

Marika Rosenberg



LUOPUMISEN KAUNEUS

Kirja hellittämisestä
ja hyväksymisestä

#luopumisenkauneus



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Sisällys

Aluksi

MIKSI MINULLE OLI TÄRKEÄÄ KIRJOITTA
KIRJA LUOPUMISESTA? 8

Syksy

LUOPUMISEN VAIKEUS JA KAUNEUS 29

MISTÄ KAIKKI ALKAA? MIHIN KAIKKI PÄÄTTYY? 31 | PELOTTAAKO
SINUA? NIIN MINUAKIN. 36 | ELÄMÄ ON LUOPUMISTA 42 |
ETTEI NYT VAAN MITÄÄN TAPAHTUISI! 45 | ITSEMYÖTÄTUNNON
VAHVISTAVA VOIMA 66 | PAREMPAA ELÄMÄNLAATUA
TUOMITSEVUUTTA VÄHENTÄMÄLLÄ 76 | MIKSI MIELI VASTUSTAA
MUUTOSTA? 79 | KRIISIT EIVÄT OLE POIKKEUSTILOJA, VAAN
MAHDOLLISUUKSIA TARKASTAA OMAN ELÄMÄNSÄ SUUNTA 82 |
MIKSI SUHDE ITSEEN ON TÄRKEIN SUHTEEMME? 86 |
TUNNETAITAVA IHMINEN PELKÄÄ VÄHEMMÄN 92

Talvi

VASTOINKÄYMISET OVAT OSA ELÄMÄÄ 99

KUN LÄHEINEN KUOLEE 101 | MENETETTY TERVEYS VOI
KIRKASTAA ARVOJASI 108 | IHMISEN KAIPUU TOISEN LUO 112 |
LAPSETTOMUUDEN HAAVA 124 | VAIKEAT LÄHISUHTEET 127 |
KOSKAAN ET MUUTTUA SAA – PARISUHDEKRIISI ON MAHDOLLISUUS
UUTEEN ALKUUN 132 | LAPSET ITSENÄISTYVÄT – VANHEMMUUS
JATKUU LÄPI ELÄMÄN 139 | VANHENEMINEN ON SUOSTUMISTA 149
| KUN ELÄMÄ EI ANTANUT SITÄ, MITÄ HALUSIT 154



Kevät

HYVÄKSYMISEN TAITO ON POLKU HELLITTÄMISEEN 165

TIETOINEN LÄSNÄOLO ON VÄLTTÄMÄTÖN LÄHTÖKOHTA
MUUTOKSELLE 167 | TUNTEET EIVÄT OLE VAARALLISIA,
NE OVAT TIETOA ITSESTÄMME 171 | HANKALIA TUNTEITA
VÄLTTELEMÄLLÄ JOUDUT VAIKEUKSIIN ITSESI KANSSA 184
| VOIKO KÄRSIMYKSEN KAUTTA LÖYTYÄ TARKOITUS? 186 |
MITEN MIELTÄ SUOSTUTELLAAN? 188 | TUNTEIDEN VALIDOINTI
– MAHDOLLISUUS PAREMPAAN ITSEYMMÄRRYKSEEN 194 |
TOIVO KANNATTELEE, KUN ET ITSE JAKSA 197

Kesä

ELÄMÄ TÄYTTÄÄ TYHJÄN TILAN UUSILLA MERKITYKSILLÄ 201

MUUTOKSEEN SOPEUTUMISELLA ON OMA AIKATAULUNSA 203 |
ASENNEKIN AUTTAA, MUTTA KUNNIOITA OMAA TAHTIASI 208 |
NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO 211 | ANTAUTUMINEN ON
KIELTÄMISEN LOPETTAMISTA 214 | MIHIN HALUAT KÄYTTÄÄ
JÄLJELLÄ OLEVAN AIKASI? 218 | ANTEEKSI ANTAMISEN
VOIMA 220 | SINÄ ET OLE YKSIN 224 | SOVINTO 226

KIIITOS 234 | LÄHDEKIRJALLISUUS JA MUUTA INSPIROIVAA
LUETTAVAA 236 | KIRJAILIJASTA 238 | 240 HIDASTA ELÄMÄÄ







Sinulle, joka et halua enää pelätä.

Ei ole olemassa alkua, jolla ei olisi loppua.
Eikä aamun lupauksen kajoa, ilman illan kaunista hämärää.
Tämä kallis ainutkertaisuus on elomme suolaa ja hunajaa.
Sen ehdoilla otamme vastaan, sen varassa taivumme luopumaan.
Ja rakkaus on vastaus silloinkin, kun kysymys jää ilman lausujaa.

THIVIERS, RANSKA, HUHTIKUUSSA 2022

Aluksi

*MIKSI MINULLE
OLI TÄRKEÄÄ
KIRJOITTA A KIRJA
LUOPUMISESTA?*

Luopuminen voi olla vaikeaa tai helpottavaa. Yleensä se on sitä kivuliaampaa, mitä merkityksellisempi asia meille on kyseessä. Jokapäiväinen elämä on jatkuvaa asioista luopumista. Jätämme hyvästejä asioille, tilanteille ja ihmisille. Suurin osa kokemuksistamme ja kohtaamisistamme menee ohi huomaamatta, osa jättää meihin kaihon tai keskeneräisyyden tunteen.

Hyvästien paino on tilanteesta riippuen meille keveä tai raskas. Usein se saa meidät näkemään, mikä merkitys tapahtumalla tai ihmissuhteella on meille ollut. Myös suhde itseemme muuttuu vääjäämättä ajan mukana. Ymmärrämme elettyä elämäämme ja valintojamme paremmin uusien kokemustemme myötä. Teemme jatkuvasti sovintoa menneisyytemme kanssa tai ainakin meille on tarjolla siihen mahdollisuus.

Jos joudumme luopumaan yllättäen jostain meille tärkeästä, vie sopeutuminen uuteen tilanteeseen aikaa. Luopuminen voi silloin olla niin kipeää, että emme selviä siitä omin avuin. Voi olla, että olet tällöin vaikean valinnan edessä tai tilanne herättää sinussa muista syistä sietämättömiä tunteita. Joskus voi käydä myös niin, että nykyhetkessä tapahtuva käänne aktivoi sinussa jotakin vanhaa ja kesken jäänyttä ja tekee selviytymisen vielä vaikeammaksi. Tätä tunnetta kuvataan yleensä ahdistuksena tai pelkona. Sisäinen tuska saa meidät varuilemme ja herättää halun suojautua. Ahdistuksen tunne ei kuitenkaan aina ole traumaperäistä tai merkki siitä, että sinulta on jäänyt jotain kesken. Osa ihmisistä on herkempiä ahdistukselle jo synnynnäisesti.



Et välttämättä halua kuulla tätä, mutta parhain keino ahdistuksen kanssa pärjäämiseen on pyrkiä vain olemaan ahdistuksen tunteen kanssa, kohdata ja hyväksyä se. Tämä voi olla ahdistuneisuudesta kärsivälle ihmiselle ärsyttävä ja omituinenkin uutinen. Minunkin oli vaikea hyväksyä ajatukseen sisältyvä, ylivoimaiselta tuntuva haaste, mutta onneksi päätin uskaltaa toimia sen mukaisesti. Näin jälkikäteen ajateltuna minulla ei ollut enää jäljellä muita mahdollisuuksia.

Akuutissa kriisitilanteessa selviytyminen vaikeiden tunteiden kanssa on vaikeaa. Kun pelottaa ja on paha olla, on hankalaa saada selkoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Häpeän tunne vain vahvistaa tuomitsevia ajatuksia ja vaativuutta itseämme kohtaan. Se saa vetäytymään ja pelkäämään. Moni ottaakin käyttöönsä keinoja, jotka vain pahentavat tilannetta: he juovat alkoholia, eristäytyvät tai alkavat vältellä ahdistusta tuottavia tilanteita, vaikka nämä konstit lopulta vain huonontavat oloa. Onneksi on olemassa myös muita keinoja. Mielenterveyden hoitoon on saatavilla apua terapiasta, ryhmistä ja kirjoista. En ole mielialalääkevastainen, sillä minulla on niistä hyviä kokemuksia elämäni varrelta. Tiedän, että ne voivat auttaa selviytymään intensiivisen tuskan keskellä, kun omat voimat ovat lopussa. Toivon kuitenkin, että et jää vain niiden varaan etsiessäsi apua ja vastauksia sisäiseen kipuusi. Parhaimmillaan lääkkeet antavat sinulle voimaa kohdata asioita, joita olet vältellyt. Siksi ne toimivat erityisen hyvin yhdessä psykoterapian kanssa. Terapia on kuitenkin siitä mie-

lenkiintoinen prosessi, että se vaikuttaa aivoihin myös ilman lääkitystä. Asiakkaalta se vaatii kuitenkin sitoutumista, rohkeutta ja halua kokeilla uudennlaisia tapoja toimia ja ajatella.

Joillekin ihmisille luopuminen ja muutostilanteet voivat tuntua erityisen haastavilta siksi, että heille on kehittynyt selviytymis-

keinoksi tapa vältellä vaikeita tunteita. Tällainen tilanne voi johtaa monenlaisiin pulmiin, jotka johtuvat väijäämättömän vastustamisesta. Me voimme kyllä pae- ta tunteitamme, mutta pääsemme lopulta helpommalla, jos suostumme ottamaan ne vastaan. Tämä kirja keskittyy erityisesti keinoihin, joilla voit auttaa itseäsi, kun etsit uutta suuntaa. Erityisen tärkeää tässä prosessissa on pitää mielessä, että luopu- miseen liittyvä ahdistus on osa menettä- misen luonnetta eikä merkki siitä, että jo- tain väärää olisi tapahtumassa tai et osaisi

suhtautua tilanteeseen oikealla tavalla. Toivon, että voin auttaa sinua vahvistumaan uskalluksessasi kokea kaikenlaisia elämään liittyviä tunteita.

Tarjoan sinulle tämän kirjan sivuilla hyväksi kokemiani harjoituk- sia, joiden avulla sinun on mahdollista saada selkoa omista tunteista-

*HUOMAA, ETTÄ
SIITÄ HUOLIMATTA,
ETTÄ TUNTEET OVAT
TARKOITUKSEN-
MUKAISIA, NE EIVÄT
AINA OLE VIISAITA.
MYÖS JÄRKIMIELTÄ
TARVITAAN!*

si ja jopa vaikuttaa niihin. Huomaa, että siitä huolimatta, että tunteet ovat tarkoituksenmukaisia, eivät ne ole aina viisaita. Siksi tarvitsemme niiden rinnalle myös järkimieltä. Tunne ja järki muodostavat hyvin yhdessä toimiessaan ihanteelliset olosuhteet mielenmaisemalle, jossa on turvallista elää silloinkin, kun elämässä tulee haasteita vastaan.

Voit käyttää ajatuksiani ja tarjoilemiani keinoja tukena omassa terapiaprosessissasi tai ilman sitä. Kaikki ihmiset eivät tarvitse terapiaa, mutta jokainen meistä hyötyy tunnetaitojen vahvistamisesta ja omien ajatustensa haastamisesta. Voin vakuuttaa, että olen itse testannut kaikki keinot, joita sinulle esittelen. Se ei välttämättä lupaa sitä, että ne toimivat sinunkin kohdallasi, mutta todennäköisesti niistä on sinulle apua. Jos jotain olen elämässäni oppinut, niin sen, että me ihmiset olemme lopulta aika samanlaisia.

Kaikkiin isoihin elämänmuutoksiin liittyy epäröintiä, pelkoja ja epävarmuutta. Meihin on viritetty syntymälahjana varuillaan olemissen taito, jonka tarkoitus on pitää meidät hengissä. Osalla meistä se vie kuitenkin liikaa mielen kaistatilaa. Pahimmillaan voi käydä niin, että pelko saa meidät väistelemään elämän tarjoamia hyviä mahdollisuuksia vain siksi, että emme uskalla tarttua niihin.

Haluan vahvistaa sinussa luottamusta itseesi, oli tilanteesi millainen hyvänsä. Huomaat, että kun suostut prosessiisi kaikkine sen vaatimine sävyineen, pääset vahvempana eteenpäin. Kun annat itsel-

lesi luvan katsoa elämäsi sellaisena kuin se on ja hyväksyt sen, mitä tapahtuu tässä ja nyt, vapautuu sinussa valtavan paljon energiaa. Tämä antaa sinulle kokemuksen voimaantumisesta ja henkisestä kasvusta. Harjoitusten ja tietojen valintojesi myötä huomaat osaavasi suojella itseäsi uhriutumisen ja katkeruuden tunteilta ja vahvistuvasi kokemuksen myötä. Tulet tunteidesi kanssa taitavammaksi etkä koe enää olevasi niiden armoilla. Pärjää paremmin ja luotat itseesi enemmän. Kun opit, että voit vaikuttaa ajatuksillasi siihen, miten koet asiat, myös reaktiivisuutesi vähenee. Se on mittaamattoman arvokasta pääomaa, jonka turvin sinun on keveämpi kulkea eteenpäin.

Luopuminen voi olla myös kaunis kokemus. Irrottautuminen koskee, mutta se myös auttaa sinua näkemään kirkkaammin kaiken sen, mikä elämässäsi on ollut tärkeää. Tässä tehtävässä sinua auttaa kiitollisuus. Se on taito, jota voi harjoitella kuin mitä tahansa muutakin ominaisuutta. Luopuminen on sen hyväksymistä, että jokin elämässämme on tullut päätökseen. Se on suostumista siihen, että lopulta emme voi omistaa mitään, vaikka hetken niin halusimme uskoa. Se, että jokin vaihe päättyy elämässäsi, ei vie menneisyydessä koettujen asioiden arvoa mihinkään. Sinun rakkautesi on totta, eikä rakkaus energiana ja kokemuksena häviä milloinkaan.

Minun missioni on auttaa sinua tulemaan läheisemmäksi itsesi kanssa. Näin sinun ei tarvitse pelätä muutoksia vaan voit suhtautua niihin uteliaasti silloinkin, kun ne eivät ole toivottuja. En halua huu-

della kaapin päältä neuvoja, ja siksi kerronkin tämän kirjan sivuilla myös siitä, kuinka itse olen hyötynyt sinulle tarjoilemistani menetelmistä.

Tätä kirjaa suunnitellessani en tiennyt, että joutuisin käsittelemään kirjoittaessani myös isäni kuolemaa. Se tapahtui yllättäen kuten monet merkitykselliset asiat elämässämme. Saimme perheeni kanssa valmistautua hyvästeihin muutaman kuukauden ajan, mutta lähdön hetki oli siitä huolimatta vaikea. Läheisen kuolemaan liittyviin tunteisiin ei voi täysin varautua, vaikka tietäisikin lähdön olevan oven takana. Äkkiä kaikki on vain toisin kuin hetkeä aiemmin. Surun keskellä läheisten ja perheen tuki on hyvin merkityksellistä. Rivit tiivistyvät, kun ollaan elämän suurimpien kysymysten äärellä. Sureminen on silti pitkälti yksityinen prosessi.

Isää tuli iso ikävä, mutta koin paljon muitakin tunteita. Tunsin samaan aikaan avuttomuutta, syyllisyyttä, surua, hukassa oloa ja kummallista lohduttavaa tyyneyttä. Yhteiset muistot välähtelivät kuolemaa seuraavien päivien aikana mielessäni: Isä ja minä pulkkamäessä Marjatan kallioilla. Isä ottamassa minut kyytiin koulun jälkeen ajaessaan työautollaan kouluni bussipysäkin ohi. Isä ja minä pelaamassa purkkista mökin pihamaalla muun perheen kanssa (kuinka minä rakastinkaan lapsena noita perheen yhteisiä kesähetkiä!). Isä ja minä kalassa Kainuussa. Isä ja minä baarissa kaljalla. Isä tilittämässä mi-

nulle rakkaudestaan äitiäni kohtaan. Isä ja minä tappelemassa siitä, pitäisikö hänen hakea apua ahdistukseensa ja masennukseensa. Niin paljon keskeneräistä ja vaikeaa ja samalla täydellistä ja kaunista. Sel-laista elämä on: rosoista ja päättelämätöntä.

Olin pienenä isin tyttö. Sen lisäksi, että esikoisena vietin hänen kanssaan paljon aikaa, yhdisti meitä myös samanlainen herkän ihmisen temperamentti. Persoonallisuus, jonka myötä ovat tulleet tutuiksi ulkopuolisuuden tunne, hylätyksi tulemisen pelko ja ahdistuneisuus. Herkkyys ei onneksi ollut pelkästään raskasta, vaikka murehtiminen olikin isälle luontaista. Isäni hetkeen heittäytymisen taito ja huumorintaju hurmasivat ihmisiä iästä riippumatta. Hän myös arvosti kovasti luonnon kauneutta, taidetta, eläimiä ja kuusikymmentäluvun musiikkia. Isä oli mainio pienten lasten kanssa, jotka tunnistivat hänen mutkattoman lapsenmielisyytensä. Hän oli hyvä heittäytymään ja hulluttelemaan. Äitiä isä rakasti paljon, ja se lohduttaa minua tänäänkin, kun suren ja ikävöin häntä. Olen onnellinen vanhempieni keskinäisestä rakkaudesta, pikkusiskostani ja siitä, että olen saanut olla osa tätä ainutlaatuista sörkkalais-kainuulaista perhettä.

Minulla oli mielessäni muutama muukin käännekohtakertomus elämästäni tämän kirjan aloitustarinaksi: näkymä siihen kirkkaaseen kesäpäivään vuonna 1999, kun vein eropaperit Helsingin maistraattiin viisivuotishääpäivänämme ja jouduin suostumaan siihen, että minusta tulisi eronnut nainen. Tai mitä tunsin, kun ystäväni hylkä-

si minut varoittamatta, eikä antanut suoria vastauksia kysymyksieni siitä, miksi niin tapahtui. Eniten olin kuitenkin valmistautunut kertomaan siitä viiden vuoden takaisesta hetkestä, kun lasteni kotoa lähtö sai minut henkisesti polvilleni. Olin elänyt tyttäreni ja poikani lähivanhempana parikymmentä vuotta, enkä millään suostunut näkemään uutta elämänvaiheeni mielekkäänä, vaikka lapsiani kannustinkin toki itsenäistymiseen. Näin vuosien jälkeen minulle on selvää, että myös oma yksilöitymisprosessini alkoi tuolla hetkellä. Sain pohdittua isoja kysymyksiä: Kuka minä olen suhteessa itseeni? Mihin suuntaan elämä kutsuu minua seuraavaksi? Mikä tarkoitus minulla on tästä eteenpäin? Kysymykset ilmenivät alkuun ahdistuksena ja myöhemmin selkeyttävinä tienviittoina, kun tutkin uutta elämänvaiheeni ja sen herättämiä tunteita.

Ajattelen, että vastuullisesti työtään tekevä terapeutti pitää huolta myös itsestään. Se tapahtuu terapiassa, työnohjauksessa, kollegiaalisissa keskusteluissa ja kaikessa siinä, miten terapeutti oman elämänsä rakentaa ja omistaa. Yleisesti ajatellaan, että terapeutilla pitää olla kokemusta myös omasta pitkästä terapiaprosessista voidakseen työskennellä asiakkaiden kanssa. Ensimmäisen oman psykoterapiakierokseni kävin läpi jo parikymppisenä sairastuttuani masennukseen ja paniikkihäiriöön. Jo 1990-luvun alkuvuosina minulle oli luontevaa puhua läheisilleni terapiaprosessistani avoimesti. Ajattelen, että sillä oli suuri merkitys toipumiseni kannalta.

Ahdistuneisuuteen taipuvaisilla ihmisillä voi olla pitkiäkin hyviä jaksoja elämässään. Minullakin on ollut näin. Hankalienkin vaiheiden aikana olen kyennyt olemaan tarpeen vaatiessa voimakas ja kykenevä. Jopa vaikeimmilla hetkilläni olen pystynyt kohoamaan tilanteen yläpuolelle siksi aikaa kuin se on ollut välttämätöntä. Olen kokenut noina hetkinä tulleeeni vahvasti kannatelluksi henkisesti, eikä minun tarvinnut huolehtia taakastani omin voimin. Olen toisinaan yrittänyt avata tätä kokemusta muille ihmisille, mutta se on jäänyt aina sanojen puutteessa keskeneräiseksi ja vaillinaiseksi. Ehkä lähin kuvaus voisi olla kokemus oman suojelusenkelin puuttumisesta asiaan. Pidän kuitenkin vielä enemmän ajatuksesta, että tuo minusta huolehtiva, vahvasti läsnä oleva ”toinen” on oman henkisen puoleni ilmentymä. Ylisukupolvisen jatkumon energia, joka elää geeneissäni, mielessäni ja sydämessäni. Voima, joka siirtyy eteenpäin perintönä lapsilleni. Ehkä sitä voi suojelusenkeliksikin kutsua?

Halusin jo nuorena oppia mahdollisimman paljon mielen toiminnasta ja auttaa muita ihmisiä selviytymään vaikeuksiensa kanssa. Ajattelin, että minulla olisi jotain annettavaa heille, jotka kärsivät laillani. Koin vahvasti jo tuolloin, että yhteisen kokemuksen jakamisella on merkitystä selviytymisen kannalta. Tämä ilmeni myös niin, että omien isojen elämänkriisieni aikana iso osa toipumisprosessiani on ollut vertaistuen tarjoaminen ja samassa tilanteessa olevien ihmisten auttaminen. Kun läheiseni sairastui psyykkisesti, esikoisella-

ni diagnosoitiin synnynnäinen sydänvika ja avioliittoni päättyi eroon, sain muita vahvistamalla vahvistusta myös itselleni. Tämä oivallus havahdutti minut vertaistuen hoitavaan voimaan, ja siitä lähtien olen ollut vertaistukiuskovainen. Vähitellen vertaisryhmien vetämisestä tuli yhä merkittävämpi osa työtäni, ja olenkin työskennellyt jo puolet elämästäni erilaisten ryhmien kehittäjänä ja ohjaajana. Viimeisen kymmenen vuoden ajan olen kouluttautunut lisää ja nykyään tarjoan myös yksilö- ja pariterapiaa. Ryhmien kanssa työskentely on minulle kuitenkin yhä erityisen merkityksellistä ja mielekästä.

Jälkikäteen näen varhain heränneessä kutsumuksessani myös tarvetta ratkaista oman elämäni tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä auttajan roolista käsin. Persoonani lapsesta saakka vahvasti liittynyt ylivastuullisuus oli nuoremmalle auttajaminälleni käypää polttoainetta. Yhdessä temperamenttiini liittyvän vahvan sensitiivisyyden kanssa se loi hyvät valmiudet antautua vastaanotolleni saapuvien asiakkaideni mielenmaisemaan silloinkin, kun he olivat asenteiltaan ja lähtökohdiltaan aivan eri maailmasta kuin minä. Minulle oli kunnia-asia saada asiakkailtani hyvää palautetta. Koin heidän toipumisensa olevan ensisijaisesti minun käsissäni. Jos henkilö ei tullutkaan luokseni uudelleen, olin allapäin ja pohdin, mitä olin tehnyt huonosti. Minulle oli tärkeää, että asiakas koki saavansa rahoilleen vastinetta – mutta eihän lopputulos koskaan voi olla vain terapeutin käsissä. Terapia on yhdessä asiakkaan kanssa tutkimista

ja löytämistä. Molemmat voivat tehdä parhaansa, mutta aina sekään ei auta.

Martti Lindqvist kutsuu *Auttajan varjo* -kirjassaan hoitoalan työntekijöitä pohtimaan motiiveja työlleen. Lindqvistin mukaan jokaisen alalla työskentelevän olisi syytä olla tietoinen omista vaikeasti kohdattavista, jopa piilossa olevista inhimillisistä puolistaan, jotka ohjaavat elämänvalintoja. Oma varjoni on nyt onnekseni paljon kapeampi kuin viisi vuotta sitten. Tänäpä näen selvemmin sen, että kun keskityin asiakkaiden ongelmiin, minun oli helppo ohittaa oman elämäni haasteet. Työn imu antoi minulle vahvaa tyydytystä, ja jokainen hyvä asiakaspalaute sai minut loistamaan ja kokemaan onnistumista. Ei se toki haittaa, mutta jälkikäteen olen oivaltanut, että se oli minulle myös keino vältellä omaan elämään liittyviä tunteita ja piilossa olleita unelmia. Nykyään osaan olla itseäni kohtaan armollisempi työssäni ja hyväksyä sen, etten ole kaikille paras mahdollinen terapeutti. Iso oivallus oli myös se, kun työnohjaajani muistutti minua siitä, että minulla on oikeus valita asiakkaani.

”Murehtiminen on tunteiden välttelyä”, kertoi terapeuttini R minulle aloittaessamme työskentelymme viisi vuotta sitten. Alkuun minun oli vaikea ymmärtää ajatusta, mutta kun sain ideasta kiinni, siitä tuli yksi tärkeimmistä oman kasvuni suunnannäyttäjistä. Ymmärsin, että suuri osa omaa elämääni oli perustunut menneen murehtimiselle tai tulevan murehtimiselle. Ja mitä enemmän olin loisinut muual-



la kuin nykyhetkessä, sitä vahvemmin olin pelännyt. Kun ihminen toimii näin, hän alkaa vähitellen vältellä hankalia tunteita, joita pelko herättää. Tämä taas johtaa helposti siihen, että välttely kohdistuu myös tilanteisiin ja asioihin, jotka aiheuttavat vaikeita tunteita. Elämä kapeutuu yhä enemmän ja ahdistuksen tunteet vahvistuvat.

Opin terapiatuntiemme aikana nopeasti, että tunteiden vältteleminen on suorin tie vaikeuksiin oman itsensä kanssa. Tämän ja sen taustalla olevan teorian tiedostaminen eivät kuitenkaan yksin riittäneet uutta suuntaa varten. Kun on harjaantunut välttelyn mestariksi vuosien saatossa, pitää siitä myös opetella ajan kanssa eroon. Tunteiden kohtaaminen on tietoista harjoittelua, jota nyt pääsin tekemään ohjatusti ja turvallisesti terapeutini tuella.

Tämä tähänastisen elämäni toinen pitkä psykoterapiajakso kesti liki neljä vuotta. Sen aikana käsitelimme terapeutini kanssa paljon luopumiseen, hyväksymiseen ja epävarmuuden sietämiseen liittyviä asioita. Käytimme työvälineinä tietoista läsnäoloa, ahdingonsietoharjoittelua ja itsemyötätunnon herättelyä. Muistan yhä, miten työlästä minulle oli oivaltaa itsemyötätunnon tärkeys ahdistuksen tunteen kohtaamises-

*MUREHTIMINEN
ON TUNTEIDEN
VÄLTTELYÄ.
TUNTEIDEN
VÄLTTELEMINEN
ON SUORIN TIE
VAIKEUKSIIN
ITSENSÄ KANSSA.*

sa. Suoraan sanottuna en oikein edes ymmärtänyt, miten lempeät ja armolliset ajatukset edes mahtuisivat kiireiseen mieleeni. Kun ennen terapiaprosessia oma toimimaton strategiani oli ollut kääntää huomioni pois ahdistusta herättävästä tunteesta murehtimalla ja analysoimalla sitä, miten saisin pidettyä uhat loitolla elämästäni, piti minun nyt ottaa käyttööni uusi tapa toimia. Yllätyksekseni se alkoi tuottaa tulosta.

E erityisen vaikeaa minulle oli irrottautua varmistelusta. Koska R on koulutukseltaan kognitiivinen käyttäytymisterapeutti, hän ei langennut yrityksiini lähteä analysoimaan asioita liian syvällisesti. Lempeästi hän palautti harhailevan mieleni yhä uudestaan havainnoimaan ajatuksiani ja kohtaamaan vaikeat tunteet sellaisina kuin ne siinä hetkessä ilmenivät. Ilman pakenemista ja ilman kontrollointia. Voi kuinka vaikeaa se välillä olikaan. Tein kuitenkin kotitehtävät reippaasti ja niihin sitoutuminen auttoi. Mielikuvissani näin R:n aina kiittävän minua, kun olin suorittanut jonkun vaikean harjoituksen loppuun. Keskellä tällä oli merkitystä: mieleni nimittäin alkoi toipua pikkuhiljaa.

Psykoterapiasta sain valtavan paljon tietoa, jota voin hyödyntää myös omassa asiakastyössäni. Ammatillinen itsetuntonikin koheni, kun R kannusti minua luopumaan erilaisista kiertoilmaisutitteleistä työssäni. Uskalsin alkaa kutsumaan itseäni terapeutiksi.

Kukaan meistä ei selviä yksin. Jokainen voi kompastua, ahdistua, masentua tai joutua psykoosiin. Joka kolmas ihminen kärsii jossain

elämänsä tilanteessa mielenterveyden haasteista. Minun isoin pelkoni on aina ollut, että menetän läheiseni. Olen pelännyt myös omaa kuolemaani. Uskon, että nämä pelot ovat tuttuja suurelle osalle ihmisistä. Ajatus menettämisestä voi parhaimmillaan saada meidät arvostamaan sitä, mitä meillä on tällä hetkellä. Joskus pelko voi kuitenkin kasvaa liian suureksi. Minulle kävi niin, mutta selvisin siitä, koska uskalsin hakea apua. Sinäkin voit selvitä. Tässä kirjassa kerron sinulle myös siitä, mikä auttoi minua pääsemään eteenpäin.

Tiedän kokemuksesta, että asioiden tiedostaminen ei yksin riitä toipumiseen tai käytöksen muuttamiseen. Sisäistäminen on oma prosessinsa, jossa ajatusten ja tunteiden jakaminen toisen ihmisen kanssa on suureksi avuksi. Tämän tähden olen pitkien terapiaprosessien ystävä, vaikka uskon myös psykiatri Ben Furmanin ajatukseen siitä, että joillekin ihmisille jo yksikin terapiakäynti voi olla riittävä. Aina ei tarvita edes terapeuttia, vaan hyvä ystäväkin voi olla merkittävä kasvukaveri, samoin kuin kirjat, taide, luonto, eläimet, musiikki ja erilaiset kehollisen ilmaisun muodot, jotka auttavat meitä vahvistamaan yhteyttä itseemme.

Muutoksen tiellä tarvitset ulkoisten apuvoimien lisäksi erityisen paljon rohkeutta ahdistuksesi kohtaamiseen. Se ei ole helppoa. Rohkeus vaatii päättäväisyyttä ja tahtoa mennä pelottavien asioiden läpi. Rohkeus on itsensä puolella olemista ja suostumista ajatukseen, että ahdistuksen tunnetta ei voi voittaa muuten kuin hyväksymällä sen