



# Harjoitus: Opi käsittelemään vihaa

---

## Miksi?

Harjoitus auttaa sinua

- tunnistamaan vihantunteesi
- ymmärtämään, mistä ne kumpuavat
- ilmaisemaan niitä rakentavasti.

Voit oppia suhtautumaan vihantunteeseen viestintuojana, joka kertoo jotain tärkeää itsestä ja omista tarpeista. Tavoite on, ettei vihaa tarvitsisi tukahduttaa eikä purkaa haitallisilla tavoilla.

## Miten?

Pohdi seuraavia kysymyksiä rauhassa. Voit miettiä niitä mielessäsi tai kirjoittaa vastaukset muistiin.

---

### 1. Miten olen tottunut suhtautumaan vihaan?

**Onko viha sinulle tuttu tunne, vai vieras tai pelottava tunne? Oletko tottunut tukahduttamaan vihan? Vai puratko sitä jollain tavalla? Millä tavoin?**

Esim. Kun alan tuntea vihaa, haluan paeta tilanteesta. Kotona saatan tiuskia puolisolteni.

**Miten vihaasi suhtauduttiin, kun olit lapsi? Millaisia tunteita tai reaktioita suuttumuksen ilmaisusi sai aikaan muissa ihmisissä? Saitko olla vihainen, vai pidettiinkö sitä huonona käytöksenä?**

Esim. Vanhempani hermostuivat, kun olin vihainen. Minua käskettiin käyttäytymään paremmin.



## 2. Miltä vihani tuntuu?

Palauta nyt mieleesi jokin tilanne, jossa tunsit vihaa. Yritä eläytyä muistoon ja tuntea siihen liittyneet tunteet ja tuntemukset kehossasi.

Älä tee tulkintoja ja johtopäätöksiä tunteen pohjalta. Älä selitä tunnettasi tai mieti syyllisiä. Keskity vain tuntemaan se kehossasi.

Pohdi seuraavaa:

**Miltä tuntui olla vihainen? Missä kohdissa kehoa viha tuntui? Vaikuttiko se kehonkieleesi?**

Esim. Viha tuntui möykkynä vatsassa, palan tunteena kurkussa, pinnallisena hengityksenä. Syke nousi, kädet menivät nyrkkiin. Tunsin hätäntymistä, itketti.

## 3. Mistä vihani kertoo?

Pohdi nyt, millaisia ajatuksia ja tulkintoja viha herätti sinussa. Mitä se yritti sinulle viestiä? Suhtaudu vihantunteeseen sallivasti, uteliaasti ja myötätunnolla. Vihan tunne voi kertoa siitä, mikä on sinulle tärkeää.

**Keneen tai mihin viha kohdistui? Johonkin henkilöön/tahoon? Vai käänsitkö sen itseesi?**

Esim. Ystäviini.



**Millaiset konkreettiset tapahtumat ja havainnot johtivat vihantunteeseen?**

Esim. Sain tietää, että ystäväni sopivat illanvieton, eikä minua kutsuttu.

**Millaisia tulkintoja teit vihan pohjalta? Millaisiin ajatuksiin mielesi hyppäsi, kun tunsit vihaa?**

Esim. He eivät enää halua minua mukaan, koska en ole enää yhteisössä.

**Mitä vihantunne tai sen pohjalta syntyneet ajatukset yllyttivät sinua tekemään?**

Esim. Viha sai minut sanomaan pahasti ja ottamaan etäisyyttä ystäviini.



**Tunnistatko, mitä tarpeita tai arvoja vihan taustalla oli? Eivätkö tarpeesi täyttyneet? Rikottiinko oikeuksiasi tai rajojasi?**

Esimerkkejä tarpeista/arvoista: oikeudenmukaisuus, huolenpito, arvostus, aitous, turvallisuus, yhteys, ymmärrys, vapaus, hyväksyntä.

Esim. Tunsin vihaa, koska koin, että minut oli suljettu ulkopuolelle. Yhteyden ja arvostuksen tarpeeni eivät täyttyneet.

**Tunnistatko vihan alta muita tunteita? Suojasiko viha sinua joltain vaikeammalta tunteelta?**

Esim. Tunsin surua siitä, että ystäväni etäännyivät. Pelkäsin, että minut hylätään kokonaan. Tunsin häpeää siitä, etten täytä muiden odotuksia.

#### 4. Vihan ilmaisu rakentavasti

**Mitä tarvitsisit, ettet olisi enää vihainen?**

Esim. Tarvitsen arvostusta ja mukaan ottamista. Tarvitsen sitä, että tulen kuulluksi kokemukseni kanssa.



### Olisitko voinut tai voitko edelleen pyytää tarvitsemaasi? Millä sanoilla?

Esim. "Minua satuttaa se, ettei minua kutsuttu mukaan. Voisitteko kertoa minulle, että olen edelleen toivottu ystävä?"

Aina pyynnöillä ei saa sitä, mitä tarvitsisi, tai pyytäminen ei ole mahdollista. Voi olla, että vihalla ei esimerkiksi ole selkeää tai yhtä kohdetta.

Tällöin voi keskittyä olemaan myötätuntoinen vihaansa kohtaan: "Olen joutunut kokemaan rankkoja asioita. Minä saan tuntea näin."

### 5. Voisinko hyväksyä vihani?

#### Asetu hetkeksi sinulle turvallisen ja hyvää tahtovan henkilön rooliin. Mitä hän sanoisi sinulle tässä tilanteessa?

Esim. Hän sanoisi, että on ymmärrettävää, että tunnen vihaa. Minua on kohdeltu epäreilulla tavalla, ja minä saan olla vihainen. Hän kehottaisi puhumaan asiasta suoraan, mutta syyttelemättä.

Lopuksi voit rauhoittaa itseäsi, jos vihan tunne ei harjoituksen myötä ole lievittänyt. Avaa kämmenet, rentouta kädet, hartiat ja kasvot. Hengitä nenän kautta keuhkot täyteen ilmaan ja puhalla hitaasti suun kautta ulos. Toista muutaman kerran.

Vihan tunne voi myös laueta, kun teet jotain aktiivista. Voit esimerkiksi lähteä lenkille, treenata tai vaikka huutaa tyynyyn.