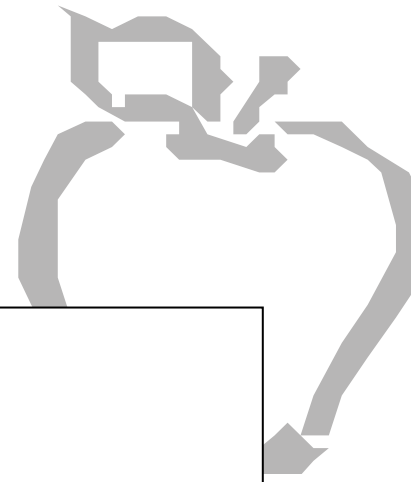


Minäkäsitys

Ominaisuus ja vastaominaisuus



Tarvitset kynän ja paperiarkin.

Minäkuvan tarkistaminen tai rakentaminen

Eräässä laulussa laulaja kertoo kuinka hän kävelee kaupungilla ja näkee ympärillään vain itsensä eri puolia.

Kasvaessamme usein tulemme määritelleeksi jotkin ominaisuudet itsessämme kielteisiksi. Sen jälkeen yritämme olla olematta sellaisia ja tämä voi sitoa paljon energiaa. Usein emme halua tunnistaa näitä kielteisiä puolia itsessämme, vaan näemme ne muissa.

Joskus käy myös niin, että näemme myönteisiä ominaisuuksia muissa hieman yliarvostetussa muodossa ja siksi emme huomaa niitä itsessämme.

Kummankinlaisten ominaisuuksien palauttaminen omaan itseen (omaan minäkuvaan) eheyttää ja yksinkertaistaa elämää. Tässä seuraavassa harjoituksessa tutkitaan tällaisia asioita. Riittää kun olet avoin, itsellesi kohtuullisen rehellinen ja suhtaudut asiaan tutkivalla asenteella. Aiemmin kielteisinä pitämämme ominaisuudet auttavat luomaan yhteyden erilaisiin ihmisiin ja vapauttavat vastuuseen ja tunnistamme myös joustavat rajamme.

Vastaesimerkit: ominaisuuden inhimillistäminen

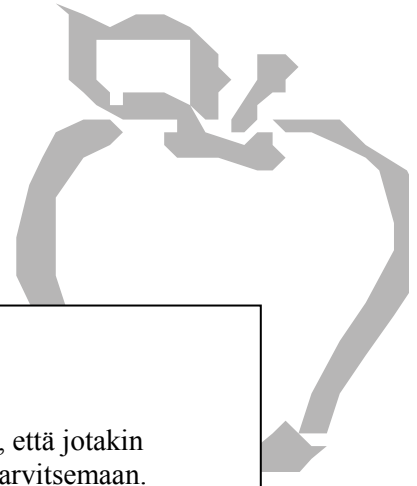
Vastaesimerkki on jonkun yleistyksen (olen kärsivällinen tai auttavainen) poikkeus tai vastakohta: en ollut kärsivällinen, hermostuin tai menetin malttini tai sisuni loppui tms. tai en pystynyt auttamaan, halusin auttaa ja kulutin paljon aikaa mutten onnistunut siinä tms.

Kukaan ei ole koskaan täysin jonkinlainen: kukaan ei ole aina kärsivällinen, auttavainen, ahkera, rohkea, ystävällinen, luova jne. Joustavan ja toimivan minäkuvan kannalta on erittäin tärkeää kuinka vastaesimerkit, ne kerrat kun ei toiminut ominaisuuden mukaisesti, ovat mielessä (mielletään / prosessoidaan). Tukevatko ne ominaisuutta (ja minäuskomusta) vai eivät?

Itse asiassa vastaesimerkkejä tarvitaan! Jos vastaesimerkkejä ei ole tai ne ovat hyvin irrallaan, minäkokemuksesta voi tulla joko – tai - tyyppinen, mustavalkoinen: olen joko ahkera, tai sitten jos en ole, olen laiska. Olen joko kärsivällinen ja auttavainen, tai jos en ole, olen kärsimätön tai kykenemätön auttamaan. Ilman vastaesimerkkejä ihminen voi tuntea tarvetta olla täydellinen, ehdoton. Vastaesimerkkien kanssa on tilaa myös virheille eikä aina tarvitse onnistua. Minäkuvasta tulee totuudenmukaisempi ja samalla koemme itsemme ehyemmiksi.

Minäkuvan eheyttäminen

Mieti hetki ihmisiä, joita ihaillet. Mitä ominaisuutta ihaillet erityisesti, minkä ominaisuuden haluaisit itsestäsi löytää? Entä mitkä ominaisuudet ovat niitä, joita mielestäsi kukaan ei tarvitsisi etkä ainakaan itsestäsi haluaisi löytää?



Piirrä nyt ympyrä paperille ja piirrä 'kakusta pala', pieni siivu ja voit ajatella, että jotakin ominaisuutta voisi olla ikään kuin varastossa, pieni siivu, jos joskus sattuisi tarvitsemaan.

Tyhmyyden leimaamme usein huonoksi ominaisuudeksi, mutta kun tarkemmin ajattelemme, juuri ripaus tyhmyyttä tekee meistä tiedonjanoisia ja näin tyhmyys onkin portti viisauteen, koska kysymme, etsimme ja otamme vastaan tietoa eikä se valukaan 'kuin vesi hanhen selästä', kuten kaikkietäivälle käy.

Ollakseen ahkera, laiskuus on välttämätöntä hyväksyä minäkuvaansa, koska pieni pysähdys tekee meistä luovempia ja osaamme tehdä oikeita asioita ja näin säästämme aikaa ja energiaa oleelliseen. Jopa kiire voi vähentyä. Itselleen ja muille 100% ahkeruuttaan todistava säntäilee ja tekee paljon turhaa ja hyödytöntä, jopa haitallista ja joskus tarpeellinen jää jopa tekemättä.. Pieni määrä laiskuutta tekee siitä hyvän ja hyödyllisen ominaisuuden.

Myönteisten ominaisuuksien etsiminen

Kaikki tiedämme, että 100% kiltit tulevat hyväksikäytetyiksi ja 100% positiiviset ja hyväuskoiset tulevat huijatuiksi. Tarvitsemme siis myönteiselle ominaisuudelle vastaominaisuuden.

Kirjoita nyt ranskalaisilla viivoilla kaikki ne ominaisuudet, joita ihaillet muissa ihmisissä. Kun olet ne kirjoittanut, pysähdy jokaisen ominaisuuden kohdalla miettimään milloin sinulla oli tätä ominaisuutta. Kun löydät sen itsestäsi, voit miettiä minkä vastaominaisuuden tarvitset sille, jotta sillä on lupa olla osa minäkuvaasi. Kaikki vastauksesi ovat oikeita! Esim. olen luottavainen, mutta jotta uskallan luottaa tarvitsen ripauksen epäluottamusta, jotta voin luottaa etten tule huijatuksi. Voit halutessasi piirtää palloon esimerkiksi kuinka suuren siivun tarvitset jossakin tilanteessa epäluottamusta tai realismia, voidaksesi luottaa.

Kielteisen ominaisuuden hyväksyminen

Kirjoita ranskalaisilla viivoilla kaikki ominaisuudet, joita mielestäsi kukaan ei tarvitse ja ainakaan itse et itsellesi haluaisi.

Kavenna nyt jokainen ominaisuus piirtämäsi ympyrän sisällä pienen siivun 5-10% kokoiseksi ja samalla mieti minkä hyvän ominaisuuden tämä uusi kielteisenä pitämäsi ominaisuuden siivu avaa. Voit myös miettiä mihin itse asiassa tarvitset tätä ominaisuutta ja mitä hyvää siitä seuraa. Käy jokainen ominaisuus yksitellen samalla tavalla läpi. Yhdenkin ominaisuuden työstäminen tällä menetelmällä auttaa minäkuvaasi eheytyämään. Valmiiksihan emme onneksi tule ja siksi tätä virkistävää oivallusta voimme saavuttaa aina uudestaan etsiessämme uusia ominaisuuksia itsestämme.

Huomaatko, sinussa on jo kaikki! Kaikilla ominaisuuksilla on aikansa ja paikkansa, huonoja ominaisuuksia ei ole olemassakaan; määrään ratkaisee se, mihin niillä pyritään.

