

Yhteyksien punontaa murtuvassa maailmassa

*Viitekehys tapaamisiin pareissa tai pienryhmissä
Versio 1.00, syyskuu 2025*

Kutsu

Paremmat Pidot toivottaa sinut tervetulleeksi kohtaamisiin ja harjoituksiin, jotka tukevat merkityksellistä yhteyttä ja jaettua prosessointia tässä hauraassa ajassa. Kutsumme sinua virittäytymään vastavuoroisen yhteyden rytmiin — itseesi, toisiin ja laajemmin maailmaan — antaen sen syventyä ja avata uusia tapoja olla ja elää.

Jokainen ryhmä ja jaettu hetki on ainutlaatuinen: joskus yhteys virtaa, joskus pysähdys tai tilapäinen jumitus ilmaantuu, joskus on vain hiljaisuus. Kaikki nämä ovat ovia syvempään toistemme tuntemiseen. Suosittelemme tapaamaan ainakin kolme kertaa saman ryhmän tai parin kanssa, jotta voit kokea yhteyden syvenemisen ja sen heijastumisen muuhun elämään. Mikäli yhteys tuntuu hedelmälliseltä voitte jatkaa säännöllisiä tapaamisia esim. kuukausittain niin pitkään kuin haluatte. Voit myös kokeilla tuoda elementtejä viitekehuksesta arjen kohtaamisiin muiden ihmisten kanssa.

Orientaatio

Tule sellaisena kuin olet — keskeneräisenä, prosessissa. Elämme aikaa, jossa tapahtuu suurta muutosta, kohtaamme menetyksiä ja epävarmuutta. Jokainen meistä kokee ja käsittelee tätä eri tavoin.

Kun toinen on puhunut, viivy ensin kysymyksissä ja pohdinnoissa, jotka syventävät ymmärrystäsi hänen kokemuksestaan, ennen kuin käännyt sen puoleen, mitä itse haluat jakaa.

Muista: jokainen ilmaisu on vain yksi säie siitä suuremmasta kudoksesta, jota hän kantaa mukanaan. Meillä kaikilla on ainutlaatuiset tarinat ja tämänhetkiset elämäntilanteet, jotka heijastuvat läsnäoloomme ja ilmaisuumme kohtaamisessa.

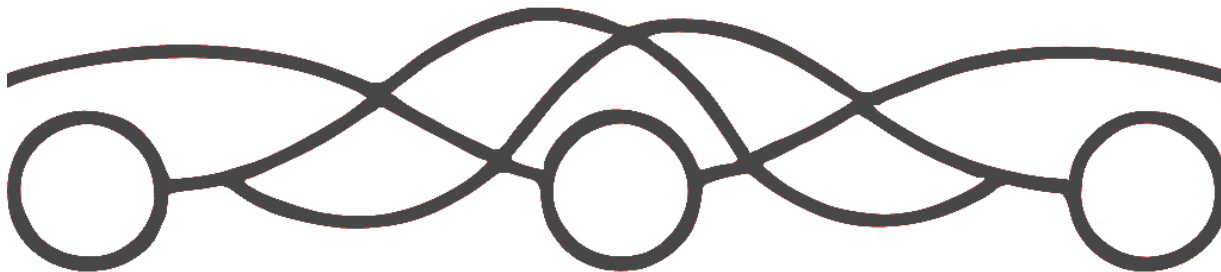
Jumit ja vaikeudet eivät ole vihollisia, vaan kumppaneita. Ne viestivät siitä, että jotakin haluaa tulla näkyväksi, vaikka sanat eivät olisi vielä valmiina.

Jumien kanssa anna kärsivällisyyden, nöyryyden, halun viipyä epämukavuudessa, kuuntelemisen ja toisen pitkäjänteisen huomioimisen vähitellen avata tilaa ymmärrykselle ja yhteydelle.

Tärkeintä ei ole ”onnistuminen”, vaan se, että yhdessä tunnustellaan mitä tapahtuu ja miltä se tuntuu.

Kun tuot vaikeita asioita, liiku lempeästi. Tee parhaasi tunnistaaksesi ja kunnioittaaksesi omia rajojasi. Aloita kevyemmistä asioista, siirry sitten vähitellen kohti vaikeampia säikeitä, jos se tuntuu oikealta. Kun luottamus syvenee ja yhteys vakautuu, voit halutessasi astua myös sotkuisempiin paikkoihin.

Jos yhteys alkaa tuntua siltä, että se lipsuu, sano se ääneen kunnioittavasti. Astu hetkeksi pois vaikeudesta ja palaa — vaikka lyhyesti — takaisin siihen, että hoivaatte yhteyttä hellyydellä.





Relationaalinen harjoitus – Yhteyden kudontaa hauraina aikoina

Tätä harjoitusta voi soveltaa ja käyttää yhteisen tutkimisen ja reflektoinnin alkuna. Ei ole yhtä oikeaa tapaa kulkea tämän kudelman läpi. Joskus se jää kesken, joskus kantaa pitkälle. Arvo ei ole "edistymisessä", vaan siinä, että kohtaamme hetken yhdessä elämän keskeneräisyyden äärellä. Pitäkää yhdessä huolta siitä, että jokainen saa yhtä paljon aikaa jakaa.

1. Saapuminen ja juurtuminen

Hengittäkää yhdessä, sulkekaa silmänne hetkeksi.

Kysy itseltäsi hiljaa: "Mikä on elossa kehossani ja mielessäni juuri nyt?"

Jakakaa vuorotellen lyhyesti, mitä kannatte mukana.

2. Teeman valinta

Valitkaa yhteinen polku tutkimiselle (ks. kohta 3), esim.:

- Kaipuun kierros: Jokainen jakaa, mitä kaippaa juuri nyt – yhteydeltä, elämältä.
- Elämä-prosessissa kierros: Jokainen kertoo jotain, mikä on kesken – ei valmis tarina, vaan keskeneräinen tunne tai kysymys.
- Merkityksellinen elämä ja työ hauraina aikoina
- Yhteyden syventäminen kaikkeen elolliseen ja elottomaan
- Surun, romahduksen (henkilökohtaisen, sosiaalisen, ekologisen, poliittisen) ja tuntemattoman kanssa oleminen
- Eläminen hermostoa ja perustarpeita huomioiden
- Kokemukset ja reflektiot viimeaikaisesta tapahtumasta (esim. Waves Gathering)
- Avoin kierros: jokainen jakaa sen, mikä juuri nyt on elossa

3. Jaettu tutkiminen

(vuorotellen; 2–7 min/hlö; voi toistaa useampia kierroksia)

Yksi jakaa jotakin merkityksellistä – ehkä kaipuun tai taakan, ehkä jonkin mikä häntä liikuttaa. Se voi olla pieni tai suuri asia, mikä vain tuntuu mahdolliselta. Käyttäkää ajastinta, jotta aika jakaantuu tasaisesti.

Muiden tehtävä: kuunnella, kysyä uteliaasti ja huomaavaisesti, ei ratkaista tai korjata.

Yhteyden tarkistus (ennen vuoron vaihtamista):

Pysähtykää, hengittäkää ja tunnustelkaa, miltä yhdessäolo tuntuu nyt.

Ilmaiskaa arvostusta ja kiittäkää puhujaa siitä, mikä kosketi.

4. Jäljen tunnustelu

Lopuksi jokainen sanoittaa vuorollaan:

- Miltä tämä kohtaaminen tuntui minussa?
- Ilmaantuiko jotakin uutta?
- Nousiko esiin jokin vanha, jumiutunut kaava?

Ei tulkintoja tai arvioita toisista – vain oma jälki, lempeästi puhuttuna.

5. Valon säie

Antakaa vuorotellen toisillenne kiitosta ja arvostusta.

Hengittäkää sen kanssa yhdessä hetken ajan.

6. Seuraavat askeleet

Mikä tuntuu merkitykselliseltä tehdä seuraavaksi?

Esim. jatkaa avointa reflektointia, tehdä toinen tutkimuskierros eri polulla, sopia seuraava tapaaminen, tehdä loppukierros.

Muita yhteyden punomisen ja tutkimisen mahdollisuuksia

Tarinoiden jakaminen: Jokainen jakaa henkilökohtaisen elämäntarinan tai kokemuksen, joka liittyy A) syvään merkityksellisyyteen tai B) jumittumiseen elämässä. Aloittakaa kierros kohdasta A ja jatkakaa sitten kohtaan B. Mitkä suhteet ovat vaikuttaneet sinuun syvästi ja auttaneet sinua kasvamaan ihmisenä? Missä sosiaalisissa tilanteissa olet tuntenut itsesi loukkuun jääneeksi tai eksyneeksi? Miten nämä kokemukset ovat muokanneet sitä, kuka olet tänään ja miten olet läsnä tässä hetkessä?

Kehollinen aistiminen: Jokainen nimeää, mitä huomaa kehossaan juuri nyt (jännitys, lämpö, raskaus, virtaus). Seuraava aloittaa kertomalla, mitä se herättää hänen kehossaan. Tehkää useampi kierros ja pohtikaa lopuksi yhdessä kokemusta. Tämä voi muodostua meditatiiviseksi tilaksi, jossa vauhti hidastuu ja voit virittäytyä syvään läsnäoloon tähän hetkeen.

Kysymys, ei vastausta: Jokainen muotoilee kysymyksen, joka elää hänessä. Nämä jaetaan kierroksessa ilman, että kysymyksiin yritetään vastata. Voitte jakaa myös kokemuksia kysymyksen ympärillä. Myöhemmin voitte halutessanne poimia yhden kysymyksen ja tehdä kierroksen, jossa kukin tarkastelee, mitä kysymys herättää.

Metarelationaalinen tutkiminen: Käyttäkää hetki puhumiseen siitä, miltä tämä yhdessäolo itsessään tuntuu. Mitä huomaatte kentässä, ei vain sisällöissä?

Varjojen tutkiminen: Mikä elämässäsi jää sanomatta? Mitä puolia itsestäsi taipumuksesi on piilottaa toisilta? Mitä osia itsessäsi kannat häpeässä? Ottakaa erityistä huolta tunneturvallisuudesta, luottamuksesta ja henkilökohtaisista rajoista näitä haavoittuvia aiheita tutkiessanne.

Lähteen tutkiminen: Valitkaa yhdessä podcast, videoluento, kirjan luku, Substack-artikkeli tai muu materiaali tai aihe yhteisen kiinnostuksen pohjalta (esim. mitä on metakriisi). Kukin tutustuu materiaaliin ennen seuraavaa tapaamista.

