

SDG * TUNNEKARTTA

RAKENNE:

- 1 Myönteiseksi mielletty tunteet sijoittuvat [SDG*tunnekartalla](#) lähinnä oikeaan yläneljännekseen.
- 2 Tunteen **vastatunne** tai selittävä tunne löytyy keskipisteen toiselta puolelta sekä kunkin tunteen alta.
- 3 Perustunteet (ILO-SURU, USKALLUS-PELKO, KIINTYMYKSEN-VIHA, INHO-IHAILU sekä RAUHA) isoin kirjaimin.
- 4 Keskipisteestä (RAUHA) kohti muita perustunteita kasvaa **8 perustunneskaalaa** pallojonojen viitoittamina.
- 5 Kutakin tunnetta ympäröi siihen liittyviä **lähitunteita** kahdella tai kolmella kehällä - tai jopa kauempanakin.
- 6 Kartalta puuttuvalle tunteelle voi etsiä sopivan paikan sille läheisten tunteiden välistä.
- 7 Tunneskaaloja muodostuu myös esimerkiksi JULMUUS -YHTEYS -akselista ylös- ja alaspäin. Joitain esimerkkejä niistä on merkitty tunteiden välisillä pienillä kolmioilla.
- 8 Hengityksen tarkkailu auttaa kulloisenkin tunnetilan sijoittamisessa kartalle:
-tunneskaalat kohti IHAILUA, VIHAA, PELKOA ja SURU ovat sisäänhengityspainotteisia.
-tunneskaalat kohti INHOA, KIINTYMYSTÄ, USKALLUSTa ja ILOa ovat uloshengityspainotteisia.
- 9 Kristinuskoon ja kristinuskossa kasvamisen skaala kulkee KAMMOsta TARMOon.
Tältä akselilta löytyy monia väriin oletettuihin perustuvia tunteita.
- 10 Kartan reunoilla on suluisia luetteluita elämän valintoja.
- 11 Jotkut tunteista on merkitty kartalle lyhennettyinä:

-SÄRÖILY = murtuneisuus
-ORPOUS = hyläytyksi tuleminen tunne
-IKÄVÄ = ikävyytseisyys

- 12 Keskitunteele (RAUHA) voi kuvitella vastatunteen (MINUUDEN KATOAMINEN), kun kartan mieltää palloksi.

LUKUOHJE:

- A. Tutustu [SDG*tunnekarttaan](#) kiinnittäen ensin huomiosi vain punaisella / tummanvihreällä kirjoitettuihin tunteisiin.
- B. Kunkin tunteen alle on merkitty esimerkkinä eräs tapa kertoa tuosta tunteesta sekä sen vastatunne.
- C. Yleiskäsityksen saat käymällä läpi 8 perustunneskaalaa. (SURU - skaala ORPOUS-tunteesta RAUHAan päin).
- D. Pieniä kolmiojonoja seuraamalla näet mahdollisia tunnejatkumia.
- E. Sen jälkeen kannattaa hakea punaisella / tummanvihreällä kirjoitettujen tunteiden ympäriltä 8 lähitunnetta.
- F. Silloin tällöin silmäiltynä – seinälle kiinnitettynä tai vaikkapa laminoituna - kartta alkaa vähitellen avautua.
- G. Osoitteesta [tunnetunteesi.wordpress.com](#) saat lisäinfoa. Löytyy myös [www.taiwas.net/tunteeet](#) -sivusto.
- H. Kun jokin tietty tunne kiinnittää erityisesti huomiotaasi :
-voit tarkastella liittykö siihen joitakin selittäviä lähitunteita, vastatunteita tai vastatunteiden lähitunteita.
-voit nähdä tunneskaaloista, mihin se tunne käsittelemättömänä saattaisi johtaa.
-voit ehkä jakaa tuon tunteen kahteen eri osaan. (esim. HÄPEÄ = KIINTYMYKSEN + INHO)
- J. Miehet ovat sisäistäneet tällaisen karttaesityksen tunnemaailmasta naisia helpommin.
- K. Englanninkielistä tietoa [sdgemotions.wordpress.com](#) -sivulta sekä [www.taiwas.net/emotions](#) -osoitteesta.

YLEISIÄ TUNNETYÖSKENTELYN PERIAATTEITA:

- 1 **Tunteet kertovat suhteesta** ympäristöömme ja itseemme.
- 2 Tunteet liittyvät omiin **muistoihin ja havaintoihin** tuoden niitä tarvittaessa mieleen.
- 3 Aito ilo löytyy, kun alitajuntaan ja kehoon säilytetyt kielteiset tunteet on **tunnistettu ja läpi eletty.**
- 4 Tunnesolut avautuvat minuutta rikkomatta vain turvallisessa ja **kunnioittavassa ilmapiirissä.**
- 5 Tunnepatouma alkaa murtua kehon oireiluina, eleinä, ilmeinä, unina tai tunne-elämän ylilyönteinä.
- 6 Käsittelemätön tunne nousee tajunnan tasolle, kun ihminen on valmis kestämään sen.
- 7 Tunnetyöskentely saattaa uuvuttaa enemmän kuin älyllinen tai ruumiillinen ponnistelu.
- 8 Vapautuva **hengitys** vapauttaa tunnemaailmaa – ja päinvastoin.
- 9 Tunteet voivat johtaa harhaan tai kätkeytyä toistensa taakse.
- 10 Syyllisyydestä ja vääristä häpeästä voi vapautua Jeesuksen sovitus työn ansiosta. (Jesaja 53: 4,5)
- 11 **Ajastusten sanallinen muotoilu** vaikuttaa ratkaisevasti tunne-elämäämme. (Markus 7:15)
- 12 Usko ei ole riippuvainen tunteista. (Psalmi 23:4)

TAUSTAA:

[SDG*tunnekartta](#) on tehty helpottamaan tunteiden nimeämistä. Sen avulla voi hahmottaa tunteiden dynamiikkaa elämän eri tilanteissa. Kartta on muotoutunut parin vuosikymmenen aikana prosessissa, joka alkoi "Usko ja tunteet" - esitelmän laatimisesta. Sen jälkeen tunnetilojen nimityksiä on kerätty eri lähteistä. Ne on sijoitettu paikoilleen itseorganisoituvan kartan periaatteiden mukaisesti päätellen. Luonnoksia on kertynyt satamäärin. Kartan tarkkuutta on testattu omiin kokemuksiin ja kirjojen, lehtiartikkeleiden, esitelmien sekä radion ihmissuhdeohjelmien oivalluksiin peilaamalla. Tavoitteena oli, että aivan jokaiselle mahdolliselle tunteelle - kartasta puuttuvillekin - löytyisi tietty paikkansa kartalta. SDG*tunnekartta on käännetty jo monille kielille. Tarkennukset ovat yhä mahdollisia.

Tällä tunnekartalla olevat nimitykset eivät ole pelkästään tunteita, vaan siihen on sopiviin kohtiin valittu myös tuntemuksia, mielialoja, asenteita jne. Niinpä itsensä saattaa paikantaa monestakin tunnekartan pisteestä.

* Kunnia yksin Jumalalle !

P. Gudsson

KIRJALLISUUTTA:

Blomster, Salme : " Levottomuudesta rauhaan "
Jokinen, Seppo : " Vahvista tahtoni "
Maultsby, Maxie C. Jr : " Parempia tunteita "
Tuovila, Seija : -"[Kun on tunteet](#)"