

"Tunnekartta herättää pohtimaan syvällisemmin omia elämäkokemuksia ja niihin liittyviä tunteita sekä tekemään positiivisia tahdon-ratkaisuja paremman tunne-elämän ja onnellisuuden saavuttamiseksi."

Henri Larma  
henkilökohtainen avustaja

"Pelle Gudsson on kehittänyt Tunnekartta -nimisen innovaation, joka toimii niin esityksellisenä kuin tekstuaalisena luomuksena. Se on ihmisen emotionaalisen ajattelun kehittäjänä ja tulkkina oiva väline, sekä mahdollisuus syvempään itsen ja ympäristön tunnemaailman ymmärtämiseen.

Tunnekartta on älyllisen stimulaationsa lisäksi hauska ja humoristinen keksintö, joka kohottaa ihmisen arkipäivää ja auttaa sen hahmottamisessa."

Ismo-Pekka Heikinheimo  
koreografi

"Tunnekartta toimii eräänlaisena johdattelevana polkuna itsensä tiedostamisen alueella suhteessa lähimmäisiin, ympäröivään maailmaan sekä Jumalaan.

Englanninkielinen versio on tärkeä apu silloin, jos esim. molempien aviopuolisoiden yhteinen kotikieli on englanti riippumatta siitä mikä on heidän oikea äidinkieltensä."

Jari-Pekka Tikkanen  
filosofian maisteri

"Tunteiden listat tai ryhmittely alaotsikoihin eivät antane tunteiden maailmasta kokonaista kuvaa, sillä voi olla yllättävää, että tietyillä tunteilla on läheinen suhde toisiinsa. Moniulotteisessa taikka moniulotteisesta kaksiulotteiseksi projisoidussa esitystavassa toisiaan muistuttavat tunteet saadaan lähemmäksi toisiaan."

Arto Vuorela  
DI , maanmittausinsinööri

"Minulle on ollut apua tunnekartasta selittäessäni eri tunteiden lähtökohtia ja mitä jatkossa voisin tehdä.

Esimerkiksi tuntiessani kerran voimakasta vihaa ihmettelin sitä. Tunnekartasta näin, että se on tullut jostain hämmentävästä tilanteesta, jossa koin vääryyttä. Näin tunnistin syyn vihaani. Samalla huomasin, että jos jään vihaani, niin siitä seuraisi minulla raivo ja mahdollisesti jotain julmuuksia. Ymmärrettyäni tunteitteni lähtökohdan pääsin rauhaan asian kanssa ja samoin vihan tunne haihtui."

Arto Auranen  
opettaja

"Tunnekartta on mielestäni selkeästi toimitettu. Pahaa oloaan voi oppia tunnistamaan ja säätelemään hengityksen avulla. Tutkimus on myös käännetty englanniksi – loistavaa. Kyseessä on yleismaailmallinen ilmiö!"

Markku Renko  
musiikkipedagogi

"Mielestäni SDG-tunnekartta on oivaltavasti laadittu ja erinomainen apu tunteiden tunnistamisessa ja arvioimisessa. Sitä voi käyttää henkilökohtaisesti, terapiassa tai sielunhoidossa sekä ryhmätilanteissa. Pidän arvokkaana sen tarjoamaa hyvää kokonaiskuvaa tunteiden kirjosta. Tunnekartta auttaa hahmottamaan tunteiden mahdollista "koostumusta" ja sen avulla voi "paloitella" tunteensa pienemmiksi, helpommin käsiteltäviksi ja kestettäviksi osiksi. Se tarjoaa myös kasvu- ja kehityssuuntia tunteen työstämiseen ja ihmisenä kasvamiseen."

Ansku Jaakkola  
M. Div (Harvard University)

"Pelle Gudsson's EMOTION CHARTS are very interesting. They make a good base for the use within the arts and psychology. They inspire also for further research in the matter."

Maya Tångeberg – Grischin  
M.A. , Specialist in Physical Theatre and Mime

"I have made a study of breath from acting point of view and am happy to find a kindred spirit. There is very little I have been able to find published on the subject. I am especially interested in the analysis of the inhale as pointing towards admiration, hatred, fear and sadness , and the exhale as pointing towards disgust, affection, daring and happiness. One would not normally group those emotions together, but in respect to breath they share an important aspect of physiological response to a stimulus. That is an important insight that will bear more research and thought."

Avner Eisenberg  
[www.avnerTHEeccentric.com](http://www.avnerTHEeccentric.com)

## Lausunto Pelle Gudssonin laatimasta tunnekartasta

Taiteilija Pelle Gudsson on käynyt käsiksi varsin mielenkiintoiseen ja vaativaan tehtävään pyrkiessään kartoittamaan inhimillistä tunne-elämää tunnekartan avulla. Tähän tunnekartaan tekijä on koonnut ja nimennyt mittavan määrän (121) erilaisia tunteita ja tunnetiloja pyrkien sijoittamaan kunkin tunteen (tunnetilan) omalle paikalleen kartalla. Tunnekartta on rakentunut hiljalleen yhdeksän vuoden työprosessin aikana ja se on tekijän mukaan laadittu helpottamaan tunteiden nimeämistä sekä auttamaan taiteilijoita tunnetilojen kuvaamisessa.

Tunnekartan laatimisella on ollut siten alusta lähtien varsin käytännöllinen päämäärä. Kuitenkin tekijä on nojautunut kartan laadinnassa myös teoreettisempiin lähtökohtiin ja hän luettelee ja viittaa aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen. Millä tavoin näitä teoreettisempia lähtökohtia ja kirjallisuutta on hyödynnetty kartan sisällöissä ja rakenteessa, sitä tekijä olisi voinut kuvata seikkaperäisemmin (esim. kartan neljänneksien ja tunneskaalojen rakentuminen). Tämä työ on vielä meneillään, kuten kartan tunnetilojen sisältöjen ja sijoittumisen yksityiskohtaisempi kuvauskin. Kun nämä kuvaukset valmistuvat, helpottavat ne karttaan sisältyvän ajattelun avautumista lisäten kartan käyttöarvoa.

Toisaalta tunnekartalla on taiteellinen, eletyn elämän kokemuksellinen lähtökohta, joka antaa sille omaperäistä tuoreutta. Tämä lähtökohta on syytä säilyttää, vaikka kartan ajattelua selkeytettäisiinkin teoreettisemmilla näkökulmilla. On kyse myös taiteilijan luovasta vapaudesta. Kartassa (ja varsinkin tunneluettelossa) esitetty tunteiden kirjo on niin laaja, että se tarvinnee juuri tällaista luovaa taiteellista orientaatiota. Ilman yksityiskohtaisempia tunnetilojen kuvauksiakin tunnekartta, nimetessään ja sijoittaessaan tunteita kartalle, antaa hyviä lähtökohtia tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun. Tunteet ovat aina myös ihmisen subjektiivisesti kokemia sisäisiä tiloja ja eri yksilöiden tunne-elämässä on runsaasti vaihtelua, joten täysin objektiivisen tunteiden kuvauksen laatiminen lienee saavuttamaton ideaali. Kuitenkin tällainen tunnekartta on arvokas ja se antaa hyvän lähtökohdan ja pohjan erilaisten ihmisten kohtaamiseen tunteiden käsittelyssä. Vaikka koemme maailmaa tunteillamme eri tavoin, kokemuksissamme on runsaasti myös samankaltaisuutta.

Tunnekartta auttaa hahmottamaan ja nostaa esille käsittelyyn tunne-elämän ulottuvuuksia ja erilaisia tunnetiloja sekä myös tunteiden vivahteita. Karttaa voi hyödyntää hyvin yksinkin tapahtuvassa tunteiden käsittelyssä mutta erityisesti ryhmätilanteissa, joissa voi jakaa yhteisiä kokemuksia ja oivalluksia, tällainen kartta voi antaa hyvää pohjaa tunnetutkimukseen ja ihmisenä kasvamiseen.

Kuten tekijä toteaa, tunteet kertovat suhteestamme ympäristöön ja itseemme. Tunteilla on keskeinen merkitys ihmisen elämäkokonaisuudessa, siinä, mitä olemme ihmisinä ja miten ymmärrämme maailmaa ja elämää. Tunnetutkimuksen kautta voimme kasvaa itsetuntemuksessamme ja opimme ymmärtämään paremmin myös kanssaihmiä ja heidän kokemuksiaan. Laajakirjainen tunnekartta, yhdessä käsiteltynä ja pohdittuna ja ”tunnettuna”, voi avartaa käsitystämme ja kokemustamme maailmasta tässä tehokkuuden, rationaalisuuden ja teknologian ajassa. Vain kokonaisuutena, ajatuksineen ja kaikkine tunteineen, ihminen voi kasvaa syvälliseen itsensä ja maailman tuntemiseen. Se, mitä järki avaa todellisuudesta ymmärryksellemme, on vain osa kokonaisuudesta. Tarvitsemme myös tasapainoista tunne-elämän kehittämistä. Näin tällainen laajakirjainen tunnekartta asettaa haasteita kasvatustyön eri sektoreilla toimiville.

Tunnekartta voi toimia myös terapian ja sitä kautta kasvun välineenä. Kriisiin joutuneen ihmisen tilanne voi havainnollistaa tunnekartan käyttömahdollisuuksia. Esimerkiksi työttömäksi joutuneen ihmisen kokemusmaailmaa voivat hallita masennus ja ahdistus siihen liittyvine lähitunteineen, epäuskon, avuttomuuden ja itsevihan tuntemukset, myös syällisyyden ja korkeiden vaatimusten pakottavuus sekä harmi ja murtuneisuus (tunnekartan vasen alaneljännes). Myös häpeän, lamaannuksen ja alemmuuden tunteet ovat tavallisia tällaisessa elämän tilanteessa (tunnekartan oikea alaneljännes). Tällaiset tunnekokemukset voivat hallita elämää siinä määrin, että lähes kaikki rakentava toiminta lamaantuu. Silloin tarvitaan uuteen nousuun konkreettisia välineitä. Kun kriisiin joutunut ihminen löytää nimitykset sisällä vellovalle tunteiden pyörteelle ja voi ilmaista toisillekin, mistä on kysymys, on eheytymisprosessi käynnistynyt. Kun tietoisuuteen nousseita tunnetiloja käsitellään sitten turvallisesti ryhmätilanteissa kokemuksia yhdessä jakaen, vahvistuu eheytymisprosessi uskallusta, elinvoimaa ja tarmoa lisäten. Myös tunnekartan yläneljänneksen positiivisiin tunnetiloihin avautuu ehkä uusia näkymiä.

Näen Pelle Gudssonin laatimalla tunnekartalla monenlaisia käyttömahdollisuuksia niin taiteellisessa, kasvatuksellisessa kuin terapeuttisessakin toiminnassa. Toivoisin, että tekijä jatkaisi käynnissä olevaa luovaa ja innovatiivista työprosessiaan eteenpäin, että tämän laajakirjoisen tunnekartan erilaiset käyttömahdollisuudet tulisivat täysin hyödynnettyiksi.

Jyväskylässä 6. 10. 2006

Markku Leinonen  
kasvatustieteiden tohtori