sen, purkautuminen alkaa spontaanisti.

Joskus vaikuttaa siltä että avustaja ohjaa kumppania purkamaan tunteitaan, mutta se on valesuunta; tarkoituksena on saada aikaan spontaani purkautuminen joka on toisenlainen kuin pyydetty.

Niinpä avustaja saattaa pyytää kumppania esittämään surullisia kasvonilmeitä ja surullista ääntä kun hän kuvailee jotakin tapahtumaa, ja pitkä naurunpurkaus saattaa seurata joka kerta kun hän yrittää tehdä niin. Tekemällä niin sinun kumppanisi väistää hallintamekanismin joka pidättää saavutettavissa olevan pelon purkamista (naurua).

Joskus on saavutettavissa purkautuminen myös panemalla rekumppani “käymään läpi liikkeitä.” Heristämällä nyrkkiä ja huutamalla vihaista fraasia toistuvasti ei sinänsä pureta vihaa, mutta hyvin todennäköisesti se sallii todellisen vihan purkauksen tulla esiin jos sen tasoista vihaa on patoutunut. Samalla tavoin, panna kumppani tahallisesti ja toistuvasti puistattelemaan kun hän puhuu kauhun kokemuksesta, ei ole purkautumista itsessään, mutta todennäköisesti sallii todelliset spontaanit puistatukset koska tahansa kertomuksen aikana.

### *Roolin näyttelemisen*

Usein esität eräänlaista näytelmän roolia auttaaksesi kumppaniasi murtautumaan estävien mielenmallien läpi, jotka estävät häntä puhumasta asioista joista hänen pitäisi puhua, tai purkamasta tuskallista tunnetta joka hänen pitäisi purkaa.

Esiinnyt kuten, -tai joskus eri tavoin kuin- purettaviin jännitteisiin liittyvät henkilöt. Tämä henkilöiden esittäminen ymmärretään aina olevan pelkästään näyteltyä eikä se koskaan himmennä sinun perustavaa osaasi vilpittömästi ja lämpimästi kiinnostuneena ja ystävällisenä avustajana.

### *Toistuva samastumisten tarkistus*

Kun rc-kumppani puhuu jostakin henkilöstä ja näyttää merkkejä jännityksestä, sinun avustajana tulee aina tarkistaa kenen aiemman henkilön kanssa tämä henkilö samastetaan.

Isään liittyvä jännite siirretään usein aviomieheen. Kun näitä identifikaatioita käsitellään, niihin liittyvä jännite vähenee. Myös hyvin tärkeätä on, että henkilöt näin erotetaan toisistaan, jolloin heitä on paljon helpompi uudelleenarvioida, kutakin erikseen. Aviomiehestä, jota ei enää samasteta isään, tulee joku toinen, jota kohtaan tunnettuja jännitteitä on paljon helpompi purkaa kuin ennen identifikaation murtamista.

### *Koskee myös avustajaa*

Tämä tarve selvittää, purkaa ja uudelleenarvioida henkilön identifiointi toiseen koskee erityisen suuressa määrin avustajaa. Työskentelyn alussa jokaisen kumppanin kanssa sinun tulee tarkistaa “Ketä minä muistutan?” ja yrittää saada kumppani ilmaisemaan spontaaneja ajatuksiaan asiasta vaikka hän tietoisella tasolla epäilisi samankaltaisuuksien olemassaoloa. Merkitystä ei ole sillä onko sinuun liitetyllä henkilöllä kumppanin menneisyydessä myönteinen vai kielteinen merkitys. Häneen liittyvillä jännitteillä on taipumus tulla sidotuksi sinuun ja aiheuttaa suuria ongelmia rc-suhteessa.

“Ketä minä muistutan?” “Kuinka muistutan häntä?” “Millä muulla tavalla muistutan häntä?” “Millä muulla tavalla minä muistutan häntä?” jne. “Millä tavalla olen erilainen kuin hän?” “Mitä tunteita hän herättää?” Tässä tapauksessa jälleen; vaikka vastaus on “Hyviä, minä luotan häneen täysin”, myös tämä tulee ilmaista.

Jos sinä avustajana tulet samastetuksi kumppanin menneisyyden Pete-setään joka oli ilkeä ja häijy eikä ymmärtänyt sinua, niin tietenkin on ilmeistä että kumppani, joka liittää nämä piirteet sinuun, huomaa hyvin vaikeaksi työskennellä sinun kanssasi hyvin. Mutta samoin, jos kumppani

identifioi sinut Henri-setään joka oli hyvä ja kiltti ja ymmärtäväinen ja antoi hänelle aina karkkeja joka vierailulla, saattaa syntyä myös vaikeuksia. Niin kauan kuin identifikaatiota ei ole otettu esiin, keskusteltu ja käsitelty, hyväkin rc-istunto sinun kanssasi jättää kumppanille turhautumisen tunteen ja tyytymättömyyden sinuun hänen itsensä ymmärtämättä miksi näin käy. Syy (alitajuisesti) on, että sinä et onnistunut todella olemaan Henri-setä ja hän sai mennä pois ilman karkkipussia tai jotakin vastaavaa.

#### *Ole itsepäinen purkautumisen suhteen*

Aloittelevat avustajat ovat tavallisesti hämmästyneitä ja joskus pelästyneitä siitä kuinka itsepäisesti purkautumista tulee pitää yllä. Päähenkilöllä kaikki riippuu purkautumisen ylläpitämisestä kunnes kaikki jännitteet ovat laenneet, mutta avustajan hiipivä virittyminen saa kaiken muun kumppanin tapauksen ympärillä näyttämään todennäköisesti kiinnostavammalta ja tärkeämmältä. Avustajan tulee muistaa, että myös kumppani on pakonomaisesti innokas pääsemään irti purkautumisesta ja jättämään osan siitä yhä varastoiduksi niin että *välttämättömän sinnikkyuden ylläpitäminen jää riippumaan vain avustajasta.*

Rc-kumppanit, jotka kertovat “itkeneensä päiviä” ennen rc-keskustelun aloittamista, arvioivat tavallisesti kahden tunnin yhtämittaisen itkun purkautumisen jälkeen että he ovat itkeneet rc-istunnossa enemmän kuin koko aiemman elämänsä aikana yhteensä.

## AVUSTAJAN TAVOITTEET

Avustajan ainoa toimiva tavoite kumppanin suhteen on vapauttaa kumppani harhoistaan. Ainoa tehokas keino tämän tekemiseksi on tuskallisten tunteiden ja tuskan aiheuttamien jännitteiden purkaminen ja kumppanin *itsensä* suorittama niihin liittyvien kokemusten uudelleen arvioiminen.

Muilla, reaktiivisilla tavoitteilla on taipumus ilmaantua avustajan tielle yleensä tuloksena avustajan uudelleenvirittymisistä. Näiden asiaankuulumaton luonne tulee ilmeiseksi kun ne esittäytyvät muodossa “yrittää miellyttää kumppania”, “yrittää tehdä kumppanin olo mukavaksi”, “saada aikaan hyvä istunto”, “osoittaa kumppanille kuka vetää hommaa” jne jne.

Toiset ovat petollisempia johtuen kulttuurissamme laajalle levinneistä väärinkäsityksistä. “Tutkia mikä kumppanissa on pielessä”, “selvittää pohjia myöden mikä saa hänet toimimaan tuolla tavoin”, “selvittää mitä hän todella yrittää piilottaa”, “ymmärtää häntä”, “saada hiukan kokemusta avustajan roolista” jne saattavat kuulostaa hyväksyttäviltä tavoitteilta avustajalle, mutta ne ovat yhtä vääriä ja toimimattomia kuin muutkin. Avustajan ainoa toimiva tavoite on vapauttaa kumppani häiriöistään purkautumisen ja uudelleenarvioinnin kautta.

## RC-ENSIAPU FYYSISILLE VAMMOILLE

Fyysiset jännitykset ja tuskat (erotuksena tunneperäisistä) ovat tavoitettavissa purkamista varten ainoastaan vasta sitten kun enimmäistä niitä ympäröivistä tuskallisista tunteista on vapauduttu.

Tähän on kuitenkin olemassa poikkeus, nimittäin silloin kun fyysinen loukkaantuminen on juuri tapahtunut. Kun henkilö on juuri loukkaantunut fyysisesti (millä tavoin tahansa kuhmusta polvessa vaikeaan leikkaukseen) on olemassa määrätty aika ennenkuin kipu ja vamman aiheuttama fyysinen jännite kapseloidaan ja ympäröidään tuskallisilla tunteilla niin että ne eivät ole tavoitettavissa. Tämän ajan kuluessa, suurin piirtein niin kauan kuin vamma on vielä “kipeä”, on mahdollista purkaa ja vapautua fyysisestä kivusta ja jännitteistä *VÄLITTÖMÄSTI* lähestymällä niitä suoraan.

Tämä tehdään kokemalla loukkaantuminen, kipu ja fyysinen jännitys niin perusteellisesti kuin mahdollista uudelleen ja uudelleen ja samaan

aikaan tarkastellaan itse loukkaantumistapahtumaa. Henkilö voi tehdä tämän aivan hyvin myös itsekseen mutta tietenkin toinen henkilö, avustaja, tekee helpommaksi olla perusteellinen.

Käsittelemällä loukkaantumista uudelleen ja uudelleen ja “tekemällä kipu tuntumaan kipeältä” ja kokemalla tuska ja jännitys uudelleen ja uudelleen, kipu ja fyysinen stressi katoaa tai näyttää häipyvän. Tavallisesti myös tunneperäisiä jännitteitä purkautuu jonkin verran tutuilla naurulla, kyynelillä, vapinalla jne. kun kipu on hellittänyt. Mutta myös kipu hellittää, tavallisesti venytyksillä ja hautotuksilla viime vaiheissa. Muutaman minuutin rc-keskustelu riittää pikku vammalle (tai muutaman tunnin jopa vakavalle vammalle) purkamaan fyysisen kivun ja shokin varastoinnin.

Tällaisen ensiapu-rc:n teho vaikuttaa melkein maagiselta. Kipu on hävinnyt pysyvästi. Henkilö ei kärsi vammasta niin kauan kuin se on suojattu uusilta loukkauksilta, iskuilta, törmäyksiltä jne. Parantuminen tapahtuu hyvin nopeasti. Se vaikuttaa käyvän yhtä nopeasti kuin tapahtuu hyvin pienten lasten kohdalla.

#### *Palovammat ja kansanviisaus*

Usein ihmisille on muodostunut kivun kieltämismalleja, jotka tekevät heille vaikeaksi todella kokea ja käsitellä pois tuoreita vammoja. Joskus voidaan käyttää tilapäisiä menetelmiä heidän auttamisekseen.

Esimerkiksi auringonpolttamaa voidaan käsitellä hyvin lämpimässä kylvyssä. Auringonpolttaman kipu tulee hyvin helpoksi kokea täydessä mitassaan muutamia minuutteja. Kipu häviää pian siinä tapauksessa ja auringonpolttama kaikkoo lopullisesti.

Vanhoiden vaimojen parannuskuuri “kuumuus parantaa palovamman” on myöskin toimiva keino palovammoille. Kun äskettäin syntynyt palovamma asetetaan lähelle kuumaa esinettä tai liekkiä, se tekee kivun intensiivisemmäksi. Jos henkilön on todella vaikea kokea palovamman

kipua, panemalla se lähelle lämpöpatteria tai jotakin kuumaa esinettä voidaan vamman kipu kokea hyvin elävästi lyhyen aikaa ja sitten se häipyy lopullisesti. Palovamma parantuu sitten hyvin nopeasti, jos se on suojattu uudelta loukkaantumiselta.

## PITKÄLLE KEHITTYNYT RC-KESKUSTELU

RC-tekniikan perusvalmiudet riittävät sinun toiminnallesi pitkäksi aikaa. Ei ole mitään rajoja sille mitä voit saada aikaan niillä, edellyttäen että huolehdit itsellesi pätevää rc-keskustelua.

Joka puolella sinua on ihmisiä joita voit auttaa elämään paremmin ja älykkäämmin. Jopa oman perheesi jäseniä (Joiden kanssa työskentely vaikuttaa niin hämmäntävältä molemminpuolisen virittymisen vuoksi) voit auttaa suoraan (ja vieläkin helpommin kun vaihdat rc-kumppanisi kanssa työvuoroja ja rc-keskustelette toistenne perheiden kanssa).

Kehittyneenpää rc-tietoa toivot saavasi aikanaan, jotta voisit nopeammin selvittää oman tapauksesi myöhempiä vaiheita. Kun työskentelet hyvin perustekniikan kanssa se johtaa sinut tähän luonnollisesti ja tässä prosessissa elämäsi muuttuu.

\* \* \*



## EI SOSIAALISTAMISTA\*

Rc-keskustelijoiden ja rc-keskustelua opiskelevien edellytetään ja odotetaan pidättävän muiden paitsi rc-suhteiden luomisesta rc-yhteisössä tapaamiensa opiskelijoiden tai rc-kumppaneiden kanssa.

Että opiskelijat ja rc-kumppanit pidättäytyvät muista kuin rc-suhteista rc-yhteisössä tapaamiensa rc-opiskelijoitten ja kumppanien kanssa on *luonnollinen vaatimus Uudelleenarvioivan Tukikeskustelun piirissä.*

Yritys rakentaa muita suhteita -sosiaalisia, romanttisia jne - ei ole ainoastaan ristiriidasa henkilön vastuun kanssa vaan johtaa myös epäonnistumisiin ja varmuudella vaikeuksiin tilanteen luonteesta johtuen.

Menestyksellinen rc-keskustela johtaa hyvin todennäköisesti siihen että toinen (tai molemmat) keskustelijoista tuntevat että he ovat vihdoinkin löytäneet ideaalisen henkilön ystäväksi sosiaaliseen suhteeseen. Voi jopa tapahtua että rc-kumppani tuntuu kauan etsityltä “unelmien tytöltä (tai pojalta)”. Sellaisia tunteita herää eikä mikään määrä keskustelua voi sitä estää. Tosi asia on myös että sellaiset tunteet voivat olla hyvin myönteisiä sattumuksia MUTTA niiden mukaan Ei tarvitse toimia, *eikä myöskään pidä toimia.* Rc-kumppaneiden tai opiskelukumppaneiden on määrä pysyä ja kohdella toisiaan rc-kumppaneina tai opiskelukumppaneina, riippumatta siitä mitä opiskelijat “tuntevat” toisiaan kohtaan. Suhteet eivät yksinkertaisesti toimi toisin.

Syynä tähän on se että tilanteessa syntyy poikkeuksetta tiedostamaton oletus sosiaalistamisen, ihailun tai romanttisten asenteiden kohteen pysymisestä perimmältään avustajana joka ottaa vastuun tässä uudessakin

\* Ei sosiaalistamista -osa tässä käsikirjassa oli varhaisissa painoksissa painettu siniselle paperille opiskelijoiden huomion kiinnittämiseksi. Tästä on saanut alkunsa käsite “siniset sivut” mikä on tänään yleisesti tunnettu sanonta kaikissa Rc-yhteisöissä.

suhteessa. Tämä on tietenkin mahdotonta hänelle jos kumppanukset kehittävät sosiaalisen tai romanttisen suhteen.

Perimmältään henkilö joka toimii näin, etsii pakotietä purkautumisen tuskasta ja vapautumisesta siitä reaktiivisesta materiaalista joka on estänyt häntä luomasta ystävyyssuhteita. Nämä hän korvaa nyt avustajalla. Tämä toimii ystävänä jota hän tarvitsee ulkopuolisessa maailmassa. Hän välttää ratkaisemasta ongelmia jotka estävät häntä rakentamasta rakkaussuhteita panemalla avustajan rakastetun rooliin. Siinä tämä (alitajuisesti oletettuna) säilyy täydellisen sallivana myös mielen kaavioiden suhteen.

Tunteet eivät säily jos niiden perusteella toimitaan rc:n ulkopuolella. Päähenkilö saattaa kertoa istunnossa avustajalleen kerta kerran jälkeen “olet minun ystäväni”, “minulla on ystävä”, “tunnen sinut ystäväkseni” ja purkautua vahvasti ja edistyä hienosti. Jos hän vie tämän suhteen rc:n ulkopuolelle, lähtee itse tai perheensä kanssa tapaamaan avustajaansa, hän huomaa pian että hänen vammansa ovat pilanneet ystävyyssuhteen jonka hän aikoi luoda ja tarvulleet myös rc-suhteen.

Jos rc-piirin osanottajat yrittävät tapailla toisiaan tai luoda romanssia, he huomaavat hyvin pian että heillä on pelkkää sotkua käsissään ja heidän parikeskustelusuhteensa on raunioina. Jos he pitävät tunteensa rc-istuntojen piirissä ja verbalisoivat ne “minä rakastan sinua” -muodossa toistuvasti siellä, se voi hyvin saattaa aikaan tuntien vapinan, kyyneleet, naurun ja muita hyviä tuloksia. Lopputulos on se että kumppani pitää avustajastaan, mutta on vapaa kaikesta riippuvuudesta tai romanttisesta kiintymyksestä.

Aloittelevien rc-opiskelijoiden, jotka kohtaavat näiden pakoteiden kiusaukset, on aina vaikeata nähdä että sääntö on järkevä. Ehkä riittää kun sanotaan että tähän mennessä monen monituiset ihmiset ovat rikkoneet tätä sääntöä seuraten tunteitaan mieluummin kuin loogista vastuutaan ja että yhtään hyvää sosiaalista tai romanttista suhdetta ei ole näistä syntynyt. Jotkut ovat jopa jumiuttaneet rc-prosessin etenemisen tämän vuoksi.

Useimmat, tietenkin, ovat havainneet kehnot seuraukset ja siirtyneet takaisin toimiviin toimintatapoihin.

*Luonnollinen edellytys* menestykselliselle osallistumiselle rc-piiriin tai ryhmään on että rc-kumppanit säilyvät juuri sellaisina, -rc-kumppaneina.

On ihmisiä jotka tulevat rc-toimintaan jo kehittyneiden suhteidensa kanssa, -avio- ja kihlapareja, ystävyksiä, rakastavaisia. Nämä olevat suhteet voidaan tietenkin pitää yllä ja yleensä ne parantuvat rc-suhteen syntymisen myötä. Ei sosiaalistamista -sääntö pätee silloin kun tuttavuus on syntynyt rc-yhteisössä.

## PÄÄHENKILÖNÄ OLEMISEN TAITO

Tämä käsikirja on kirjoitettu parikeskustelijalle hänen roolissaan avustajana ja niin pitää ollakin. Meillä kaikilla on sisällämme luonnollinen kiinnostus olla päähenkilönä, kuinka paljon sitten nämä motiivit ovatkaan sumentuneet estävien kaavioitten vaikutuksesta. Jotta voisimme tulla tehokkaiksi avustajiksi me tarvitsemme tarkkaa ohjausta ja rohkaisua voidaksemme vapautua siitä purkautumista ja purkautumisen avustamista vastustavasta ehdollistamisesta jonka kulttuurimme on meihin iskostanut.

Joka tapauksessa antoisinta parikeskustelussa on olla päähenkilönä. Meidän menestyksemme päähenkilöinä, eli menestyksemme purkautumisessa ja vammojemme uudelleen arvioinnissa on ensisijainen tekijä myös pitkän jänteen menestyksellemme avustajina. Päähenkilönä toimimisen taito on erittäin tärkeä. Seuraavat suuntalinjat, jotka on johdettu monien ihmisten monista kokemuksista pääkumppanina, saattavat olla avuksi.

Ensiksikin, *ota ja pidä vastuu itsestäsi päähenkilönä*. On upeata tuntea avustajan vastuu kun hän antaa täyden tukensa raskaan purkautumisen tuskissa, mutta väliaikoina on parasta muistaa ajatella ja

suunnitella omaa edistymistään päähenkilönä. Kukin saa paljon parempia istuntoja jos tulee niihin mielessään ajatus siitä minkä kanssa haluaa työskennellä, ja sallii parhaimmankin avustajansa täyttää näin osansa avustajana, pikemmin kuin pakottaa hänet suunnittelemaan päähenkilön työskentelyä.

Toiseksi, toimi päähenkilönä parikeskustelun aikana ja AINOASTAAN parikeskustelun aikana. Sinulla tulee varmasti olemaan monia epämuodollisia, lyhyitä tai puhelinparikeskusteluja varsinaisten parikeskustelujen ohella mutta yritä varmistua siitä että tämä toinen henkilö on valmis ja halukas toiminaan avustajana ennekuin “annat mennä” ahdinkosi kanssa. Toimiminen muulla tavoin ei ole pelkästään epäreilua ja tungettelevaa avustajia kohtaan vaan se ei myöskään toimi todella hyvin päähenkilön kannalta pitkän päälle.

Kolmanneksi, osoita rakastavaa huolenpitoa ja tukea avustajillesi. Henkilö joka on sinulle hyvä avustaja, on aarre jota tulee kohdella hienotunteisesti ja huolella, arvostaa avoimesti ja hyvin, antaa parasta avustusta takaisin silloin kun osat ovat käänteiset (ja jos et ole vielä kykenevä avustamaan häntä hytä yhvin, tarjota lapsen vahtimista, nurmenleikkaamista, lattian pesua tai muuta arvokasta vastapalvelua jotta suhde pysyisi reiluna ja itsekunnioitus molemminpuolisena.)

Neljänneksi, sinun tulee toimia vuorottelujen aikana ja niiden välillä siten että jokainen läsnäolija tuntee vetoa käyttää RC:tä sen esimerkin perusteella kuinka vastuullisesti sinä vapautat itseäsi vammoistasi pikemmin kuin että tuntee vastenmielisyyttä holtittomuutta kohtaan jolla esität ja dramatisoit materiaalisi.

Kun esität seurassa esimerkkiä siitä kuinka suureen ääneen tai rohkeasti uskallat karjua, kiljua, kiroilla tai toistaa lapsuudessa kiellettyjä sanoja se on ekshibitionismia ja kaavioiden toistamista eikä purkautumista tai vastuullista parikeskustelua.

Päähenkilö tarvitsee joskus kiljua tai kirkua saadakseen purkautumisen käyntiin, mutta kiljuminen tai kirkuminen ei itsessään ole purkautumista ja se voidaan tehdä tyynyyn tai muiden kuulumattomissa silloin kun se on välttämätöntä.

Huonekalujen tai parikeskusteluhuoneen sisustuksen rikkominen tai muu tuhoava väkivalta ei ole purkautumista vaan hyödytöntä kaavioiden toistamista. Väkivaltaiset liikkeet ovat välttämättömiä eräissä purkautumistyypeissä, mutta ne ovat helposti hoidettavissa esimerkiksi hyppimällä ylös-alas voimakkaasti tukevalla lattialla, jolloin ei tapahdu harmia ympäristölle eivätkä naapuritkaan häiriidy.

Lämpö ja läheisyys syntyy luonnollisella tavalla parikeskustelukumppaneiden, rc-ryhmän tai rc-yhteisön jäsenten välille ja sitä pitää arvostaa ja siitä nauttia, mutta se on yksityisasia. Kiusaantuneet tai pakonomaiset halaukset tilanteissa joissa niitä ei ymmärretä tai yritykset tyrkyttää sellaista läheisyyttä toisille, jotka eivät ilman omaa syytään sellaista ymmärrä, ovat jälleen ekshibitionismia, ei rc:tä.

Kaikkia ihmisiä jotka eivät vielä ole rc-yhteisössä tulee kohdella tietoisesti ja kunioittavasti, kohdata heidät siltä perustalta *jolla he ovat, eikä* siltä perustalta *jolla me* tunnemme tai toivomme että he olisivat.

Eräs rc-kumppani kerran kiteytti tämän sanomalla “Me emme yksinkertaisesti saa kaataa materiaaliamme muiden päälle ja uskoa että se auttaa meitä pääsemään siitä eroon”.

Rc-kumppaneiden tulee pyrkiä, kuten Cesarin vaimon, olemaan arvostelun yläpuolella suhteissaan kaikkiin muihin ihmisiin. Ja koska me olemme rc-kumppaneita, koko ajan kasvamassa ja edistymässä, se ei ole niin vaikeata kuin miltä se saattaa vaikuttaa.

— HARVEY JACKINS  
Elokuu, 1971

## MINUN TAVOITTEENI

	<b>Minulle</b>	<b>Perheelleni</b>	<b>Liittolaisilleni</b>	<b>Ihmiskunnalle</b>	<b>Kaikelle Elolliselle</b>	<b>Universumille</b>
<b>Seuraavaksi Viikoksi</b>						
<b>Seuraavaksi Kuukaudeksi</b>						
<b>Seuraavaksi Vuodeksi</b>						
<b>Seuraavaksi 5 Vuodeksi</b>						
<b>Seuraavaksi 20 Vuodeksi</b>						
<b>Aina</b>						