

Jokainen ainutlaatuinen kohtaaminen

”Olet kutsuttu juhliin,
teetät puvun,
kasvot,
hiukset,
kynnet:
panssari on valmis.

Ilta onnistui yli odotusten:
et tavannut ketään,
kukaan ei tavannut sinua.”
-Helena Anhava-

Kohtaaminen tarkoittaa ihmisten välistä yhteyttä ja vuorovaikutusta. Kohtaamisissa jaetaan ajatuksia, tunteita, kokemuksia tai tekoja. Se voi olla fyysistä, kuten kasvokkain tai somessa tapahtuvaa keskustelua, tai henkistä, kuten yhteinen ymmärrys tai tunne, jonka molemmat tunnistavat, mutta joka voi silti olla molemmille täysin erilainen. Kohtaaminen voi olla myös symbolista, kuten kirjeen tai viestin välityksellä tapahtuva yhteydenpito. Tulevaisuudessa merkitykselliset snäppiviestit löytynevät vinttien kenkälaatikoiden sijaan silkkinauhalla sidottuina digitaalisista arkistoista.

Kohtaaminen tapahtuu kaikin aistein näkymättömissä. Hyvässä kohtaamisessa on tärkeää kunnioitus, läsnäolo, aitous, avoin mieli, kuuntelu ja usein myös vastavuoroisuus. Kohtaaminen on mielen ja kehojen keskustelua, näkemistä ja nähdyksi tulemistä. Siihen ei voi pakottaa vaan se tapahtuu vapaaehtoisesti. Se voi syntyä, kun molemmat osapuolet ovat aidosti kiinnostuneita omista reaktioistaan - mielessään ja kehossaan - toisistaan ja valmiita jakamaan itsestään. Jakaminen voi tapahtua itsestä tilan ja ajan antamisena toiselle tai konkreettisenä kosketuksen, ajatusten ja tunteiden jakamisena. Lyhytkin kohtaaminen voi tarjota mahdollisuuden uusille oivalluksille ja se voi vaikuttaa pitkään ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Jotkin kohtaamiset muistaa läpi elämänsä. Vaikka mieli unohtaisikin, keho muistaa aina.

Kohtaamisten merkitys

Kohtaamiset tarjoavat mahdollisuuden oppia uutta, jakaa kokemuksia ja luoda yhteyksiä itsen ja muiden kanssa. Koska inhimillinen vuorovaikutus on olennainen osa hyvinvointia, niin merkitykselliset kohtaamiset

voivat vahvistaa yhteisön yhteistä jaettua kokemusta ja yhteisöön kuulumisen tunnetta. Konserttiin, jääkiekko-otteluun, oopperaan tai yhteislauluun osallistuminen vahvistavat meitä siitä, että jos ei elämä aina kannakaan, niin ihmiset voivat kantaa.

Kohtaamisen merkitys voi olla moninainen; kohtaaminen voi olla jopa terapeutista silloin kun se auttaa ihmistä käsittelemään tunteitaan ja kokemuksiaan. Kohtaaminen voi olla oppimisen ja kasvun lähde, kun ihmiset jakavat tietoa, kokemuksia ja näkemyksiä toisilleen. Kohtaamiset laajentavat usein verkostoja, inspiroivat uuteen suuntaan, ohjaavat ehkä uusille urapoluille. Muilta oppimisen avulla voi kehittää uusia taitoja. Kohtaaminen voi olla identiteetin vahvistumisen ja yhteisöllisyyden ilmentymä, kun ihmiset kokevat tulevansa kuulluksi ja arvostetuiksi.

Kohtaamisten reflektointi

Reflektointi tarkoittaa omien havaintojen, ajatusten, tunteiden ja kokemusten tietoista tarkastelua ja analysointia. Reflektointi auttaa ymmärtämään kohtaamisen vaikutuksia itsen ja oppimaan niistä. Reflektointia voi harjoittaa itsetutkiskelun avulla, voi miettiä, mitä tuntemuksia ja ajatuksia kohtaaminen herätti. Useimmille ihmisille lienee tuttua se, että vasta jonkin kohtaamisen jälkeen tajuaa, millaisia tunteita itsessä virisi, mitä olisi voinut sanoa ja miten ehkä altistui epätodellisen tuntuiseen tilanteeseen, josta ei varsinaisessa tilanteessa tajunnut juuri mitään. Kohtaamisista oppimiseksi kannattaa myös kysyä palautetta muilta kohtaamiseen osallistujilta tai kohtaamisista voi kirjoittaa itselleen päiväkirjaa, johon kirjaa kohtaamisten kulkua ja omia reaktioitaan.

Kohtaamisia voi kirjata tarkasteltavaksi monesta näkökulmasta

Kohtaamisten kirjaaminen voi kasvattaa itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja, tunteiden ja muistojen käsittelytaitoja sekä harjaannuttaa oppimisen ja kiitollisuuden kykyjä. Kohtaamisten kirjaamisen avulla voi oppia tuntemaan omia reaktioita, tunteita ja ajatuksia erilaisissa tilanteissa. Kohtaamiset muiden ihmisten kanssa tarjoavat mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitoja. Kirjoittaessa voi pohtia, miten olisi voinut toimia toisin tai miten jatkossa ilmaisisi entistä paremmin tunteitaan ja ajatuksiaan. Kun purkaa tunteita kirjoittamalla, niihin voi myös saada etäisyyttä ja selkeyttä.

Kirjoittaminen tallentaa muistoja. Aiempiin merkintöihin voi palata ja muistella niiden avulla menneitä tapahtumia. Lisäksi voi oppia virheistään ja onnistumisistaan. Kirjoittamalla voi myös kiinnittää huomiota positiivisiin asioihin elämässä. Kiitollisuuksien kirjaaminen voi auttaa näkemään arjen kohtaamisten merkityksellisyyttä. Kirjoittaminen voi myös muodostua tilaksi, jossa mielikuvitus lentää, voi kirjoittaa kohtaamisunelmistaan, kohtaamistavoitteistaan ja luoda kohtaamistarinoita. Kohtaamisten määrää voi kirjata myös tukkimiehen kirjanpidolla.

Ohjeita kohtaamisten kirjaamiseen

1. Kohtaamiset ihmissuhteissa: Kirjaa ylös kohtaamiset ystävien, perheenjäsenten, työkavereiden tai muiden ihmisten kanssa. Miten keskustelut sujuivat? Millaisia tunteita kohtaaminen herätti?
2. Kohtaamiset tapahtumissa: Kirjaa tapahtumiin, ryhmätilanteisiin, juhliin, konsertteihin tai urheilutapahtumiin liittyviä kokemuksia ja kohtaamisia. Mitä näit, kuudit, koit ja tunnistit?
3. Satunnaiset kohtaamiset: Pienetkin kohtaamiset voivat olla merkityksellisiä. Ehkä hymyilit tuntemattomalle kadulla, bussissa, uimahallin saunassa tai vaihdoit muutaman sanan kaupan kassalla tai naapurin kanssa. Kirjaa nämäkin ylös.
4. Kohtaamiset itsen kanssa, itsetutkiskelun näkökulma: Pohdi, mitä kohtaamiset kertovat sinusta itsestäsi. Miten kohtaat omaa kipuasi tai suruasi? Miten nopeasti tai hitaasti reagoit erilaisiin tilanteisiin? Millaisia tyypillisiä tapoja itselläsi kohtaamisissa on? Mitä opit itsestäsi?
5. Luonnon, ympäristön ja transsendentin kohtaaminen: Kohtaamiset eivät rajoitu vain ihmisiin. Kirjoita myös elämyksistä taiteen, kirjallisuuden parissa, luontokokemuksista, eläimistä ja maisemista, mahdollisista pyhyyden tai korkeamman voiman kokemisen kohtaamisista.
6. Unet ja mielikuvituskohtaamiset: Voit myös kirjoittaa unista, mielikuvista tai kuvitteellisista kohtaamisista.

Kohtaamisen onnistumista voi arvioida useilla tavoilla

Kohtaamisten arviointi auttaa meitä oppimaan, parantamaan toimintaamme ja saavuttamaan tavoitteita. Kohtaamisten arviointi auttaa meitä tulemaan lähemmäs itseämme.

Tavanomaisin tapa arvioida kohtaamisia on arvioida kohtaamisen jälkivaikutuksia, millaisen vaikutuksen kohtaaminen jätti ja inspiroiko kohtaaminen toimintaan. Joillekin kohtaamisille on voinut asettaa tavoitteita ja jos ne täyttyvät, niin kohtaaminen lienee onnistunut. Kohtaamisen laatua voi arvioida avoimuuden, totuudellisuuden, rehellisyyden ja molemminpuolisuuden osalta. Vaikka kohtaamisen merkitys vaihtelee, niin reflektointi auttaa tunnistamaan, mikä tekee kohtaamisesta merkityksellisen juuri itselle.

Ihminen tarvitsee myös aikaa ja tilaa olla kohtaamattomuuden tilassa, kohdata vain itseään. On tärkeä pohtia, mitä kohtaaminen itselle merkitsee, jotta emme unohtaisi millaista aito kohtaaminen on.

”Järvellä,
ja tuntee rintakehänsä aaltoilussa,
ei siellä asu kukaan,
sydämen seudulla,
vedenpimeässä siellä
ui sininen taivas.”
-Mirkka Rekola-

CoPilotilla 2.5.2024 edellisestä tekstistä tehty muokkaus. Kehote: Muokkaa seuraava blogiteksti

kiinnostavaksi, hauskaksi ja syvälliseksi.

Oletko koskaan miettinyt, kuinka jokainen kohtaaminen voi olla kuin pieni seikkailu? Ei väliä, onko kyseessä sattumanvarainen hymy tuntemattomalta kadulla, syvällinen keskustelu ystävän kanssa vai virtuaalinen vuoropuhelu somessa – jokainen kohtaaminen on kuin ainutlaatuinen matka, joka voi muuttaa päiväsi suunnan tai jättää jäljen mieleesi.

Kohtaaminen ei ole vain fyysinen tapahtuma, vaan se on yhteys, jossa jaetaan ajatuksia, tunteita, kokemuksia tai tekoja. Se voi olla kuin tanssi, jossa molemmat osapuolet vaihtavat vuoroja, luoden hetken, joka on vain heidän. Saatat kohdata toisen ihmisen kasvotusten, verkossa tai jopa luonnon kanssa – ja jokainen näistä kohtaamisista voi herättää uusia oivalluksia ja yhteyksiä.

Kohtaaminen on kuin taideteos; siinä tarvitaan läsnäoloa, kuuntelua ja joskus pientä hulluttelua. Parhaimmillaan se syntyy, kun molemmat osapuolet ovat valmiita jakamaan itsestään, luoden tilan toisilleen avautua. Se voi olla yhteinen nauru, lohdullinen ele tai vaikka jaettu hiljaisuus, joka kertoo enemmän kuin tuhat sanaa.

Ja mikä parasta, kohtaamiset voivat muuttaa elämääsi. Ne voivat avata uusia mahdollisuuksia, inspiroida sinua uusiin suuntiin tai auttaa sinua kasvamaan ihmisenä. Ne voivat olla terapeutteja, opettavaisia tai jopa muuttaa koko maailmankuvaasi. Jokainen kohtaaminen voi olla kuin uusi luku tarinassasi, joka tekee elämästäsi rikkaampaa ja syvempää.

Mutta miten voit arvioida kohtaamisen onnistumista? Ehkä se jättää sinuun positiivisen jälkivaikutelman, inspiroi sinua tai auttaa sinua saavuttamaan asettamasi tavoitteet. Ehkä se tuntuu avoimelta, rehelliseltä ja vastavuoroiselta, tai se vain tuntuu sydämessäsi oikealta. Jokaisella on oma tapansa arvioida kohtaamisia, mutta tärkeintä on kuunnella itseään ja oppia jokaisesta kohtaamisesta.

Joten ehkä seuraavan kerran, kun kohtaat jonkun – olipa se sitten ihminen, eläin tai jopa luonto itse – pysähdy hetkeksi ja anna itsesi uppoutua siihen. Saatat yllättyä, mitä kaikkea voit löytää – ehkä uuden ystävän, syvemmän ymmärryksen tai vain pienen hetken onnea. Jokainen kohtaaminen on kuin lahja, ja se on sinun tehtäväsi avata se.