

Kutsuviesti ja karkotusviesti

Lammasuuhki kutsuu karitsaansa tietyllä äänensävyllä etsiessään tätä luokseen. Kun kaikki on hyvin, se hörähtelee karitsalleen toisenlaisella äänellä ja antaa kehonsa kertoa rauhallisuudesta. Kun vaara uhkaa, se viestittää erilaisella äänellä ja liikkeellä varottaen laumaansa. Pötkii herkästi pakoon. Jos pakoon ei pääse, lammasuuhki polkee jalkaa varoitukseksi ja painaa päänsä puskemisasentoon ja viestittää ”pysy kaukana”. Äärimmäisessä tilanteessa, jos ei mitään enää mahda, eläin lamaantuu veteläksi.

Mitä tekee ihminen? Hän tekee samoin kuin muutkin elolliset olennot. Omalla tavallaan lähettää ”kutsuviestejä” ja ”karkotusviestejä” – tiedostaen, mutta varsin usein tiedostamattaan. Omalla tavallaan toinen ihminen näitä myös vastaanottaa – tiedostaen, mutta varsin usein tiedostamattaan. Ensisijaisesti kehomme vastaanottaa aistiemme kautta merkityksellisiä viestejä ympäristöstämme jo paljon ennen kuin sitä itse huomaamme. Tämän perusteella kehkeytyy alkeellinen tuntuma siitä, onko tilanne vaarallinen vai turvallinen, ja tämä suuntaa henkistä tai fyysistä käyttäytymistämme toisen ihmisen luo tai toisesta pois. Tämä kaikki voi tapahtua jo paljon ennen, kun tulemme tietoiseksi asiasta. Toissijaisesti huomaamme antavamme nimilapun viestille – onko se kutsua vai karkotusta. Vielä hetkeä myöhemmin saatamme nähdä tilanteen kirkaammin, mitä viestin *taustalla* mahtoikaan olla.

Ihmisen välittämä ”kutsuviesti” on sellaista, kuin on lämmin katse, hymysuu, lempeä ilme, pään asento, avoimet kämmenet, keholinja kuulijalle, sopiva etäisyys, ystävällinen ääni, ymmärtävä nyökkäys, sopivat sanat, pysähtyminen kuuntelemaan, rauhallinen keho. Sellainen, joka kutsuu yhteyteen, houkuttelee luottamaan ja lisää psykologista turvallisuutta. On hyvä taito pystyä luottamaan *aitoihin* kutsuviesteihin, ja pystyä itsekin niitä ilmaisemaan. On hyvä taito pystyä erottelemaan mahdollisten aiempien kokemusten tuoma luottamuspuola nykytilanteesta. Joskus vaikeinta on erottaa aito kutsuviesti petollisesta kutsuviestistä, houkutuksesta hankaluuksiin.

Ihmisen viestittämä ”karkotusviesti” voi olla sellaista kuin mökötyks, selän kääntäminen, nyrä naama, katseen pois kääntäminen, huokailu, viha silmissä, uhkaava käytös, otsa kurtussa, kädet puuskassa, nyrkit näkyvissä, piikikkäät sanat, halveksuva äänenpaino, piikittely, sarkasmi, huutaminen, kiukku jne. Tällainen ”viesti” ei ensisijaisesti kutsu luokseen. Se on omiaan lisäämään vastapuolessa epävarmuutta, kiukkuja, inhoa tai pettymystä. ”Karkotusviesti” on omiaan lisäämään tarvetta suojautua vetäytymällä tai puolustautua tuuppaamalla läheinen ainakin henkisesti, mahdollisesti sanoilla tai fyysisestikin kauemmaksi. Itselle haitallisessa tai vaarallisessa tilanteessa on ensiarvoisen tärkeä ymmärtää juosta pois, paeta tai suojautua. Sen sijaan aivan kaikki ”karkotusviestiltä” vaikuttavat viestit eivät edellytä suojautumista tai pakenemista. Ne voivat olla tilaisuuksia kehittää suhdetta. Tällöin antaudutaan vastavuoroisesti kuuntelemaan toisen tunteita ja siedetään niiden herättämää epävarmuutta itsessä.

Kutsujen ja karkotusviestien sopiva ymmärtäminen ja lähettäminen voi joskus olla haastavaa. Elämässä ja ihmissuhteissa on normaalisti aina jonkin verran ristiriitaisuuksia. Niin myös karkotus- ja kutsuviesteissä, jotka iloisesti sekoittuvat toisiinsa. Aikaisemmat suhteessa olemisen kokemukset tai varhaiset traumakokemukset aktivoituvat herkästi lähisuhteiden viestien viidakossa ja ohjaavat ymmärrystämme. Aiempien kokemusten myötä muotoutuneet oletukset ovat kuin anturi, joka suuntaa viestin merkityksen tulkintaa; pistää pakenemaan, kun pitää paeta; laittaa lähestymään, kun on turvallista lähestyä. Toisinaan opitut oletukset vievät vaeltavan ihmismielen juuri väärään suuntaan; pakenemaan, kun voisi lähestyä; ja lähestymään, kun olisi parempi paeta.

Voi olla hyvä miettiä, lähetäkö ”kutsuviestejä” vai ”karkotusviestejä” ympärilleni. Minkälaista ilmapiiriä luon viesteilläni? Välillä lähetämme karkotusviestejä, vaikka syvin toiveemme olisi kutsua ihmistä vierelle. Esimerkiksi riidoissa todennäköisemmin toivoisimme läheiseltä itsellemme ymmärtämistä, mutta minä-näkökulmassa roikkuminen on vahva karkotusviesti, joka saattaa jättää toiveen tavoittamatta. *Tätä mieltä*

myös ystävä, joka pohti, miksi puoliso ei halunnut lähelle. Hän huomasi toistuvasti käyttävänsä vitsiksi tarkoittamaansa sarkasmia, jonka myötä onnistui vähättelemään puolisoaan. Puoliso koki tämän karkotusviestiksi, ja huomasi sen saattamana vetäytyvänsä omiin oloihinsa. Etäännyksen kierre oli alkanut. Puolisoa alentavan sarkasmin ja ikävien sanojen taustalta piili pelko siitä, kelpaanko sittenkään, ja huoli siitä, mitä suhteelle on käymässä. Puolison vetäytymisen taustalla eli keinottomuus ratkaista tilannetta toisin lukuisien yritysten jälkeen. Ymmärrys oman ja puolison kutsu- ja karkotusviestien takana piilossa olleista tunteista ja tarpeista vei pariskunnan uudelleen lähentymisen tielle.

Silloin kun vastaanotat läheiseltäsi karkotusviestejä, luo se haasteen tuntee empatiaa, ajatella kirrkaasti ja kuulla toisen ydinviestiä. Ellei tilanne ensisijaisesti uhkaa henkeäsi tai terveitä rajojasi, koita, voitko antaa tilaa viestien avoimelle tutkimiselle impulsiivisen reagoinnin sijaan. Koita, voitko odottaa tovin, hengitellä hellittävästi hetken, ennen kuin sanot takaisin yhtään mitään. Koita, pystytkö lähestymään ensinnä tarjoutuvan viestin taustalla olevaa pyrkimystä, kenties avunpyyntöä tai läheisyyden kaipuuta. Ja sama toisin päin. Kun huomaat tahtomattasi lähettäväsi karkotusviestejä, tutki itsessäsi, mikä merkityksellisempi toive tämän viestin taustalla odottaa täyttymistä, ja kerro siitä ystävällisesti. Näin pyrit rakentamaan yhteyttä uudelleen.

Silloin kun vastaanotat läheiseltäsi kutsuviestejä, luo se erityisen haasteen rohkeudelle ja itseluottamukselle. Ensinnäkin, voit kiittää itseäsi siitä, että olet huomannut läheisesi yhteyden rakentamisen aloitteen, ”kutsuviestin”. Pohdi, onko aika uskaltaa luottaa omiin syvimpiin tuntemuksiin. Pohdi, voitko tässä kohtaa uskaltaa paljastaa myös omia ajatuksia ja tunteita. Kun omista tarpeista ja tunteista kyetään viestimään ystävällisesti, kutsuen, ollaan lähisuhteiden rakentamisen ytimessä.