

**MITEN
ALOITTA
"UUELLEEN-
ARVOTTA
PARI-
KESKUSTELU"**

Copyright @ 1996, 2001 Rational Island Publishers

ISBN # 1-58429-088-9

Finnish translation

Jos olet kuullut Uudelleenarvottavasta parikeskustelusta ja hyödyistä, mitä sen käyttäminen elämässäsi voi saada aikaan ja haluat kokeilla sitä, seuraava tulee auttamaan sinua aloittamisessa.

Perusmuodossaan parikeskustelu yksinkertaisesti sisältää kaksi ihmistä, jotka vuorottelevat toistensa kuuntelemisessa. Se on tavallaan keskustelu, mutta se on myös muuta. Se on herkempi, tehokkaampi tapa kuunnella. Me puhumme kuuntelemisesta ja huomion kiinnittämisestä siihen, mitä kuulee. Sitä on puhuvan ihmisen ajatteleva, ja sen ajatteleva, mistä hän puhuu, kuuntelemista keskeyttämättä ehdotuksin tai kommentein, yksinkertaisesti kuuntelemista täydestä sydäimestä.

VUOROTELKAA KUUNTELEMISTA

On helppoa aloittaa. Se vaatii vain kaksi ihmistä. Etsi ystävä (tai työtoveri tai puoliso), joka voisi kokeilla sitä kanssasi. Olkaa yhtä mieltä siitä, että vuorottelette toistenne kuuntelua keskeyttämättä yhtä pitkän ajan ja sopikaa ajan pituus, jonka voitte käyttää tähän. Sitten päätätte kumman vuoro on ensin. Toinen henkilö sitten puhuu, mistä ikinä haluaa. Kuuntelija vain antaa huomiotaan eikä keskeytä antamalla neuvoja tai kertomalla, miltä hänestä tuntuu.

Sovitun ajan kuluttua puhujasta tulee kuuntelija ja se, joka kuunteli ensin puhuu nyt. Tämä on reilu vaihto. Kumpikaan ei ole toiselle mitään velkaa. Jälkeenpäin molemmat yleensä tuntevat olonsa virkistyneeksi ja ajattelevat selkeämmin. Tämä on myös hauskaa.

Tätä on hyvä tehdä aina kun siihen on mahdollisuus. Kun kuuntelette tällä

tavoin useampia kertoja alatte tuntea toisenne paremmin ja paremmin ja pidätte toisistanne yhä enemmän. Kehityt myös kuuntelemisessa. Koko prosessi tulee tehokkaammaksi, mitä enemmän sitä käytät.

Parikeskusteluvuorot tai "istunnot" voivat olla niin pitkiä tai lyhyitä kuin teillä on aikaa. Jopa muutama minuutti kumppanisi kanssa voi saada aikaan suuren eron siinä, miten ajattelet ja toimit, ja kaksi tuntia jaettuna on sitä parempi.

TUNTEIDEN SAAMINEN "ULOS"

Joskus henkilö, joka puhuu ("puhuja" tai "päähenkilö") voi alkaa nauraa tai itkeä tai puhua kovalla äänellä tai joskus vapista tai haukotella. On hyvä, jos näin tapahtuu. Se on yksinkertaisesti sitä, että henkilö on jännittynyt jostain syystä, ehkä tuntee hämmennystä tai surua tai pelkoa tai jotain fyysistä vaivaa, ja hän purkaa jännitystä tällä

tavoin. Hän tulee "epähämmentyneeksi", "epäsurulliseksi", "epäpelokkaaksi". Joskus kutsumme näitä tapoja purkaa jännityksiä purkautumiseksi. Henkilö, joka kuuntelee ("avustaja") voi tuntea olonsa mukavaksi ja levolliseksi, jos tällaista tapahtuu ja vain jatkaa huomion antamista päähenkilölle yrittämättä pysäyttää purkautumista. Jos päähenkilö lopettaa oman purkautumisensa kuuntelija voi rohkaista häntä jatkaamaan.

MITÄ AJATTELET?

Tämä on parikeskustelun perusidea - kaksi ihmistä vuorottelee toistensa kuuntelemisessa. Voit tehdä monia muutoksia elämässäsi tämän avulla.

Jos luet tätä jonkun muun kanssa, haluatte ehkä keskeyttää lukemisen tässä vaiheessa ja kokeilla toistenne kuuntelemista, kymmenen minuuttia kumpikin. Jälkeenpäin kertokaa toisillenne, miltä teistä tuntui.

Kun olet parikeskustellut muutaman kerran saman henkilön kanssa, varatkaa aikaa ja puhukaa kokemuksistanne. Miltä tuntui kun toinen kuunteli keskeyttämättä? Nautitko siitä? Miltä tuntui kuunnella keskeyttämättä? Haluaisitko jatkaa tämän kokeilemista? Voit lukea tämän lehtisen saadaksesi lisää tietoa kuinka tehdä se hyvin.

MITÄ TEHDÄ PARIKESKUSTELUN AIKANA

Aikaa, joka käytetään toinen toistaan kuunnellen kutsutaan usein parikeskusteluksi. Alla on joitain asioita, joita voit kokeilla.

"Uutta ja hyvää"

Voit aloittaa parikeskustelusi päähenkilönä kertomalla avustajallesi hyviä asioita, isoja tai pieniä, joita sinulle on viime aikoina tapahtunut. Se voi olla kaunis auringonlasku, jonka eilen näit tai uusi työpaikkasi, tai ongelma, jonka sait selvitettyä viime viikolla. Tarkoitus

on antaa itsellesi mahdollisuus huomata, mitkä asiat sujuvat hyvin. (Varsinkin jos tunnet itsesi lannistuneeksi. Tämä auttaa huomaamaan, että ehkä asiat eivät olekaan niin huonosti kuin, miltä ne tuntuvat). Joskus ihmiset käyttävät koko parikeskustelukerran kertomalla uusia ja hyviä asioita ja lähtevät tuntien olonsa paljon myönteisemmäksi ja ajattelevat selkeämmin.

Viimeisimmät vastoinkäymiset

Jos jotakin on sattunut äskettäin, jotakin, josta olet harmistunut, parikeskustelu on hyvä paikka puhua siitä. Voit kertoa niin paljon tai niin vähän kuin haluat siitä, ja voit kertoa sen kerran tai voit kertoa sen uudelleen ja uudelleen. Huomaat ehkä, että monet ongelmistasi näyttävät pienenevän kun vain saat mahdollisuuden puhua niistä ilman, että toinen keskeyttää ja antaa neuvoja tai yrittää ratkaista niitä puolestasi. Huomaat, että pystyt löytämään hyviä ratkaisuja, jos vain on joku, joka

kuuntelee ja osoittaa ymmärtämystä sinua kohtaan, kun sinä puhut ongelmasta.

Menneisyyden huolet

Jos käytät aikaasi päähenkilönä puhumalla asiasta, joka sinua häiritsee, voit joskus, sen jälkeen kun olet jonkin aikaa asiasta puhunut, kysyä itseltäsi (tai avustaja voi kysyä) "Mistä tämä tilanne tai tunne sinua muistuttaa? Milloin olet tuntenut tällä tavalla aikaisemmin?" Melkein aina voit löytää jonkin menneen tilanteen, joka oli loukkaava tai harmittava samankaltaisella tavalla. On selvää, että vanhat tunteet siltä ajalta edelleen roikkuvat kiinni mielessäsi ja lisäävät epävarmuutta ja pahaa oloa nykyisessä vaikeudessa.

Elämäntarinat

Jos tulet olemaan päähenkilö ja sinulla ei tunnu olevan mitään, mistä tarvitsisi puhua, kerro elämäntarinasi. Monilla ihmisillä ei ole koskaan ollut mahdoli-

suutta kertoa kokonaan elämäntarinaansa ja kaikki tarvitsevat tätä mahdollisuutta. Kun kerrot tarinaasi, jotkut asiat näyttävät vaikuttavan enemmän sinuun kuin toiset. Näihin tilanteisiin kannattaa palata ja puhua niistä useita kertoja parikeskustelujen aikana.

Kun saa mahdollisuuden kerrata niitä uudelleen ja uudelleen jonkun kanssa, joka todella kuuntelee se voi muuttaa ajatteluasi paljon. Epämiellyttävät tunteet, jotka ovat jääneet vanhoista kipeistä kokemuksista (mukaan lukien kokemukset, jotka luulit jättäneesi taaksesi) voivat tulla pinnalle ja purkautua jättäen sinulle kevyemmän askeleen ja vapaammat ajatukset. Hyvät kokemukset kerrattuina hyvän kuuntelijan läsnäollessa voivat myös auttaa vaikeiden tunteiden purkautumista ja tämä voi auttaa sinua löytämään uudelleen positiivisen näkökannan.

Itsearvostus

Suurinta osaa meistä on vähätelty tai kohdeltu huonosti niin paljon, että nyt meidän on vaikea tuntea itsemme hyväksi. Meitä on syytetty asioista, joissa teimme parhaamme. Meille on kerrottu monia valheellisia asioita. Meille on kerrottu, että jos pidämme itses-tämme olemme itserakkaita ja meidän ei pitäisi tuntea itseämme hyväksi. Tämä ei ole totta. Ihmisten täytyy tuntea itsensä hyväksi. Kun tunnemme itsemme hyväksi, kohtelemme muita ihmisiä paremmin, emme huonommin.

Kun olet päähenkilönä parikeskustelussa, kerro avustajallesi, mistä itsessäsi pidät. Kerro tämä hänelle äänellä, joka kertoo, että olet ylpeä itsestäsi (ei ylimielinen, vain ylpeä). Kerro tämä avustajallesi uudelleen ja uudelleen. Se saattaa tuntua vaikealta, mutta ole sitkeä. Älä keskeytä nauruasi tai itkuasi tai minkäänlaista purkautumista. Yritä arvostaa kaikkea itsessäsi (KAIKKEA).

Kun huomaat, mitä asioita on vaikeinta arvostaa (esimerkiksi sitä, miltä näytät tai kuinka älykäs olet) keskity niiden arvostamiseen. Tulet ehkä muistamaan tilanteita elämästäsi, joissa sinua on kritisoitu, syytetty tai pahoinpidelty. Näitä asioita on hyvä tarkastella ja puhua niistä kun olet päähenkilönä.

Päämäärät

Tavoitteiden asettaminen tai tarkistaminen, miten edistyt jo asettamiasi tavoitteita kohti auttaa elämäsi kohenemista. Tämä on hyödyllistä tehdä kun olet päähenkilönä. Puhu elämäsi eri vaiheista alustavasti päättäen, mitä haluat saavuttaa huomenna, ensi viikolla, tänä vuonna, viiden vuoden kuluttua, kahdenkymmenen vuoden kuluttua, elämäsi aikana. Kun puhut jokaisesta jaksosta tulevaisuudessa, voit käydä läpi askeleet, jotka sinun tarvitsee ottaa saavuttaaksesi nämä päämäärät.

Silloin tällöin tavoitteiden tarkistaminen ja mahdollisten esteiden havaitseminen auttaa sinua saavuttamaan ne.

Anna purkautumisen jatkua

Jos päähenkilönä puhut jostakin, mikä johtaa vilkkaaseen puhumiseen, nauruun, kyyneliin, vapisemiseen, hikoi luun tai haukotuksiin (kaikkiin purkautumistapoihin), älä kiirehdi muihin asioihin. Yritä toistaa sitä, mitä sanoit tai teit useita kertoja kunnes purkautumista ei tapahdu. Kannattaa tehdä tämä uudelleen ja uudelleen niin pitkän ajan kuin mahdollista. Suurimmat hyödyt parikeskustelusta tulevat näiden jännitysten laukeamisen jälkeen. Ne mahdollistavat ajattelemisen ja toimimisen tavoilla, jotka ovat olleet estettyjä aikaisemmin.

Parikeskustelun lopettaminen

Parikeskustelun lopuksi varsinkin, jos olet puhunut jostakin sinulle vaikeasta asiasta, käytä muutama hetki palaut-

tamalla ajatuksesi johonkin, mitä odotat innolla tai johonkin yksinkertaiseen kohteeseen, joka ei aiheuta sinussa jännitystä, esimerkiksi joidenkin ystävien nimiin tai mieliruokiin tai maisemaan. Tämä auttaa siirtymään levollisesti päähenkilön roolista avustajaksi, jos nyt on sinun vuorosi tai siirtymisen muuhun toimintaan.

Jotta jokainen ihminen voisi tuntea olonsa turvallisesti puhua mistä tahansa hänen tarvitsee puhua, toimii parhaiten kun sovitte, ettette puhu siitä kenenkään kanssa myöhemmin. Pidä myös mielessä, että alkoholi ja päihteet häiritsevät purkautumisen hyviä vaikutuksia.

TUKIRYHMÄT

Myös pienen ryhmän kokoaminen kuuntelemaan toinen toisiaan toimii hyvin. (Parikeskustelussa me kutsumme tätä tukiryhmäksi.) Jokainen henkilö saa suurin piirtein yhtä paljon aikaa puhua muun ryhmä kuunnella.

Yksi henkilö toimii ryhmän johtajana ja auttaa ryhmää päättämään kuinka paljon aikaa kukin saa, kuka aloittaa jne. Kun jokaisella henkilöllä on ollut oma vuoronsa päähenkilönä, voit lopettaa ryhmätapaamisen antamalla jokaiselle tilaisuuden sanoa, mikä tapaamisessa oli parasta ja, mitä hän odottaa innolla.

Tukiryhmät voivat tavata niin usein ja niin monta kertaa kuin jäsenet haluavat. Ryhmä voi olla ryhmä ystäviä, työkavereita, naapureita tai ihmisiä, joilla on samankaltainen tausta tai aihe, joka kiinnostaa. Kun ryhmän jäsenillä on keskenään jotakin yhteistä, on ihmisten helpompi tuntea olonsa turvalliseksi

puhuessaan siitä, mistä heidän tarvitsee puhua. Esimerkiksi on olemassa naisten tukiryhmiä, miesten, vanhempien, nuorten, työväestön, tietyn etnisen tai uskonnollisen ryhmän, vammaisten, taiteilijoiden ja monien muiden tukiryhmiä.

Ystävien kutsuminen ryhmään on hyvä tapa esitellä parikeskustelua uusille ihmisille. Jos ryhmä kasvaa liian suureksi, voidaan se jakaa ja muodostaa toinen ryhmä ja valita vetäjä uudelle ryhmälle. Noin kahdeksan henkilöä näyttää olevan ihanteellinen ryhmän koko, mutta se voi myös toimia hyvin pienempänä tai suurempana.

Tukiryhmät ovat hyvä rakenne samanlaisen taustan omaavien tai samanlaisessa tilanteessa olevien puhua siitä, mitä on olla osa tätä ryhmää, mistä he ovat ylpeitä tämän ryhmän ihmisissä. Tukiryhmissä on hyvä puhua siitä, mikä on ollut vaikeaa, mitä he toivovat ihmisten ymmärtävän heidän ryhmästään,

mitkä ovat heidän toiveensa ja unelmansa oman ryhmänsä ihmisille ja, mitä he haluaisivat tehdä suhteessa tähän ryhmään.

Esimerkiksi naisten tukiryhmässä jokainen nainen saa vuoron kertoa, mistä hän pitää naisena olemisessa, mikä on ollut vaikeaa, mitä hän haluaisi miesten ymmärtävän naisista, miten hän haluaisi nähdä naisten elämän parantuvan ja, millä tavoin hän haluaisi tavoittaa toisia naisia.

JOS HALUAT OPPIA ENEMMÄN

Jos kokeilet parikeskustelua ja päätät, että haluaisit oppia enemmän voit ottaa yhteyttä Uudelleenarvottavan parikeskustelun päätoimistoon (tämän vihon lopussa on osoite ja puhelinnumero) ja kysyä asuuko lähelläsi parikeskustelijoita. Voit myös tilata joitakin aiheeseen johdattavia julkaisuja. Tässä joitain, joista on hyvä aloittaa:

The Human Side of Human Beings (The theory of RC) (tämä ilmestyy vuoden 2001 aikana suomeksi nimellä *Ihmisen inhimillinen puoli* [parikeskustelun teoria], suom. huom.)

Parikeskustelun perusteet

The Art of Listening

An Introduction to Co-Counseling

Ihmisen tila

Present Time (yleinen lehti, joka ilmestyy neljästi vuodessa)

Videokasetteja ja äänikasetteja on myös saatavana. (Ne kaikki ovat englanniksi, mutta meillä on saatavana erilaisia videomuotoja eri maihin ja myös kirjoitettuja versioita jokaisesta videoka-

setista). Joku toimistossa voi kertoa sinulle, mitkä voisivat alussa olla sinulle hyviä.

Jos et pysty maksamaan kirjallisuutta, kerro se toimistolle ja kysy onko tiedon levittämisrahaston mahdollista maksaa puolestasi jotakin kirjallisuutta päästäksesi alkuun. Jos olet hyvin kiinnostunut oppimaan lisää parikeskustelusta ja tiedät muita kiinnostuneita, voimme lähettää opettajan ryhmääsi tai tuoda yhden teistä jollekin viikonloppukursille.

Parikeskustelun verkkosivut löytyvät internetistä, <http://www.rc.org/>, siellä on paljon tietoa ja artikkeleita. Jos olet alueella, missä ei vielä ole tarjolla kursseja parikeskustelusta, mutta sinulla on yhteys internetiin, sinulle voi olla hyötyä "on line" -kurssista.

Ihmiset, jotka käyttävät Uudelleenarvotettavaa parikeskustelua ovat huomanneet

sen auttavan heitä ajattelemaan selkeämmin, parantamaan ihmissuhteitaan, toimimaan oikeiden asioiden puolesta ja nauttimaan elämästään enemmän. Parikeskustelijat tulevat "fiksummiksi" kun he käyttävät parikeskustelua ja he kehittyvät sen käyttämisessä. He opettavat muille ihmisille parikeskustelua ja opettavat, miten sitä voi opettaa muille, joten joissakin paikoissa monet ihmiset käyttävät parikeskustelua, pitävät kursseja ja viikonloppukursseja oppien toisiltaan ja tukien ja rohkaisten toisiaan.

Yli kolmellakymmenellä kielellä on julkaistu eri puolilta maailmaa olevien parikeskustelijoiden kirjoittamaa kirjallisuutta; kertomuksia parikeskustelun käytöstä ja parikeskustelutietoa eri ikäisistä ihmisistä ja ihmisistä, joilla on erilaisia taustoja ja elämäntilanteita.

On myös olemassa muutamia perussääntöjä ja sarja "yhteisön suuntavii-voja", jotka auttavat parikeskustelijoita pitämään asioita järjestyksessä.

Onnea!

Lisätietoja:
Kaisli Syrjänen
<kaisli@hotmail.com>

The International Re-evaluation Counseling Communities
19370 Firlands Way N
Shoreline, Washington 98133, USA
Puhelin:+1-206-284-0311
Sähköposti:ircc@rc.org
Verkkosivut: <http://www.rc.org>