**Anna tunteen tulla**

Haluatko epätoivoisesti eroon häpeästä, peloista tai jännittämisestä? Se luultavasti vain vaikeuttaa elämääsi, sanoo kouluttajapsykoterapeutti ja psykologi Arto Pietikäinen. Siksi inhottavat tunteet kannattaa mieluummin hyväksyä.

**[Heini Maksimainen](https://www.hs.fi/haku/?query=Heini%20Maksimainen)**

Julkaistu: 11.7. 2:00 , Päivitetty: 12.7. 6:58

**PSYKOLOGI** [**Arto Pietikäinen**](https://www.hs.fi/haku/?query=arto+pietikainen) oli asettanut herätyskellon soimaan aamuviideltä. Hän makasi pasilalaisen hotellin sängyssä ja aisti kehossaan jännityksen.

Mielessä vilisi huolestuneita ajatuksia. *Mitä jos sekoan sanoissani? Entä jos sanon jotain hölmöä?*

Vain muutaman tunnin päästä häntä haastateltaisiin Ylen Aamu-tv:n suorassa lähetyksessä.

Jos sängyssä olisi maannut nuori Pietikäinen, hän olisi yrittänyt kamppailla jännitystä vastaan ja vakuutella itselleen, että kaikki menee hyvin. Mutta nyt hän ei koettanut rauhoitella itseään.

Hän ei hengittänyt syvään eikä yrittänyt kieltää katastrofiajatuksia tulemasta. Hän vain oli ja antoi jännityksen olla.

Hän nimittäin tiesi, että on täysin luonnollista jännittää suoraa lähetystä. Senkin hän tiesi, että mieli yrittää ennustaa tulevaa ja luoda kauhukuvia, mutta ajatusten voi antaa tulla ja mennä.

Kun Pietikäinen antoi itselleen luvan jännittää, hän toimi niin kuin itse opettaa.

Pietikäinen on ammatiltaan psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti, jonka työtä on auttaa ihmisiä kohtaamaan sallivasti ikäviäkin ajatuksia ja tunteita.

Taitoa kutsutaan psykologiseksi joustavuudeksi, ja sen oppiminen helpottaa monen stressaajan ja jännittäjän elämää.

”Kun alkaa vältellä ja kontrolloida tunteita, ne eivät laimene vaan voimistuvat.”

**YKSI** sopii Tinder-treffit mutta peruu ne viime hetkellä. Toinen naputtaa illat työläppäriään, jotta kukaan ei varmasti löydä työnjäljestä huomautettavaa. Kolmas avaa suruunsa viinipullon.

Esimerkeissä on kyse samasta ilmiöstä: ikävien tunteiden välttelemisestä.

Pietikäinen on sitä mieltä, että monien ihmisten elämä helpottuisi, jos he oppisivat kohtaamaan tunteensa. Kun epämiellyttävistä tunteista pyristelee eroon, niistä kasvaa helposti mörköjä, jotka ryhtyvät hallitsemaan elämää.

”Kun alkaa vältellä ja kontrolloida tunteita, ne eivät laimene vaan voimistuvat. Se on kuin yrittäisit työntää lasten rantapalloa veden alle. Mitä alemmas työnnät, sitä isommalla voimalla se yrittää tulla pinnalle. Jos pallon antaa vain kellua, ei tarvitse käyttää energiaa”, Pietikäinen vertaa.

Pietikäinen edustaa hyväksymis- ja omistautumisterapiaksi eli HOT:ksi kutsuttua psykoterapian suuntausta, ja hän on kirjoittanut aiheesta useita kirjoja. Suuntauksessa pyritään kehittämään psykologisen joustavuuden taitoa.

Ideana on oppia hyväksymään ja kohtaamaan vaikeitakin tunteita ja ajatuksia. Silloin on helpompaa elää omien arvojen mukaan.

”Joustavuutta on se, että kykenee menemään työpaikkahaastatteluun, vaikka jännittäisi. Tai se, että voi väsyneenäkin valita ystävien tapaamisen, koska tietää, että se on merkityksellistä. Ajatukset tai tunteet eivät ohjaa elämän bussia, vaan navigaattorina ovat arvot.”

”Ajatukset tai tunteet eivät ohjaa elämän bussia, vaan navigaattorina ovat arvot.”

**ON** tavallista vältellä ja kontrolloida epämiellyttäviä tunteita, ja tapoja on lukemattomia.

Yksi konsti on etsiä välitöntä mielihyvää. Voi avata sipsipussin, klikata nettikauppaan tai katsoa Youtube-videoita. Tunteita voi myös peittää liialla työnteolla tai urheilemisella.

Tunteitaan välttelevä ihminen ei välttämättä itsekään tunnista käyttäytymistään. Se, mitä itse pitää perfektionismina, saattaakin olla yritys hallita epävarmuuden tunnetta.

Voi esimerkiksi tuntua siedettävämmältä oikolukea raportti kolmeen kertaan kuin pelätä sitä, että tekstiin on jäänyt yhdyssanavirhe.

Myös murehtiminen saattaa olla tapa vältellä epämiellyttäviä tunteita. Kun vatvoo huoliaan, ei joudu olemaan läsnä kehonsa tuntemuksissa.

”Tiedetään, että ihmiset sietävät paremmin epämiellyttäviä ajatuksia kuin epämiellyttäviä tunteita.”

Tunteita voi myös peittää liialla työnteolla tai urheilemisella.

**PIETIKÄINEN** tuntee itsekin tunteiden välttelyn houkuttavuuden. Hän muistaa yhä, kuinka jännitti opiskeluvuosinaan treffeille menemistä ja keksi ratkaisuksi suomalaiskansallisen lääkkeen.

”Alkoholi toimi kuin rauhoittavat lääkkeet”, Pietikäinen muistelee.

Treffeille oli helpompaa mennä rohkaisuryypyn jälkeen.

Joitain vuosia myöhemmin epävarmuuden aiheuttaja vaihtui ja lääkekin oli toinen.

Pietikäinen muistaa, kuinka hän nuorena työterveyspsykologina jännitti ensimmäisiä työhyvinvointiluentojaan. Hän yritti taltuttaa epävarmuuttaan valmistautumalla tilaisuuksiin tuntikaupalla.

”Epävarmuus kuuluu nuoren ammattilaisen tunneskaalaan, ja minä reagoin siihen valtavalla lukemisella, perehtymisellä ja ylivalmistautumisella. Tein liikaa töitä yksittäisen luennon tai esitelmän eteen, jotta en olisi tuntenut epävarmuutta.”

Lyhyellä aikavälillä tunteiden vältteleminen toimii. Parin viinilasin jälkeen murheet unohtuvat, eikä treffejä tarvitse jännittää, jos ne jättää väliin.

Pidemmän päälle vältteleminen voi kuitenkin johtaa siihen, että ei elä sellaista elämää kuin haluaisi. Viininjuojan terveys kärsii, eristäytyjä potee yksinäisyyttä ja ylisuorittaja uupuu. Juuri siksi psykologista joustavuutta kannattaa kehittää.

Kun Pietikäinen antoi itselleen luvan jännittää, hän toimi niin kuin itse opettaa. (KUVA: KALLE KOPONEN / HS)

**MONI** asiakas tulee Pietikäisen luo saman toiveen kanssa: miten kiusallisesta häpeämisestä tai jännittämisestä pääsisi eroon?

Pietikäinen ehdottaa toista näkökulmaa. Mitä, jos tunteesta ei yrittäisikään päästä eroon? Treffeillä voi käydä, vaikka jännittää, ja puheen voi pitää, vaikka jälkikäteen hävettää.

Pietikäinen tietää, ettei se ole vastaus, jota vaikkapa esiintymisjännityksestä kärsivä toivoo. Silti tunteet kuuluvat ihmiselämään.

”Me emme voi poistaa mantelitumaketta, eikä ole tarvekaan. Sen sijaan me voimme muuttaa sitä, miten reagoimme tunteisiin ja miten ne vaikuttavat meidän elämäämme.”

Jännittäjän tai häpeäjän toive saattaa toteutua mutkan kautta. Kun tunteisiinsa tutustuu ja niille antaa tilaa, ne eivät enää aiheuta samanlaista kärsimystä.

”Se on paradoksi, mutta tunteiden pelko vahvistaa tunteita. Jos on haluton tuntemaan jotain tunnetta, se vain voimistuu. Jos taas ovet ovat auki kaikille tunteille tulla ja mennä, ne menevät omia aikojaan kuin säätilat”, Pietikäinen kertoo.

Mitä, jos tunteesta ei yrittäisikään päästä eroon?

Ovien auki pitämistä voi onneksi harjoitella. Pietikäinen opettaa asiakkailleen harjoituksia, joiden avulla oppii havainnoimaan, kuinka tunteet ilmestyvät ja haihtuvat.

Tunteille ei tarvitse tehdä mitään. Ne saavat vain olla.

Tunteiden kanssa oleminen vaatii sitkeää harjoittelua, ja se voi tuntua aluksi inhottavalta. Taidon oppimista vaikeuttaa se, että mieli arvostelee ja tuomitsee tunteita.

Jos on esimerkiksi menossa treffeille ja on aiemmin kokenut pettymyksiä, pelko ja epävarmuus ovat luonnollisia tunteita, Pietikäinen sanoo.

”Mieli alkaa kuitenkin tuomita tunnetta. Se sanoo, että tämä on kamalaa ja että minä en kestä tätä. Sisäinen puhe tekee tunteesta ihan toisen kuin se alun perin oli: luonnollinen tunne, jonka kanssa voi mennä treffeille.”

**PIETIKÄINEN** käyttää usein adjektiivia luonnollinen. Se kuvaa tunteita hyvin, sillä ne ovat evoluution keino pitää laji hengissä. Kaikkia tunteita tarvitaan, vaikka onnellisuutta ihannoiva kulttuuri muuta väittää.

”Kaikilla tunteilla on ollut evoluutiossa hyödyllinen funktio. Ne ovat informaation lähteitä, ne auttavat suojelemaan meitä ja ne antavat meille viestin siitä, mistä me välitämme. Se, että tunteet nähdään oireina, jotka pitää hoitaa, on hieman vääristynyt näkökulma tunteisiin.”

Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa harjoitellaan päästämään irti tunteita arvostelevista ajatuksista, ja siinä käytetään avuksi mindfulnesspohjaisia harjoituksia.

Niiden avulla omia ajatuksia voi oppia tarkkailemaan kuin taivaalla lipuvia pilviä.

Silloin huomaa, että mielessä liikuskelee kaikenlaista, mitä ei tarvitse ottaa kovin vakavasti. Se on yksi syy siihen, miksi Pietikäinenkin aloittaa aamunsa meditoimalla.

Omia ajatuksia voi oppia tarkkailemaan kuin taivaalla lipuvia pilviä.

**VAIKKA** Pietikäinen puhuu tunteiden hyväksymisen puolesta, hän on sitä mieltä, että epämukavien tunteiden kohtaaminen ei ole itseisarvo. Psykologisen joustavuuden nimissä ei tarvitse pitää esitelmiä vain, jotta oppisi sietämään jännitystä.

”Työskentelyn ydin ei ole se, että kykenee kohtaamaan tunteet hyväksyvästi, vaan se, että saa psykologista vapautta tehdä asioita, jotka tuovat elämään merkitystä.”

Siksi Pietikäisen vastaanotolla puhutaan paljon arvoista. Hän kannustaa pohtimaan, mikä on elämässä tärkeää ja miten itselle merkityksellisiä arvoja voisi vaalia. Vasta sitten on aika mennä pelkoja päin.

Tavoitteet ovat usein arkisia. Pietikäisen vastaanotolle tuli esimerkiksi taannoin ihminen, joka pelkäsi, ettei voisi paniikin pelossa mennä lapsensa lakkiaisiin.

”Tavoitteeksi asetettiin se, että hän kykenee menemään lakkiaisiin ja nauttimaan lapsensa hienosta hetkestä.”

Pietikäisen omaa elämää on jo vuosia ohjannut hänelle tärkeä arvo: se, että hän saa opettaa ihmisille uusia taitoja. Toinenkin tärkeä arvo hänellä on. Elämässä pitää jäädä aikaa muullekin kuin työlle, ja siinä onnistuminen vaatii epävarmuuden hyväksymistä.

Pietikäinen ei ole enää vuosiin kompensoinut jännitystä valmistelemalla luentojaan vapaa-ajalla. Viikonloput on pyhitetty perheelle ja harrastuksille.