

Liisa Uusitalo-Arola & Katri Kanninen

# TERAPIAN TARPEESSA?

*Lyhytterapeuttinen itsehoito*



tuuma



# Sisällys

Oma henkisen hyvinvoinnin huoltokirja.....	9
--	---

## OSA 1

Henkistä hyvinvointia voi oppia.....	14
Elämä ei ole reilua, mutta elämisen taitoja voi silti harjoitella.....	15
<i>Elämisen taidot ovat arjen ytimessä.....</i>	16
<i>Kyky huolehtia itsestä syntyy lapsuudessa,         tai se opitaan aikuisena.....</i>	19
Mielesi on aina puolellasi.....	22
<i>Hankala paikka muistuttaa menneestä.....</i>	23
<i>Suojautumista, selviytymistä vai etenemistä?.....</i>	25
<i>Sairauksia vai elämisen ongelmia?.....</i>	27
Rauhallinen tarkastelun paikka.....	29
Kartalle! Oman tilanteen hahmottaminen.....	34
Karttatyöskentelyn periaatteet.....	35
Liikkeelle omista lähtökohdista.....	41
<i>Yksi perhe, monta tarinaa.....</i>	41
<i>Mitä ylivoimaiset kokemukset saavat aikaan?.....</i>	49
Kartoita elämääsi.....	55
Oleellista, mahdollista ja tarpeellista - juuri nyt?.....	59
Rakenna vahvuuksien varaan.....	63

Elämäsi ekspertiksi.....	67
Varmista voimavarasi.....	68
Työnnä siitä mistä liikkuu.....	74
Kirjoita itsellesi kirje.....	79
<i>Kirjeen alku</i> .....	80
<i>Kirjeen keskikohta</i> .....	80
<i>Kirjeen lopetus</i> .....	81
Työskentele ajatustesi kanssa.....	85
<i>Ajatuserheet auttavat ja haittaavat elämistä</i> .....	85
<i>Näkökulmien vaihtamisen taito</i> .....	89
Vahvista tunnetaitojasi.....	93
<i>Tunnetyö alkaa tunnistamisesta</i> .....	95
<i>Sipulia kuorimassa</i> .....	95
Siirrä oivallukset käytäntöön.....	98
<i>Automaatiot ja rutiinit</i> .....	100
<i>Nykytilanteesta tavoitetilaan</i> .....	103

## OSA 2

Tavallisia pulmia, yksilöllisiä tarinoita.....	112
Kun ahdistaa.....	117
<i>Jännittämisen noidankehässä</i> .....	118
<i>Ahdistusta paniikkiin asti</i> .....	125
<i>Mitä jos... pakkotoimista helpotusta?</i> .....	133
Kun masentaa.....	142
<i>Masennuksen ajatusvääristymät</i> .....	144
<i>Kaksisuuntaisia pulmia</i> .....	155
<i>Vai ennemminkin uupumusta?</i> .....	157
Tunnesäätelyn ja itsetunnon pulmat.....	161
<i>Tunnesäätelyn oppiminen</i> .....	165
<i>Itsearvostus vakaalle pohjalle</i> .....	175

<i>Uskallusta ja rajoja</i> .....	184
<i>Pois riippuvuuksien voimaketästä</i> .....	190
<b>Kun elämä kriisiytyy</b> .....	197
Miten ikinä selviän tästä?.....	201
<i>Miten surussa voi päästä eteenpäin?</i> .....	203
<i>Miten voit tukea kriisissä olevaa lähimmäistä?</i> .....	204
Voimakkaasta reaktiosta traumaan.....	205
<i>Posttraumaattinen stressihäiriö:</i>	
<i>kun järkytys ei mene ohi</i> .....	208
<i>Mitä voit tehdä itse?</i> .....	210
<b>Mikä muuttuu, mikä ei?</b> .....	213
Seuraa tärkeiden asioiden toteutumista.....	214
Hyväksy keskeneräisyys ja pienet askeleet.....	217
<b>Pidä kiinni toivosta</b> .....	222
<b>Kiitokset</b> .....	229
<b>Viitteet</b> .....	230
<b>Lähteet</b> .....	241

# *Oma henkisen hyvinvoinnin huoltokirja*

Mikä sinua haastaa elämässä? Missä ovat parhaimmat voimavarasi? Mitä olet kerännyt pakkiin elämän aikana? Missä olet saanut takkiin? Mitä toivot, mitä kaipaat ja mistä haaveilet? Mistä et uskalla edes unelmoida, mutta unelmoit silti? Millaista elämää eläessäsi voisit hyvin? Mitä tarvitset avuksesi? Entä mitä sinun täytyy oppia?

Tässä kirjassa henkistä hyvinvointia vahvistava työskentely yhdistyy korjaavaan, oireisiin ja ongelmiin tarttuvaan työotteeseen. Yleensä hyvinvoiva ihminen pystyy säätämään tunteitaan kohtalaisessa paineessakin, näkee enemmän kuin yksi tai kaksi vaihtoehtoa pulmatilanteissa, osaa toimia tilanteeseen sopivalla tavalla ja onnistuu myös hiljalleen ohjaamaan elämäänsä suuntaan, jonka tuntee arvokkaaksi ja hyväksi. Siitä huolimatta kurja olo ja psyykkinen oireilukin voivat ajoittain nostaa päätään, ja tarvitaan täsmäkeinoja tilanteen helpottamiseen.

Juuri mikään ei ole niin jännittävää kuin sen oivaltaminen, miten oma mieli toimii. Oivallus kaipaa kuitenkin kumppanikseen harjoittelua ja testaamista, yritystä ja myös erehdyksistä oppimista. Kirja johdattaa sinut matkalle, jonka varrella näet, mitkä henkisen hyvinvoinnin taidot sinulla on jo hallussa ja mitä on vielä tarpeen harjoitella. Voit hyödyntää kirjaa

itseksesi tai ammattilaisen kanssa yhdessä. Toivommeekin, että löydät sen avulla uusia, omaa kokemustasi valaisevia tapoja puhua asioistasi niin läheisteski kuin ammattilaisten kanssa. Autamme sinua myös huomaamaan, milloin kannattaa hakeutua lääkäriin tai psykologin vastaanotolle.

Tiedosta, ohjeista, vinkeistä ja hoito-ohjelmista ei nykyisin ole pulaa. Haasteena on enemmänkin tunnistaa ne asiat, jotka ovat oleellisia juuri sinulle, ottaa ne yksi kerrallaan haltuun ja lähteä näin kääntämään koko elämän suuntaa parempaan. Sinun ei tarvitse omaksua tämänkään kirjan sisältöä sellaisenaan, vaan voit poimia elämäsi parhaiten istuvat opit ja koota niiden pohjalta itsellesi räätälöidyn ja mielellään aivan konkreettiseen muistikirjaan tai kansioon tiivistyvän henkisen hyvinvoinnin huoltokirjasi. Niin terapiassakin tehtäisiin.

Omaan huoltokirjaasi sisältyy myös henkilökohtainen näkökulmasi hyviin neuvoihin. Kaikki ei sovi kaikille, eikä sinun tarvitse yrittää sulauttaa kaikkea mahdollista mielenterveysohjeistusta tai muuta terveystietoa siihen, kuinka elämäsi elät. Elämään saa ja pitää mahtua muutakin kuin oman hyvinvoinnin pohdiskelu. Riittää, että tiedät, mikä on olennaista juuri sinun henkisen hyvinvointisi ja elämäsi kannalta, ja että onnistut toteuttamaan itsellesi tärkeitä periaatteita myös käytännössä.

Meille kahdelle tämän kirjan kirjoittaminen on ollut melkoinen retki siihen, mitä olemme ehtineet oppia vaikeuksista, niiden helpottumisesta ja elämästä ylipäättään. Olemme kuitenkin onnekkaita, sillä seisomme leveillä harteilla. Tulimme kumpikin aikoinaan valinneeksi kognitiivis-analyttisen psykoterapian (KAT), joka alun perinkin kehitettiin auttamaan mahdollisimman monia rajallisilla taloudellisilla voimavaroilla.<sup>1</sup> Viime vuosikymmenen aikana olemme kehittäneet KATIin perustuvaa lyhytterapiauttista työskentelytapaa suuntaan, joka hyödyntää entistä monipuolisemmin erilaisia oivalluksia ja keksintöjä.

KATin yhtenä tavoitteena on alusta asti ollut saattaa toipumisen työkalut asiakkaan omaan käyttöön. Mielen hyvinvoinnissa on paljon opittavaa, mutta mitään salaista siinä ei tarvitse olla. Kuka hyvänsä voi tehdä paljon oman hyvinvointinsa eteen ja vaikeuksiensa voittamiseksi, kunhan käsissä

vain on oikeat avaimet. Niinpä mekin haluamme nyt tarjota parhaat tietomme ja taitomme sinun käyttöösi – itsesi näköisen elämän rakentamiseen niin hyvinä kuin huonoina päivinä.

Lämpimästi

Liisa ja Katri

# *Henkistä hyvinvointia voi oppia*

Kukaan ei halua voida huonosti. Kun ahdistaa, masentaa, uuvuttaa tai ihmissuhteet ovat solmussa, mikään ei olisi niin ihanaa kuin päästä eroon surkeasta olost. Voi sitä helpotusta, kun riita saadaan selvitettyksi tai pelottava asia ratkeaa parhain päin! Mutta kohta kun tilanne on ohi, tulee vastaan toinen pulma, jota ei kurjuutensa keskellä ehkä muistanutkaan. Helpotuskin tuntuu tyhjältä ja ontolta, jos elämässä ei ole selkeää suuntaa.

Henkinen hyvinvointi on tosiaankin enemmän kuin pahan olon pois-saoloa. Hyvinvointi tarkoittaa iloa, innokkuutta, kiinnostusta, uppoutumista ja tietoisuutta siitä, että on tekemässä jotain mielekästä ja että osaa sen mitä tekee. Hyvä olo on tunnetta, että on vahvasti elossa ja pystyy niin työssä kuin muussa elämässään käyttämään kykyjään tavalla, jota voi itse arvostaa. Hyvä olo onkin muiden asioiden sivutuote samaan tapaan kuin onnellisuus. Sitä ei voi ostaa, myydä eikä varmasti luvata, mutta sen edellytyksiä voi parantaa elämällä mielekästä elämää.<sup>2</sup>



## *Elämä ei ole reilua, mutta elämisen taitoja voi silti harjoitella*

Lähes kaikki henkiseen hyvinvointiin liittyvä on pohjimmaltaan useamman asian tuotosta. Maailmaan tullessamme meillä kaikilla ei ole tasaveroisia mahdollisuuksia. Elämä avautuu erilaisena sen mukaan, millaiseen perheeseen, talouden sykliin, yhteiskuntaan ja sosiaaliluokkaan synnymme. Elämä on erilaista miehille, naisille ja muunsukupuoliseksi itsensä huomaaville. Sairaana tai vammaisena elämä on erilaista kuin terveen. Ulkoisesti viehättävä ja norminmukainen ei aavista, millaisia haasteita normista poikkeava kohtaa. Ja siltikin vaikka kaikki näyttäisi päältä katsoen lupaavan helppoa ja mutkatonta elämää, esimerkiksi oman synnynnäisen herkkyyden tai ärhäkkyuden kanssa pärjäämisestä voi tulla koko elämää leimaava oppimisen tie.

Emme mahda paljonkaan sille, mitä olemme syntyessä saaneet. Ehdimme yleensä myös rakentaa oman tapamme selvittää elämässä ennen kuin olemme niin vanhoja, että meillä alkaa olla myös kykyä arvioida, mihin selviytymiskeinomme meidät lopulta vievät. Kuinkahan moni valitsisi edelleen esimerkiksi suorittamisen ja omien tuntemusten syrjään työntämisen pääasialliseksi selviytymiskeinokseen, jos tietäisi, millaiseen oirekirjoon se voi aikanaan johtaa ja miten vaikea näistä selviytymiskeinoista on irrouttautua?

Ensimmäinen elämisen taitojen opiskelukierros tehdään sen ehdoilla, mitä näkymiä elämä lapsuudessa ja nuoruudessa tarjoaa. Suorittajaperheeseen syntyvä hyvin todennäköisesti suorittaa itsekin. Aikuisena avautuvat kuitenkin toisenlaiset mahdollisuudet harkita elämänvalintojamme tietoisesti aiemman kokemuksen pohjalta. Saamme yhä enemmän näkökulmaa siihen, millaisilla periaatteilla itse kukin ohjaamme elämäämme, mitä taitoja meillä jo on hallussa ja mitä vielä on tarpeen kehittää.

Huomattava osa hyvinvoinnistamme perustuukin kehitettävissä oleviin elämisen taitoihin. Näitä voi oppia, harjoitella ja kehittää niin pitkään kuin meissä henki pihisee, eikä se ole koskaan turhaa. Oman ajattelun ja

tunne-elämän selkiytymiselle ei ole yläikärajaa. Voi olla, että ulkoiset ehdot eivät muutu sillä tavalla kuin toivoisi, mutta yhä kehittyvät elämisen taidot ja niiden mukana kasvava viisaus auttavat lopulta pääsemään juuri siihen, mitä me useimmat toivomme: omannäköiseen elämään.

Niin hullulta kuin se kuulostaakin, edessä häämöttävä umpikuja avaa usein oppimisen ja kehittymisen tien. Oppimisen tielle pääseminen ei kuitenkaan ole kriisin keskellä itsestään selvää, sillä yhtä hyvin voimme päätyä tarrautumaan vanhaan ja tuttuun, tehdä hätäratkaisuja tai lamaantua päättämättömyyteen ja odottaa, että muut ratkaisevat tilanteen puolestamme. Siksi on hyvä oppia jo rauhallisempina aikana ottamaan etäisyyttä itsen ja tarkastelemaan elämäänsä kuin lintuperspektiivistä. Lintuperspektiiviin pääseminen on kuitenkin vasta ensimmäinen askel. Seuraavaksi havainnot on jäsennettävä ja asetettava laajempaan kehykseen. Miltä näyttää, ollaanko edelleen menossa hyvään suuntaan vai näkykö edessä ongelmia? Lopulta mietitään keinoja suunnan korjaamiseen, jos tarvetta siihen ilmenee.

## Elämisen taidot ovat arjen ytimessä

Oletko koskaan tullut ajatelleeksi, mitä kaikkea jo osaat? Mitä tarvitaan siihen, että ylipäättään pärjäämme itsemme ja toisten ihmisten kanssa opinnoissa ja työssä? Jo ruokakaupassa käyminen vaatii valtavan määrän tietoa ja taustaymmärrystä siitä, kuinka arki meidän yhteiskunnassamme pyörii. Arkisen osaamisen taustalla vaikuttaa joukko elämisen taitoja, joista monia voisi kutsua myös metataidoiksi, sillä näiden taitojen avulla ohjaamme ja päätämme, miten muita taitoja käytetään. Elämisen taitojen syvin perusta on eloonjäämisen turvaamisessa. Koska me ihmiset kuitenkin olemme elämämme jatkumisessakin toisistamme riippuvaisia, monet tärkeimmät elämisen taidot liittyvät ihmisyhteisössä elämiseen.

Psykoanalyttikko Pentti Ikonen<sup>3</sup> on sanonut, että ihmisellä on pohjimmaltaan kaksi peruspyrkimystä: pyrkimys säädellä itseään ja pyrkimys päästä yhteyteen toisten kanssa. Elämisen perustaidoissa onkin kysymys juuri tästä. Yhtä lailla kuin emme pääse eroon omasta itsestämme, olemme ainakin mielessämme yhteydessä toisiin ihmisiin silloinkin, kun ketään muuta ei edes ole paikalla. Silloin kun olo itsen ja toisten kanssa tuntuu

levolliselta, voimme hyvin. Jos koemme uhkaa, jännitteitä tai esimerkiksi häpeää tai syyllisyyttä tekemisistämme, hyvinvointi häiriytyy. Sisäiseen rauhaan syntyy katkos, joka ennen pitkää näkyy myös tavassamme toimia toisten kanssa. Jos emme osaa ratkaista tilannetta mielessämme tai käytännössä, ajan mittaan voi syntyä pitkäkestoisia pulmia – vähän samaan tapaan kuin jalan vaivaisenluu voi vähitellen aiheuttaa asentovirheen, joka viimein tuntuu niskassa asti. Kuntoutuminen tästä voi vaatia kävelyn opetelmista uudelleen. Samantyyppisestä uudelleenarvioinnista ja -opettelusta on kysymys myös mielen taitojen kehittämisessä. On huomattava, missä jatkuvan loukkaantumisen, syyllisyydentunteisiin suistumisen, riitaantumisen tai uskonsa ja toivonsa menettämisen lähtökohta oikein on. Sen jälkeen on tarpeen oikaista vääринymmärrykset ja opetella ajattelemaan ja toimimaan muuttuneista lähtökohdista käsin.

Elämisen taitojen opettelu onkin jatkuvaa liikettä syvällisen ja oivaltaan sekä hyvin arkisen ja konkreettisen välillä. Kaiken ytimessä on tunte säätely, jolla tarkoitetaan suppeimman määrittelyn mukaan kykyä vaikuttaa siihen, mitä tunnemme ja kuinka pitkään. Tunteet ja kykymme säädellä niitä heijastuvat kuitenkin siihen, mitä ajattelemme. Ajatukset puolestaan aineellistuvat siinä, mitä teemme, ja tekomme vaikuttavat väkisinkin siihen, mitä esimerkiksi ihmissuhteissamme tapahtuu. Kun tunte säätely pettää, mitä varmasti kaikille joskus tapahtuu, toteutuukin aikamoinen dominoefekti. Lapsi kiukuttelee ruokapöydässä, ja lopulta isällä palaa pinna. Toisin sanoen hän ei jaksakaan enää säädellä omia turhautumisen, riittämättömyyden ja ärtymyksen tunteitaan. Mieleen tulee ajatus, että tämä on nyt vain kerta kaikkiaan saatava loppumaan. Isä paistaa aterimensa pöydälle, tiuskaisee lapselle ja lähtee ulos. Äiti ja lapsi jäävät kahden. Lapsi vaikenee viimeinkin, mutta äidin mielessä risteilee tuhat ajatusta. Voiko aikuinen mies käyttäytyä noin? Voisiko hän itse käyttäytyä noin? Haluaisiko hän? Ja miten tästä jatketaan eteenpäin?

Arkiset harmit ja törmäykset voi muuntaa hyödylliseksi oppimateriaaliksi, sillä ne tuovat näkyviin sekä meidän vahvuutemme että taidoissamme esiintyvät puutteet. Yleensä tilanteet voi ratkaista monella tavalla, joista yksi ei välttämättä ole parempi kuin toinen. Loputon kärsivällisyys ei aina johda sen parempaan kuin rajan asettaminen vaikka sitten hermostumalla.

Sen sijaan stressi ja paine tuovat näkyviin oppimistarpeet, joita meillä voi olla monellakin elämisen taitojen osa-alueella. Näihin kuuluvat ainakin

- omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen
- oman toiminnan ohjaaminen ja rajaaminen
- oman vastuun ja sen rajojen hahmottaminen
- itsen ja toisten välisten rajojen kunnioittaminen
- empatiakyky ja taito asettua toisen asemaan
- huomiokyky ja taito pysähtyä pohtimaan korjausliikkeitä
- taito ymmärtää ja ilmaista itseään ymmärrettävästi vuorovaikutuksessa.

Kun nämä taidot ovat hyvällä tolalla, elämä ei välttämättä ole helppoa tai mutkatonta, mutta ihminen voi kuitenkin varsin hyvin. Jalat ovat maassa, oma toiminta ei tuota kovin paljon yllätyksiä itselle eikä muille, ja vuorovaikutus toisten kanssa on selkeää ja suoraa. Pulmatilanteissa mieleen tulee enemmän kuin yksi tai kaksi mahdollista lähestymistapaa, harkinta säilyy paineessakin, toiminta sopii tilanteeseen ja kuva itsestä täydentyy jokaisessa haastavassa tilanteessa. Kokemus toisin sanoen johtaa oppimiseen ja kehittymiseen sen sijaan, että jokainen kriisi vain lannistaisi entisestään.

Tässä kirjassa näytämme, miten sinäkin voit päästä positiiviselle kehitysuralle yksi asia kerrallaan siinäkin tapauksessa, että oireet ja ongelmat ovat olleet harminasi jo pitkään. Avain on kokonaisuuksien hahmottamisessa. Kun ymmärrät, millä tavalla arjen sadat päivittäiset valinnat liittyvät koko elämäsi suuntaan, saat uutta voimaa panostaa siihen, mikä vie sinua kohti toiveitasi elämään ja juuri sinulle tärkeimpiä asioita. Kun elämäsi oikeenee, stressi vähenee. Stressin väistyessä helpottaa myös moni harmillisen sitkeä oire, ja vaikkei niin kävisikään, sinulla on paremmat mahdollisuudet miettiä, miten elää sen kanssa, mikä ei ehkä koskaan kokonaan muutu tai poistu.

## **Kuvittele itsesi 70–80-vuotiaana**

Millainen ihminen haluat olla tuossa iässä? Mitä haluat oppia siihen mennessä?

### **Kyky huolehtia itsestä syntyy lapsuudessa, tai se opitaan aikuisena**

Ihminen oppii ja muuttuu koko elämän ajan. Edes temperamentti ei tule lapsuudessa valmiiksi, vaan muuttuvat elämänolosuhteet voivat vaikuttaa siihen pitkälle aikuisuuteen asti. Silti perheessä tai muissa lähisuhteissa saadut kokemukset jättävät meihin lähtemättömät jäljet. Konkreettisimmin tämä näkyy siinä, miten varhainen vuorovaikutus lähiaikuisien kanssa muokkaa yksilön kehitystä. Geeneissä piilevät mahdollisuudet syttyvät ja sammuvat sen mukaan, millaisia kokemuksia saamme lähisuhteissamme. Monen aikuisen stressiherkkyyden juuret ovatkin lapsuuden kuormittavissa kokemuksissa, jotka ovat virittäneet hermoston lähes pysyvästi valmiustilaan.<sup>4</sup>

Varhaisten ihmissuhteiden vaikutus näkyy usein vahvasti myös siinä, millaiseksi suhtautumisemme itseemme ja toisiin muodostuu. Ihmislapsen kehittyminen itsestään vastaavaksi aikuiseksi kestää eri kulttuureissa 15–30 vuotta! Niinpä myös riippuvuus lähiaikuisista kestää pitkään ja sosiaalisella perinnöllä on runsaasti aikaa siirtyä.

Yksi niistä asioista, joiden perusta lasketaan lapsuudessa, on tapa huolehtia itsestämme. Kestävä itsestä huolehtiminen perustuu omien tarpeiden tuntemiseen ja itsekunnioitukseen. Oma itse on silloin yhtä tärkeä kuin toisetkin, ja itsensä voi ja saa tarvittaessa myös asettaa etusijalle.

Itsestä huolehtimisen kyky voi kuitenkin vaurioitua tai jäädä kehityksessään puolittiehen. Jos on kokenut itsensä toistuvasti sivuutetuksi ja näkymättömäksi, voi olla vaikea huomata ja ottaa todesta omia tarpeitaan aikuisenakaan. Jos on oppinut jo varhain huomioimaan toisten tunnetiloja ja tarpeita enemmän kuin omiaan, tekee herkästi niin aikuisenakin. Jos vanhempien suhtautuminen lapsuudessa on ollut tunkeutuvaa, puolesta tietävää tai rajoja rikkovaa, päällimmäiseksi tarpeeksi voi nousta oman

henkilökohtaisen tilan suojaaminen lähes keinolla millä hyvänsä. Suojautumistarpeen rinnalla voi kuitenkin elää myös toive kaikkietävästä auttajasta, ja niin aikuinen voi ajautua käymään lääkäriellä ja parantajalla toisensa jälkeen, mutta jättää kuitenkin hoito-ohjeet noudattamatta syistä, joita ei itsekään ymmärrä.

Tilanne, johon kaipaamme ja etsimme apua, onkin monesti paljon monimutkaisempi kuin päältä näyttää. Käytös, joka helposti tulkitaan hoitomyönteisyyden puutteeksi tai vastustukseksi, voi itse asiassa olla automaattinen tapa puolustaa itsemääräämisoikeutta ja henkilökohtaisia rajoja. Aito ystävällisyys ja rajojen kunnioittaminen on oikeastaan ainoa keino tällaisen itseä suojaavan mutta samalla tuskaa ja ongelmia tuottavan suojauksen pehmittämiseen ja luottamuksen synnyttämiseen.

Miten opimme tulemaan toimeen riittävän hyvänkin vanhemmuuden jättämien säröjen ja puutteiden kanssa? Ensimmäinen askel on aina tietoisiksi tuleminen. Vasta kun onnistumme pysähtymään niin, että ehdimme huomata, mitä oikeastaan ajattelemme, tunnemme, toivomme ja käytännössä teemme, muutoksen mahdollisuudet avautuvat. Oman toiminnan puolueeton tarkasteleminen ei kuitenkaan aina ole mukavaa, ja joskus se voi olla lähes mahdotonta esiin nousevan syyllisyyden, häpeän tai pelon takia. Mitä olen tehnyt itselleni? Kuinka voin koskaan katsoa itseäni silmiin?

Jos näin käy, ei auta kuin katsoa itseään itsemyötätunnon silmälasien läpi. Itsemyötätuntoon<sup>5</sup> kuuluu tietoisuus kaiken inhimillisen rajallisuudesta ja siitä, ettei itseä soimaamalla voita mitään. Itsemyötätunnon laisit eivät kuitenkaan ole ruusunpunaiset. Hyväksyntä ei tarkoita sitä, että kaikki pitäisi nähdä myönteisessä valossa tai että kaikesta tarvitsisi pitää – näkeminen, sietäminen ja myötätuntoisesti katsominen riittää. Ei myöskään kannata nielaista sellaisenaan kaikkia ajatuksia, tuntemuksia tai mielipiteitä, joita oma mieli tuottaa. Usein on hyödyllistä pysähtyä hetkeksi ja miettiä, mistä esimerkiksi omat epätoivoiset ajatukset kertovat. Oletko tosiaankin niin surkea tapaus kuin miltä tuntuu? Vai oletko esimerkiksi onnistunut väsyttämään itsesi niin, että ajatuksetkin kääntyvät kielteisiksi?

Kun opettelet tuntemaan oman mielesi toimintaa, aivan ensin sinun kannattaakin tulla tietoiseksi siitä, miten oikeastaan suhtaudut itseesi. Onko suhtautumisesi hyväksynnän, suhteellisuudentajun ja rauhallisesti

tarkastelevan etäisyyden kannattelemaa eli itsemyötätuntoista? Vai kohteletko itseäsi kuin pahin piiskuri tai ankarin tuomari? Hylkäätkö ja ohitanko itsesi ja tarpeesi automaattisesti asiaa edes ajattelematta? Jos huomaat, että sinun on ylipäättään vaikea pysähtyä tarkastelemaan itseäsi, suosittelemme paneutumaan seuraavaan Kristin Neffiltä<sup>6</sup> lainaamaamme harjoitukseen.

## **Luovu itsesi määrittelystä ja samastu koko ihmiskuntaan**

Mieti jotakin piirrettäsi, jota usein kritisoit ja joka liittyy olennaisesti siihen, miten määrittelet itsesi. Saatat esimerkiksi pitää itseäsi ujona, laiskana, herkästi suuttuvana tai muuta vastaavaa. Kysy sen jälkeen itseltäsi seuraavat kysymykset:

- Kuinka usein tämä piirre on näkyvissä: lähes aina, usein vai vain satunnaisesti? Kuka sinä olet silloin, kun piirre ei ole näkyvissä? Oletko silloinkin sinä?
- Tuleeko ominaisuus näkyviin tietyissä tilanteissa ja onko se muulloin piilossa?
- Määritteleekö tämä ominaisuus todella sinut, jos olosuhteiden täytyy olla tietynlaiset ennen kuin se tulee esiin?
- Millaiset syyt ja olosuhteet aikanaan johtivat tuon ominaisuuden esiintuloon? Vaikuttivatko siihen esimerkiksi geenit, varhaiset perhekokemukset tai stressaavat olosuhteet? Jos ulkopuoliset voimat olivat osavastuussa ominaisuuden kehitymisestä, voiko silloin katsoa ominaisuuden kertovan siitä, millainen sinä todellisuudessa olet?
- Valitsitko sinä itse tämän ominaisuuden? Onko sinun mahdollista päättää, tuotko sen esiin vai et? Jos sinulla ei ole päätösvaltaa, miksi arvostelet itseäsi tämän ominaisuuden takia?
- Mitä tapahtuu, jos muokkaat käsitystäsi itsestäsi niin, ettet enää määrittele itseäsi tämän piirteen mukaan? Mitä tapahtuu, jos et enää esimerkiksi sano ”Minä olen kiukkuinen ihminen” vaan ”Joskus tietyissä tilanteissa olen kiukkuinen”? Muuttuuko mikään, kun et enää samastu piirteeseen niin voimakkaasti? Tuntuuko mahdollisesti siltä, että sinulla on nyt enemmän vapautta ja mielenrauhaa?

# Lähteet

- Adams, K. (1990). *Journal to the self. Twenty-two paths to personal growth*. Grand Central Publishing.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health – how people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Beck, A. T., Rush, S. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bourne, E. J. (2000). *Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville*. Rikurex.
- Brogan, K. (2018). *Hoida kehoasi, voita masennus*. Atena.
- Burke Harris, N. (2019). *Syvälle ulottuvat juuret. Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen*. Basam Books.
- Clear, J. (2020). *Pura rutiinit atomeiksi. Näin saat aikaan muutoksen, joka pysyy*. Tuuma-kustannus.
- Dolan, Y. M. (2000). *One small step. Moving beyond trauma and therapy to a life of joy*. IUniverse.
- Downing, G. (1997). *Kroppen och ordet. Natur och Kultur*.
- Dweck, C. (2016). What having a "growth mindset" actually means. *Harvard Business Review* Jan 2016. <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means> (luettu 13.9.2021).
- Eells, T. D., Kenjelic, E. M. & Lucas, C. P. (1998). What's in a case formulation? Development and use of a content coding manual. *Journal of Psychotherapy Practice and Research* 7, 144–153.



- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books.
- Erikson, E. H. (1962). *Lapsuus ja yhteiskunta*. Gummerus.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (1997). *Working with emotion in psychotherapy*. Guilford Press.
- Haan, N. (1977). *Coping and defending. Processes of self-environment organization*. Academic Press.
- Hanna, F. J. (2009). *Vaikeat asiakkaat terapiassa. Miten edistää myönteistä muutosta*. Edita.
- Heitler, S. (2012). Are you a narcissist? 6 sure signs of narcissism. *Psychology Today* Oct 25. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/resolution-not-conflict/201210/are-you-narcissist-6-sure-signs-narcissism> (luettu 13.9.2021).
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B. & Wang, S. (2021). *World happiness report. The Sustainable Development Solutions Network*. <https://worldhappiness.report> (luettu 13.9.2021).
- Henriksson, M. & Lönnqvist, J. (2020). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria. Duodecim*, 357–384.
- Holmberg, N. & Kähkönen, S. (2007). Hyväksymisestä muutokseen – dialektinen käyttäytymisterapia epävakaa persoonallisuuden hoidossa. *Lääketeieteellinen aikakauskirja Duodecim* 123, 551–558. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96324> (luettu 13.9.2021).
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 11, 213–18.
- Horney, K. (1950/2013). *Neurosis and human growth. The struggle toward self-realization*. Taylor & Francis.
- Isometsä, E. (2020a). Depressiiviset häiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria. Duodecim*, 253–293.

- Isometsä, E. (2020b). Paniikkihäiriö. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriks-son, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Duodecim, 296–307.
- Jacobi, J. (1962). *The psychology of C. G. Jung. An introduction with illustrations*. Yale University Press.
- Kahneman, D. (2012). *Ajattelu, nopeasti ja hitaasti*. Terra Cognita.
- Kalska, H. (2012). Älä työnnä siitä, mistä ei liiku. Neuropsykologisia maa-merkkejä psykoterapian kulussa. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuut-tila (toim.) *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriatiivisen lähestymistä- van perusteita*. Edita, 250–273.
- Kanninen, K. (2005). Attachment patterns, coping, emotional processing and therapy alliance in recovery from trauma. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, käyttäytymistieteellinen tiedekunta, psykologian laitos.
- Kanninen, K. & Uusitalo-Arola, L. (2015). *Lyhytterapeuttinen työote*. PS-kustannus.
- Karila, I. (2009). Masennushäiriöt. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia*. Duodecim, 71–96.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self. Problem and process of human deve- lopment*. Harvard University Press.
- Keyriläinen, M. (2020). *Työolobarometri 2019. Työ- ja elinkeinoministe- riön julkaisuja 53*.
- Koffert, T. & Kuusi, K. (2002). *Depressiokoulu*. Työkirja. SMS-Tuotanto.
- Koivisto, M. (2020). Epävakaan persoonallisuuden kliininen kuva. Teok- sessa M. Koivisto, J. Korkeila, J.-H. Stenberg & T. Taiminen (toim.) *Epävaka- a persoonallisuus*. Duodecim, 28–47.
- Koivisto, M. & Stenberg, J.-H. (2020). Varhainen stressi, mieli ja keho. Teoksessa M. Koivisto, J. Korkeila, J.-H. Stenberg & T. Taiminen (toim.) *Epävaka- a persoonallisuus*. Duodecim, 64–87.
- Konrath, S., Meier, B. P. & Bushman, B. J. (2014). Development and vali- dation of the Single Item Narcissism Scale (SINS). *PlosOne* 5. [https:// doi.org/10.1371/journal.pone.0103469](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103469) (luettu 13.9.2021).

- Koponen, H. (2020). Pakko-oireiset häiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Duodecim, 331–344.
- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti. *Duodecim* 124, 683–692. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf> (luettu 13.9.2021).
- Korkeila, J. (2020). Epävakaan persoonallisuushäiriön epidemiologia ja ennuste. Teoksessa M. Koivisto, J. Korkeila, J.-H. Stenberg & T. Taiminen (toim.) *Epävakaata persoonallisuutta*. Duodecim, 56–63.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P. & Lönnqvist, J. (2020). Päihdehäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Duodecim, 491–559.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Käver, A. (2005). *Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena*. Edita.
- Käver, A. & Nilsonne, Å. (2004). Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämäntään epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Edita.
- Lauerma, H. (2020). Dissosiaatiohäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Duodecim, 345–356.
- Leiman, M. (2007). Avuttomuus ja toimijuus. Polku työmarkkinoille -osahanke. Tuetusta toimijuudesta itsenäiseen toimijuuteen. Dialoginen ohjaus ja neuvonta käytännössä. *Optio Työelämään – Joensuun Seudun Työllisyys EQUAL* (s. 32–43). <https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/1506373/Dialoginen+ohjaus+ja+neuvonta/c1637dbb-3feb-447f-938d-65eb0bca1198> (luettu 13.9.2021).
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Little, B. R. & Joseph, M. (2007). Personal projects and free traits: Mutable selves and well beings. Teoksessa B. R. Little, K. Salmela-Aro & S. D. Phillips (toim.) *Personal project pursuit. Goals, action, and human flourishing*. Erlbaum, 375–400.
- Loevinger, J. (1973). *Ego development*. Jossey-Bass.

- Martela, F. (2020). Elämän tarkoitus. Gummerus.
- Marttunen, M., Eronen, M. & Henriksson, M. (2020). Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Duodecim, 470–490.
- McClelland, D. (1993). Introduction. Teoksessa L. M. Spencer & S. M. Spencer (toim.) Competence at work. Models for superior performance. Wiley, 3–8.
- Michie, S., Atkins, L. & West, R. (2014). The behaviour change wheel book: A guide to designing interventions. Silverback.
- Mielenterveystalo. Epävakauden omahoito. HUS. Terveyskylä. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuushairio/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/default.aspx) (luettu 13.9.2021).
- Mielenterveystalo. Omahoito ja oppaat. HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/Pages/default.aspx> (luettu 13.9.2021).
- Mielenterveystalo. Unettomuuden omahoito. HUS. Terveyskylä. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/default.aspx) (luettu 13.9.2021).
- Mielenterveystalo. Uupumuksen oirekysely (KEDS). HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/keds> (luettu 13.9.2021).
- Mielenterveystalo. Uupumuksen omahoito. HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/uupumuksenomahoito> (luettu 13.9.2021).
- Mielenterveystalo. TYYNI – Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. HUS. Terveyskylä. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx> (luettu 13.9.2021).
- Myrskylä, M. (2011). Kyllä se siitä – ajan myötä. Tieto ja trendit 1/2011. [https://tilastokeskus.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-02-15\\_007.html](https://tilastokeskus.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_007.html) (luettu 13.9.2021).
- Neff, K. (2011). Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Viisas elämä.

- Nehmad, A. (1997). Beyond state shifts – metashifts. Reformulation. ACAT News Summer. [https://www.acat.me.uk/reformulation.php?issue\\_id=37&article\\_id=374](https://www.acat.me.uk/reformulation.php?issue_id=37&article_id=374) (luettu 13.9.2021).
- Nieminen, K. (2017). Olet hyvä tyyppi. Opas sujuviin ihmissuhteisiin. Otava.
- Norcross, J. C. (toim.). (2010). Evidence-based therapy relationships. [https://liti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Evidence-based\\_Therapy\\_Rels\\_2011-2.pdf](https://liti.fi/wp-content/uploads/2016/04/Evidence-based_Therapy_Rels_2011-2.pdf) (luettu 13.9.2021).
- Nordling, E. (2016). Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ohjaustyössä. Luentoaineisto. <https://www.slideshare.net/THLfi/esa-nordling-ratkaisu-ja-voimavarakeskeisyys-ohjaustyossa> (luettu 13.9.2021).
- Peele, S. (2004). Miten voitat riippuvuudet. 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi. Suom. R. Heiskanen. Rasalas.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words. Health, linguistic and therapeutic implications. *Behavior Research and Therapy* 31, 538–548.
- Pihlaja, S. (2018). Aikaansaamisen taika. Näin johdat itseäsi. Atena.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Ryle, A. (1975). Self-to-self, self-to-other: The world's shortest account of object relations theory. *New Psychiatry*, April, 12–13.
- Ryle, A. (1997). Cognitive analytic therapy and borderline personality disorder. The model and the method. Wiley.
- Ryle, A. & Kerr, I. (2002). Introducing cognitive analytic therapy. Principles and practice. Wiley.
- Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Books. Kindle Edition.
- Sinetar, M. (1987). Do what you love, the money will follow. Discover your right livelihood. Dell Publishing.

- Socialstyrelsen. (2017). Rekommendationer och indikationer: Utmattningssyndrom. <https://roi.socialstyrelsen.se/fmb/utmattningssyndrom/546> (luettu 13.9.2021).
- Stenberg, J. & Stenberg, J.-H. (2016). En se minä ollut. Itsen harhauttamisen ja suojaamisen perusteet. *Duodecim*.
- Stiles, W. B., Morrison, L. A., Haw, S. K., Harper, H., Shapiro, D. A. & Firth-Cozens, J. (1991). Longitudinal study of assimilation in exploratory psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(2), 195–206. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.28.2.195> (luettu 13.9.2021).
- Stiles, W. B. (2001). Assimilation of problematic experiences. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 38 (4), 462–465.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Siviilisäädyn muutokset 2019. Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty\\_2019\\_2020-05-08\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ssaaty/2019/ssaaty_2019_2020-05-08_tie_001_fi.html) (luettu 13.9.2021).
- Sutin, A., Terracciano, A., Milaneschi, Y., An, Y., Ferrucci, L. & Zonderman, A. B. (2013). The effect of birth cohort on well-being: The legacy of economic hard times. *Psychological Science* 24, 379–385.
- Suvisaari, J., Joukamaa, M. & Lönnqvist, J. (2020). Depressiiviset häiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. *Duodecim*, 724–736.
- Särkelä, L. (2015). Kognitiivis-analyttisen psykoterapian neljä kulmakiiveä. Teoksessa L. Särkelä, S. Tikkanen & P. Haanpää (toim.) *Kognitiivis-analyttinen psykoterapia*. *Duodecim*, 14–30.
- Särkelä, L., Tikkanen, S. & Haanpää, P. (toim.) (2015). *Kognitiivis-analyttinen psykoterapia*. *Duodecim*.
- Tilli, V. (2014). Surusta selviytyminen – miten auttaa psykoterapian keinoin? *Psykoterapeuttikoulutuksen loppupöytä*. Helsingin yliopisto.
- Turunen, T. (2020). Kehon ja mielen hätätilassa on vaikea surra. Teoksessa T. Lahti (toim.) *Suru*. *Duodecim*.
- Työterveyslaitos. (2020). Työn tuunaaminen. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/tyon-tuunaaminen/> (luettu 13.9.2021).

- Uusitalo-Arola, L. (2019). *Uuvuksissa*. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L. (2020). *Uuvuksissa*-työkirja. Käynnistä myönteinen muutos. Tuuma-kustannus.
- Uusitalo-Arola, L., Salmi, L. & Kanninen, K. (2020). Lyhytterapiat opiskeluvalmennuksessa. Kognitiivis-analyttisen ja ratkaisukeskeisen terapian soveltaminen. *Kuntoutusta kehittämässä* 21/2020. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/321974> (luettu 13.9.2021).
- Van Cappellen, P., Rice, E. L., Catalino, L. I. & Fredrickson, B. L. (2017). Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychology & Health* 33. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798> (luettu 13.9.2021).
- Van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa*. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas elämä.
- Weiss, L. (2004). *Therapist's guide to self-care*. Brunner-Hove.
- VIA. Institute of Character. <https://azure.viacharacter.org> (luettu 13.9.2021).
- Vilppola, J. (2021). *Toimijat, taistelijat, tipahtaneet – koulutus- ja työtoimijuus mielenterveyskuntoutujien elämäkerrannoissa*. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja C 506. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/150845/AnnalesC506Vilppola.pdf> (luettu 13.9.2021).
- Zseng, J. & Poppens, J. (2020). Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. *Nature Communications* 11, article 3480. <https://www.nature.com/articles/s41467-020-17255-9> (luettu 13.9.2021).