



TARINOITTEN TAIKAA

*Kirjoittaja: Lea Polso
laillistettu psykologi, NLP-
practitioner
e-mail: leavox@yahoo.com*

”Ihminen on aina tarinoiden kertoja. Hän elää aina omien tarinoidensa ympäröimänä ja toisten ihmisten tarinoiden ympäröimänä. Hän näkee kaiken itseään kohtaavan näiden tarinoiden kautta ja hän yrittää elää elämäänsä ikään kuin hän kertoisi sitä uudelleen.” Jean Paul Sartre)

Pysähdy hetkeksi ja mieti montako tarinaa tai juttua olet tänään itse kertonut? Entä kuinka monta tarinaa olet kuunnellut? Hyvä tarina pysäyttää meidät kuulolle naapuripöydässikin kerrottuna. Hyvät juttujen kertojat ovat kautta aikojen olleet arvostettuja ihmisiä niin hoveissa kuin savupirtteisäkin. tarinat vangitsevat mielenkiintomme kirjoina, TV-ohjelmina tai vaikkapa lauluina. Keskenpäiset tarinat jäävät vaivaamaan mieltä. On pallattava asiaan, katsottava seuraava jakso tai täydennettävä puuttuvat kohdat itse.

Tarinoiden kertominen on meille ihmisille yhtä luonnollista kuin hengitys – ja lähes yhtä tärkeätä! tarinat ovat paljon enemmän kuin ajanvietettä. Tarinoiden avulla ymmärrämme kokemuksiamme ja tapahtumia. tarinat jäsentävät elämää ja tuovat siihen mielekkyyttä. Tarinoitten avulla luomme myös käsityksen itsestämme ja suhteistamme muihin ihmisiin.

Jokaisella yhteisöllä ja ajalla on omat mallitarinansa; joiden avulla välitetään käsityksiä oikeasta ja väärästä sekä opastetaan tavoiteltavaan elämäntilanteeseen. Millaisia tarinoita sinulle kerrottiin, kun olit lapsi? Millaiset

tarinat vetoavat sinuun tänäkin päivänä? Millainen on se rahtarin tavallinen tarina? Mallitarinat voivat olla vapauttavia ja vahvistavia oivallusten lähteitä tai pakottavia, ahtaita kaavoja. Kannattaa siksi valita tarkkaan tarinat, joille tilaa sydämessään antaa.

Tunnetko oman tarinasi?

Elämme elämäämme ikään kuin laattien siittä tarinaa. Luomme yhtä suurta, koko elämämme ja ainutlaatuisuutemme kattavaa kertomusta. Lisäksi tuotamme lukuisia pienempiä tarinoita elämämme sattumuksista. Luomme jatkuvasti tarinoita sekä sanoilla että teoilla - ja tarinat luovat meitä. Viime kädessä vastaus kysymykseen: ”Kuka sinä todella olet?”, on elävä ja tosi tarina siitä, kuinka sinusta on tullut juuri se ihminen, joka olet tällä hetkellä.

Tarinoittemme kertojina kuljemme mahdollisuuksien maastossa. Kertomalla tarinaa elämästämme avaamme ja suljemme mahdollisuuksia, vahvistamme tai heikennämme itseämme. Sekä selviytymisellä että ongelmilla on omat tarinansa. Saatamme huomattavasti juuttua ongelmatarinoiden vangeiksi. Voimme esimerkiksi jumiuuttaa tarinoissamme siihen, mitä ei ole tai siihen, mitä emme voi.

Voimme kertoa itseemme olosuhteiden uhreiksi, ja keskittyä sitten perustelemaan tilaamme pitkin ja yksityiskohdittain kärsimystarinoin, joita kukaan ei oikein jaksa edes kuunnella. Ja kuten yleensäkin, se mihin huomiomme kiinnitämme korostuu ja saa valtaa arjessa. tarinat ovat kovin usein itsensä toteuttavia ennusteita.

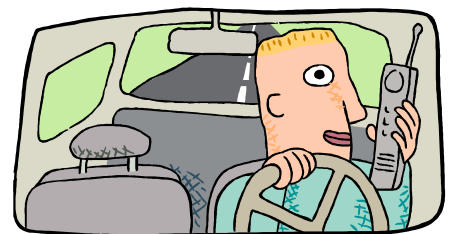
Kuuntele itseäsi, millaista tarinaa kerrot omasta itsestäsi? Mitä yhteistä on jutuissa ja sattumuksissa, joita kerrot? Oletko toistuvasti surullisen hahmon yksinäinen ritari, jolle aina käy niin ja jolle elämän parketeilla on aina liian liukasta, vaikka kaikkensa yrittää. Vai kerrotko sinnikkään sankarin

tarinaa, joka sisulla ja neuvokkuudella voittaa hankalatkin vastustajat ja saa palkinnoksi vähintään puoli valtakuntaa? Tarinoita sinänsä on lukemattomia erilaisia, kuten meitä ihmisiäkin – ei väärää, eikä yhtä oikeaa – merkityksensä ja vaikutuksensa kuitenkin jokaisella.

Kriisi murtaa tutun tarinan

Rakennamme omaa tarinaamme tiettyin oletuksin. Oletamme jatkuvuutta ja tiettyjen asioiden, kuten oman paikkamme ja läheistemme, pysyvyyttä. Edellytämme myös itseltämme joitakin ominaisuuksia ja toimintatapoja, jotta kokisimme itsemme kelpaaviksi ja arvokkaiksi.

Kriisitilanteessa elämämme käsikirjoitus menee sekaisin, suuri tarinamme katkeaa ja joudumme työstämään sen uudestaan kokoon pienistä palasista. Tähän kätkeytyy myös kriisien myönteinen puoli – mahdollisuus vapautua vanhoista jumeista. Kriisi nostaa elämämme tarinan huomiomme keskipisteeseen, työstettäväksi. Kertomalla yhä uudestaan siitä, mitä meille on tapahtunut teemme tapahtuneen osaksi itseämme. Samalla saamme siihen etäisyyttä ja otteen. Selviytymisen kriisistä edellyttää tapahtuneen nivomista toimivaksi osaksi omaa suurta tarinaa. Tässä työssä jokainen



meistä kaipaa ennen kaikkea kuuntelevia korvia, uusia näkökulmia ja erilaisia selviytymisen mallitarinoita.

Mahdollisuuksien tarinat

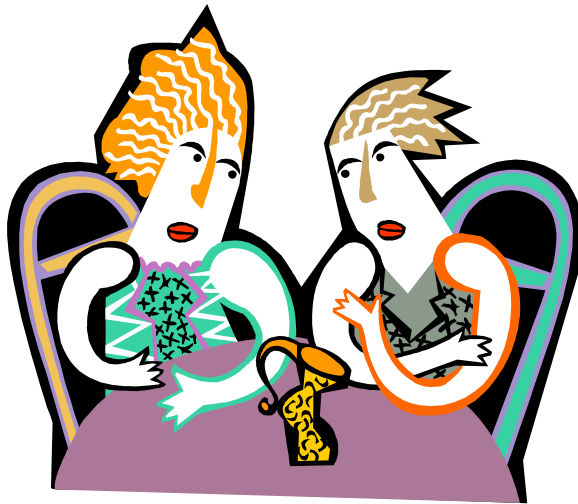
Hyvä elämä on mielekkään oman tarinan luomista ja todeksi elämistä. Hy-

vää tekevä tarina kertoo tämän oman olemassaolon merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Hyvää tekevä tarina pitää yllä tervettä omanarvontuntoa myrskyisissäkin elämänvaiheissa. Se myös kertoo meille vahvat ja toimivat yhteydet muihin ihmisiin. Hyvä tarina pitää osaltaan yllä toivoa hyvästä huomista ja mahdollisuuksista unelmien toteutumiseen.

Jos todella haluat jonkin asian toteutuvan, teet siitä tarkan, värikylläisen, itsellesi mieluisan ja sinua houkuttelevan tarinan. Laadit tästä hetkestä toivottuun tulevaisuuteen kantavan tarinan, jonka toteuttamisesta ja toteutumisesta saat hyvää mieltä. Tämä tarina kannattaa liittää elämäsi kokonaisuuteen – menneeseen, nykyiseen ja tulevaan. Tarinalle on hyvä rakentaa juuret menneeseen, sen kokemuksiin ja niistä saamaasi elämänviisauteen ja se kannattaa sovittaa yhteen tulevaisuutesi suunnitelmien ja arvokkaina pitämiesi asioiden kanssa.

Yksinäinen työ ja liittymisen haaste

Ihmisinä meille on tärkeää kokea vahvasti olevamme osa jotakin merkittävää ja itseämme suurempaa. Yksin työtä tekevät, varsinkin matkatyöläiset, joutuvat kohtaamaan erityisen tarinallisen haasteen siitä, miten luoda toimiva tarina itsestä osana yhteisöä



ja läheisten ihmissuhteiden verkostoa. Oma mielekäs paikka ja tavallaan työyhteisökin on luotava yksin työtä tehdessä ja erilaisissa kohtaamisissa tien päällä.

Työn luonteen ja pitkien poissaolojen vuoksi voit välillä huomata kipeästikin eläväsi kahta hyvin erilaista tarinaa. Perheellisenä haasteesi voi olla ”Yksinäisen Ratsastajan” ja ”Muumi-laakson” tarinoiden yhdistäminen saumattomaksi kokonaisuudeksi. Tämä vaatii aikaa ja paneutumista. On kuunneltava ja kerrottava – ikään kuin päivitettävä kaikkien tarinat kohtaamaan riittävän usein ja laajasti. Vaarana kun on, että yksilölliset tarinamme eivät enää asetukaan osaksi läheisten kanssa jaettua yhteistä kertomusta. Vuosien saatossa voimme havahtua toteamaan kertoneemme itsemme ulos ihmissuhteista tai olevamme vain sivuhenkilöitä läheistemme tarinoissa.

Kulttuurissamme vallitsevat perhe-elämän mallitarinat ovat yhä vieläkin kovin yksioikoisia ja kaavamaisia. Tilaa ja malleja tulisi olla myös erikoisille ja epätyypillisille tarinoille toimivista perheistä. Millainen onkaan sinun ja läheistesii yhteisen elä-

män tarina? Onko se todeksi elettyä ja tilanteiden mukaan muokattua vai ohentunut kuva jostain aikansa eläneestä?

Kerrotko elämäsi yksinäisyyttä vai yhteisyyttä?

Ihmisten todellinen kohtaaminen on myös tarinoiden kertomista ja kuulemisesta. Toisen ihmisen aito hyväksyminen on hänen tarinansa ymmärtämistä ja kunnioittamista. Jokainen ihminen kaipaa kuulluksi tulemistä tässä syvässä mielessä. Ja useimmilla meistä on myös vahvoja kokemuksia tarinoiden jakamisesta. Helppointa meidän on kuunnella ihmisten tarinoita, jotka muistuttavat omaamme. Tällöin tulee usein tunne, että ymmärrämme toisiamme jo puolesta sanasta – ja kertojan tarinan rytmi on sama kuin oman veremme syke.

Toisaalta juuri hyvin erilaisten tarinoiden kuunteleminen avaa uusia mahdollisuuksia omaan tuttuun tarinaamme. Elämämme piiri laajenee ja kiinnittymisemme muihin ihmisiin vahvistuu. On sanottu ettei koskaan tiedä, miltä läheisesi näyttää, ellei yritä maalata hänen kuvaansa, etkä koskaan ymmärrä häntä, ellei koeta kertoa tai kirjoittaa hänen tarinaansa. Millaisia ovat läheistesii tarinat? Ja millaisen osan toivoisit itsellesi heidän suurissa kertomuksissaan?

Valitse tietoisesti itsellesi hyvä ja mahdollistava tarina – voit paremmin ja elämäsi on mielekkäämpää.

