

Matkustajat bussissa

Esitä vertauskuva ryhmäläisille. Voit käyttää alla olevaa esimerkkitekstiä tai [äänikirjanäytettä](#).

”Kuten käyttäytymisanalyysiä tehdessä huomattiin, ajatukset ja tunteet vaikuttavat siihen, miten toimimme. Näiden prosessien hahmottamista ja käsittelyä voidaan helpottaa seuraavan vertauskuvan avulla.

Näytän teille kuvan bussista... Kuvitelkaa, että olette kuljettajana viemässä bussia kohti valitsemaasi määränpäättä. Et tunne reittiä tarkalleen, mutta tienviitat ja navigaattori ovat onneksi apunasi.

Kuljettajan lisäksi bussissa on matkustajia. Matkustajat saattavat olla joskus huonosti käyttäytyviä. Heillä saattaa olla omia mielipiteitä parhaiten toimivasta reitistä sekä tavoista, joilla bussia tulisi kuljettaa. Toisinaan matkustajat valittavat kovaan ääneen ja käskevät kuljettajaa vaihtamaan reittiä.



Huomaat, että et saa ajettua häiriköitä pois kyydistäsi, joten sinulle jää kaksi vaihtoehtoa. Voit joko totella matkustajiasi ja muuttaa reittiäsi, tai pysyä valitsemallasi reitillä ja antaa häiriköiden huudella neuvojaan. Jos vain jatkat bussin kuljettamista valitsemaasi suuntaan, ennemmin tai myöhemmin häirikkömatkustajasi tulevat huomaamaan, etteivät he voi harhauttaa sinua reitiltäsi, vaikka kuinka yrittäisivät.

Ajatuksesi ja tunteesi ovat tavallaan tällaisia häirikkömatkustajia, jotka ovat nousseet kyytiisi matkan varrella. Ne saattavat huudella sinulle ilkeitä kommentteja, kuten ”Epäonnistut aina”, ”Laihduta” tai ”Et ole riittävän hyvä”, ja vaativat kovaäänisesti sinua seuraamaan ohjeitaan. Koska et voi häätää noita matkustajia kyydistäsi etkä päästä eroon ajatuksistasi, sinun on tehtävä valinta.

Annatko ajatustesi ohjailla elämääsi vai valitsetko itse arvojesi mukaisen suunnan, mihin elämäsi bussia kuljetat? Mitä haluaisit, että sinun bussisi suuntakyltissä lukisi?”

Käsittelytapoja ryhmässä

Mikä on bussin määränpää?

- Eli millaisia tavoitteita ryhmällä / ryhmäläisillä on?
- Löydetäänkö yhteinen päämäärä?
 - esim. työllistymisen, pelaamisen hallinta, opiskelupaikka; kysytään ryhmältä ensin
- Onko reitillä pysähdyksiä? (= *välitavoite*)
- Miten löydät parhaan reitin? (= *mitä tarvitsee tavoitteen asetteluun*)
 - Tienviitat, navigaattori, kartta, kokemus
 - Samalla tavoin tavoitteen asettamiseen on olemassa hyödyllisiä apuvälineitä

Millaisia matkustajia bussissa on?

- **Eli millaisia häiritseviä / hankalia / ikäviä ajatuksia ryhmältä löytyy?**
- Jotkut matkustajista voivat olla myös tyytyväisiä ja mukavia, antaa kehuja ja kiittää
- Jos ei tule vastauksia, voi hyödyntää aiempaa ketjuanalyysiä
- Apukysymyksiä matkustajien hahmottamisen tueksi:
 - Kuinka vanha tämä matkustaja on?
 - Onko matkustajan ääni sinun oma vai jonkun toisen?
 - Mitä matkustaja yrittää saada aikaan? Mitä tavalla se yrittää olla avuksi?
 - Millaisia tuntemuksia nämä matkustajat herättävät sinussa?
 - Mitä käyttäytymistä nämä matkustajat yleensä saavat sinussa aikaan?

Kannattaako sietää matkustajia vai taistella heitä vastaan?

Tästä alkaa harjoituksen ydin, eli tilan luominen suhteessa omiin ajatuksiin:

- ✓ Ajatukset eivät ole yhtä kuin minä (= *havainnoiva minä*)
- ✓ Ajatukseen ei tarvitse suhtautua totuutena tai toimintaohjeena (= *mielen kontrollin heikentäminen*)

- **Miten matkustajien kanssa voisi toimia niin, ettei päämäärän saavuttaminen hankaloidu liikaa?**
 - Voiko matkustajan heittää ulos bussista?
 - Matkustaja tulee joskus kuitenkin takaisin, ja voi olla silloin entistä ärsyttävämpi
 - Tai ehkä tilalle tulee joku toinen ärsyttävä matkustaja
 - Voiko bussin pysäyttää? (= *olla menemättä kohti määränpäättä*)
 - Kyllä, onhan se sinun bussisi. Kaikkea ei ole pakko sietää
 - Voit unohtaa määränpään hetkeksi ja pitää tauon, sitten jaksat ajaa taas paremmin
 - Matkustajat jatkavat huutelua pysähtyneessä bussissa
 - Joku matkustajista voi olla tyytyväinen pysähdykseen, toinen turhautuu entisestään
 - **Jossain vaiheessa kuitenkin täytyy jatkaa**
 - Mitä tapahtuu, jos käskytät matkustajia?
 - määräily, kontrollointi, uhkailu; ”ole hiljaa”, ”lopeta jo”

- Mitä jos väittelet heidän kanssaan?
 - ”Enpä ole, koska...”
 - ”Ei pidä paikkaansa, osaan tehdä näin ja näin” -todistelu

- Pitääkö / tarvitseeko matkustajia kuunnella?
 - Voi kuunnella ja arvioida
 - Onko matkustajan neuvoista hyötyä määränpään saavuttamisen kannalta?
 - Jos keskityt liikaa matkustajiin, et keskity ajamiseen
 - Voit unohtaa päämäärän
 - Voit eksyä reitiltä
 - Miten osoittaa matkustajalle, että hänet on kuultu?
 - ”Kiitos ajatuksestasi. Juuri nyt siitä ei ole apua määränpään saavuttamisessa.”

- Mitä jos tottelet matkustajia?
 - Jokaisella matkustajalla on erilaiset vaatimukset
 - Kaikkia ei ole mahdollista tyydyttää
 - Määränpään saavuttaminen hidastuu

- Entä jos annat matkustajien vain olla?
 - Matkustaja nousee penkiltä ja suuttuu entisestään?
 - Ehkä, mutta kuinka pitkään matkustaja jaksaa huudella
 - Matkustaja tylsistyy ja hiljenee, kun oppii ettei saa huomiota
 - Seuraavalla kerralla kyytiin astuessaan tietää jo paremmin

- Mitä tapahtuu, jos kuvittelet matkustajalle todella kummallisen äänen / olemuksen?
 - esim. Aku Ankka, iloinen sävelmä, joku pelihahmo
 - Onko ajatukseen silloin helpompaa suhtautua?

Yhteenvetoa

- Bussin kuljettaminen ei ole aina helppoa
- Matkustajien kanssa kannattaa hakea sopua, mutta ei mennä liikaa heidän ehdoillaan
- Navigaattori ja tienviitat helpottavat reitillä pysymistä
- Ajatukset ovat vain ajatuksia; matkustajat eivät kuljeta bussia
- Ajatukset voivat hankaloittaa päämäärän saavuttamista