

# SDG\*tunnekartta

## RAKENNE:

- 1 Myönteisiksi mielletyt tunteet sijoittuvat [SDG\\*terapiakartalla](#) lähinnä oikeaan yläneljännekseen.
- 2 Tunteen **vastatunne** tai selittävä tunne löytyy kartan keskipisteen toiselta puolelta.
- 3 Perustunteet (ILO-SURU, USKALLUS-PELKO, KIINTYMYS-VIHA, INHO-HALU sekä RAUHA) isoin kirjaimin.
- 4 Keskipisteestä (RAUHA) kohti muita perustunteita kasvaa **8 tunnelinjaa**. [Katso videoesittely!](#)
- 5 Kutakin tunnetta ympäröi siihen liittyviä **lähitunteita** kahdella tai kolmella kehällä – tai jopa kauempanakin.
- 6 Kartalta puuttuvalle tunteelle voi etsiä sopivan paikan sille läheisten tunteiden välistä.
- 7 Tunnelinjoja muodostuu myös esimerkiksi tunteista *vääräys* ja *avoimuus* ylös- ja alaspäin.
- 8 Hengityksen tarkkailu auttaa kulloisenkin tunnetilan sijoittamisessa kartalle:  
-tunneskaalat kohti HALUA, VIHAA, PELKOA ja SURU ovat sisäänhengityspainotteisia.  
-tunneskaalat kohti INHOA, KIINTYMYSTÄ, USKALLUSTA ja ILOa ovat uloshengityspainotteisia.
- 9 Kristinuskoon ja kristinuskossa kasvamisen linja kulkee KAMMOsta TARMOon.  
Tältä akseliilta löytyy monia väärin olettamuksiin perustuvia tunteita.
- 10 Kartan reunoilla on suluisia lueteltu elämän valintoja.
- 11 Jotkut tunteista on merkitty kartalle lyhennettyinä:

-SÄRÖILY = murtuneisuus, mielen järkkäminen  
-ORPOUS = hyläytyksi tuleminen tunne  
-IKÄVÄ = ikävystyneisyys, kaipaus

- 12 Keskitunteelle (RAUHA) voi kuvitella vastatunteen (MINUUDEN KATOAMINEN), kun kartan mieltää palloksi.

## LUKUAUHE:

- A. Tutustu [SDG\\*tunnekarttaan](#) kiinnittäen ensin huomiosi vain soikioiden sisältä löytyviin tunteisiin.
- B. Keskipisteen RAUHAN tunteesta lähtee 8 tunnelinjaa kohti kartan reunoja. Huomioi nuolien suunnat.
- C. Yleiskäsityksen saat käymällä läpi nuo 8 tunnelinjaa. (SURU-linja ORPOUS-tunteesta RAUHAan päin.)
- D. Jos haluat skannata kaikki kartan tunteet, niin linjojen tutkailun jälkeen lue kaikki tunnerivit alhaalta ylöspäin.
- E. Sitten kannattaa hakea soikiolla merkittyjen tunteiden ympäriltä 8 lähitunnetta.
- F. Silloin tällöin silmäiltynä – seinälle kiinnitettynä tai vaikkapa laminoituna – kartta alkaa vähitellen avautua.
- G. Osoitteesta [tunteeni.fi](#) saat lisäinfoa ja kartan käännökset kuudelle kielelle.
- H. Kun jokin tietty tunne kiinnittää erityisesti huomiotasi:  
-voit tarkastella liittykö siihen joitakin selittäviä lähitunteita, vastatunteita tai vastatunteiden lähitunteita.  
-voit nähdä tunneskaaloista, mihin se tunne käsittelemättömänä saattaisi johtaa.  
-voit ehkä jakaa tuon tunteen kahteen eri osaan. (esim. HÄPEÄ = KIINTYMYS + INHO)
- J. PRO-kartalla tunteen alle on merkitty esimerkkinä eräs tapa kertoa tuosta tunteesta sekä sen vastatunne.
- K. Englanninkielistä tunnetietoutta saat [SDG\\*PRO Chart Of Emotions](#) -kartalta ja sen QR-koodin kautta.

## YLEISIÄ TUNNETYÖSKENTELYN PERIAATTEITA:

- 1 **Tunteet kertovat suhteesta** ympäristöömme ja itseemme.
- 2 Tunteet liittyvät omiin **muistoihin ja havaintoihin** tuoden niitä tarvittaessa mieleen.
- 3 Aito ilo löytyy, kun alitajuntaan ja kehoon säilytyt kielteiset tunteet on **tunnistettu ja läpi eletty**.
- 4 Tunnesolmut avautuvat minuutta rikkomatta vain turvallisessa ja **kunnioittavassa ilmapiirissä**.
- 5 Tunnepatouma alkaa murtua kehon oireiluina, eleinä, ilmeinä, unina tai tunne-elämän ylilyönteinä.
- 6 Käsittelemätön tunne nousee tajunnan tasolle, kun ihminen on valmis kestämään sen.
- 7 Tunnetyöskentely saattaa uuvuttaa enemmän kuin älyllinen tai ruumiillinen ponnistelu.
- 8 Vapautuva **hengitys** vapauttaa tunnemaailmaa – ja päinvastoin.
- 9 Tunteet voivat johtaa harhaan tai kätkeytyä toistensa taakse.
- 10 Syyllisyydestä ja väärästä häpeästä voi vapautua Jeesuksen sovitusyön ansiosta. (Jesaja 53: 4,5)
- 11 **Ajatusten sanallinen muotoilu** vaikuttaa ratkaisevasti tunne-elämäämme. (Markus 7:15)
- 12 Usko ei ole riippuvainen tunteista. (Psalmi 23:4)

## TAUSTAA:

[SDG\\*PROtunnekartta](#) on tehty helpottamaan tunteiden nimeämistä. Sen avulla voi hahmottaa tunteiden dynamiikkaa elämän eri tilanteissa. Kartta on muotoutunut parin vuosikymmenen aikana prosessissa, joka alkoi "Usko ja tunteet" -esitelmän laatimisesta. Sen jälkeen tunnetilojen nimityksiä on kerätty eri lähteistä. Ne on sijoitettu paikoilleen itseorganisoidun kartan periaatteiden mukaisesti päätellen. Luonnoksia on kertynyt satamäärin. Kartan tarkkuutta on testattu omiin kokemuksiin ja kirjojen, lehtiartikkelien, esitelmien sekä radion ihmishuideohjelmien oivalluksiin peilaamalla. Tavoitteena oli, että aivan jokaiselle mahdolliselle tunteelle - kartasta puuttuvillekin - löytyisi tietty paikkansa kartalta. SDG\*tunnekartta on saatavissa jo seitsemällä kielellä. Tarkennukset ovat yhä mahdollisia. [SDG\\*tunnekorttien](#) avulla astut helposti tunnekartan maailmaan.

Tällä tunnekartalla olevat nimitykset eivät ole pelkästään tunteita, vaan siihen on sopiviin kohtiin valittu myös tuntemuksia, mielialoja, asenteita jne. Niinpä itsensä saattaa paikantaa monestakin tunnekartan pisteestä.

\* Kunnia yksin Jumalalle !

P. Gudsson

## KIRJALLISUUTTA:

Blomster , Salme : "Levottomuudesta rauhaan"  
Jokinen , Seppo : "Vahvista tahtoni"  
Maultsby , Maxie C. Jr : "Parempia tunteita"  
Tuovila , Seija : "[Kun on tunteet](#)"

Gudsson, P : "[Pieni tunnekarttakirja](#)"  
Gudsson, P : "[Toinen tunnekarttakirja](#)"  
Gudsson, P : "[Miehen tunnesanasto](#)"  
Rantanen, Jarkko : "Vaikuta tunteisiin"