

Janna Meunier

# Mielen jumeista joustavuuteen

Kuinka tulla toimeen  
epävarmuuden kanssa

Atena

*Omistettu kiitollisuudella kaikille niille, jotka ovat tavalla tai toisella  
auttaneet minua eteenpäin omalla polullani  
kohti merkityksellistä elämää.*

© Janna Meunier ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

Atena  
Jyväskylä  
atena.fi

ISBN 978-951-1-45109-9

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2023



4041 0037  
Painotuote

# Sisältö

Johdanto	7
----------	---

## OSA I: Mistä hyvinvointi syntyy?

Merkityksellinen elämä	17
Selviytymis-elinvoimajärjestelmä	25
Mitkä asiat tuntuvat meistä uhkaavilta?	27
Epävarmuusallergia pala palalta	35
Tilanteessa heräävät sisäiset tuntemukset	46
(Toimimattomia) yrityksiä hoitaa epävarmuusallergiaa	54
”Älä huolehdi” ja muita tuhoon tuomittuja yrityksiä	85
Mitä sitten voimme tehdä?	88
Psykologinen joustavuus eli huomaa ja valitse -taito	91 91

## OSA 2: Minun epävarmuusallergiani

Sanoista tekoihin	95
1. <i>Kartoitus</i>	95
2. <i>Johtopäätökset</i>	100
3. <i>Toimintasuunnitelma</i>	101
4. <i>Suunnitelman toteuttaminen</i>	104
<i>Tositomiin</i>	106
5. <i>Arviointi ja jatkosuunnitelma</i>	106
<i>Jatkoharjoittelu</i>	108

### OSA 3: Mielen jumeista joustavuuteen: lisää harjoituksia

Huomaa ja valitse, mitä tarvitset	113
<i>Yleisen stressitason hallinta</i>	115
<i>Varmistelijumista joustavuuteen</i>	127
<i>Välttelijumista joustavuuteen</i>	131
<i>Ajattelujumista joustavuuteen</i>	137
<i>Rakenna toimivia tavoitteita</i>	153
<i>Askeleita etäämmälle mielen sisällöistä</i>	164
<i>Hyväksyntä eli ”nyt on tällaista”</i>	165
<i>Epävarmuusallergian hoito kriisitilanteissa</i>	171
Lopuksi	173
Kirjallisuus	174
Liite: Materiaalipankki	176

## Johdanto

Ihmiselämä on täynnä epävarmuutta.

Toimimme yleensä arjessa ja teemme päätöksiä ja tulevaisuudensuunnitelmia sillä oletuksella, että asiat jatkuvat ennallaan päivästä toiseen eikä meille tapahdu mitään pahaa. Tämä on toimintakyvyn edellytys. Jos kuitenkin pysähdymme miettimään asiaa, tiedämme hyvin, että mikään ei todellisuudessa ole varmaa, vaan asiat voivat muuttua silmänräpäyksessä. Se, miten tietoisia olemme näistä mahdollisuuksista, vaihtelee yksilöstä toiseen. Yksi suhtautuu elämään ja maailmaan hyvin luottavaisesti eikä ajattele riskejä tai mahdollisia vastoinkäymisiä, kun taas toinen näkee vaaroja kaikkialla.

Ikävä tosiasia kuitenkin on, että meistä jokainen kohtaa elämänsä aikana myös vastoinkäymisiä, menetyksiä, tuskaa ja epäonnistumisia emmekä koskaan tiedä, minkä mutkan takana ne meitä odottavat. Toisin sanoen elämme päivittäin elämäämme kaikenlaisen epävarmuuden keskellä, halusimme sitä tai emme.

Amerikan psykologiliitto APA määrittelee epävarmuuden

1. tilaksi tai tilanteeksi, jossa jokin asia (eli tietyn lopputuloksen todennäköisyys) ei ole täsmällisesti tai varmasti tiedossa. Epävarmuus kohdistuu johonkin asiaan menneisyydessä, tulevaisuudessa tai tässä hetkessä

2. epäluottamukseksi tai epäselvyydeksi koskien omia ajatuksia, päätöksiä tai aikomuksia. Epävarmuus kohdistuu kykyihimme tai arvokkuuteemme ihmisiinä.

Kun huomaamme merkkejä epävarmuudesta, mieleemme voi herätä epäilyksiä: selviämmekö, kuinka tässä tulee käymään, pidetäänkö meistä vai jäämmekö yksin, osaammeko sittenkään, teemmekö asiat oikein vai joudummeko arvostelun kohteeksi, saammeko mitä haluamme ja kannattaako edes yrittää.

Se, miten tulemme toimeen näiden epäilysten kanssa, on merkittävä hyvinvointiamme ennustava tekijä. Hyvä epävarmuuden sietokyky tarkoittaa kykyä toimia silloinkin, kun tiedostamme, ettei lopputuloksesta ole varmuutta. Se voi ilmetä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- halukkuutena ottaa riskejä
- sopeutumisena uusiin ympäristöihin ja tilanteisiin
- oman mielipiteen ilmaisuna
- omien ideoiden esittelynä ja tarjoamisena
- mahdollisuuksiin tarttumisena
- tehokkaana päätöksentekona
- spontaaniutena, rutiinien rikkomisena
- joustavana sopeutumisena uuteen tilanteeseen tai suunnitelmien muuttumiseen
- luottamuksena läheisiin ihmissuhteisiin.

Tämä ei tarkoita, ettei epävarmuutta hyvin sietävillä ihmisillä heräisi näissä tilanteissa ahdistavia ajatuksia. He kuitenkin pystyvät toimimaan myös niiden läsnä ollessa eivätkä jää niihin jumiin. Näitä samoja taitoja voidaan kutsua myös hyväksi itsetunnoksi tai itsevarmuudeksi.

Aina tämä ei onnistu. Epävarmuuden olemassaolo voi myös tuntua ihmisestä niin sietämättömältä, että hän alkaa käyttää valtavasti aikaa ja energiaa päästäkseen siitä eroon.

## Epävarmuusallergia

Mitä yhteistä on seuraavilla henkilöillä:

- henkilöllä, joka haluaisi ostaa SUP-laudan, mutta empii päätöstään niin pitkään, että laudat on myyty loppuun (vaikeus tehdä päätöksiä)
- henkilöllä, joka lukee kirjoittamansa sähköpostin ainakin kolmeen kertaan ennen lähettämistä (tarkistelu)
- henkilöllä, joka lykkää tärkeän esityksen valmistelun aivan viime hetkeen ja tekee sen deadlinea edeltävänä yönä pakon edessä (vitkastelu)
- henkilöllä, joka kirjoittaa opinnäytetyönsä jokaisen sivun moneen kertaan uudelleen, koska löytää siitä joka päivä jotain korjattavaa (perfektionismi)
- henkilöllä, joka käyttää paljon aikaa tarkkaillen kehonsa tuntemuksia ja hakemalla netistä tietoa niiden merkityksestä (terveysahdistus)
- henkilöllä, joka haluaisi ajaa ajokortin, mutta ei lähde autokouluun, koska pelkää aiheuttavansa auto-onnettomuuden (yleinen ahdistuneisuus)
- henkilöllä, joka valvoo yökaudet miettien, miten elämä tulee menemään (murehtiminen)?

Tässä kuvattujen ihmisten käyttäytyminen näyttää päällisin puolin erilaiselta, mutta kaikissa näissä tilanteissa on itse asiassa kyse samasta ilmiöstä, vaikeudesta sietää epävarmuutta – kutsun tätä epävarmuusallergiaksi. Aivan kuten

siitepölyallergiasta kärsivä ihminen saa oireita ilmassa olevasta siitepölystä, epävarmuusallergikko reagoi kohdatesaan epävarmuuden tunteita jollain hänelle tärkeällä elämän osa-alueella. Aivastusten ja nuhan sijaan epävarmuusallergian oireina ovat epämiellyttävät tunteet, ajatukset tai fyysiset tuntemukset tai vain epämääräinen aavistus kaikista niistä vaaroista, joita tilanteessa voi ilmetä, sekä kielteisiä uskomuksia omista kyvyistä selviytyä, mikäli kuviteltu uhka toteutuisi. Tilanne tuntuu pelottavalta, ja puolustusmekanismimme aktivoituvat. Huomio kohdistuu vaaraan ja toiminta suuntautuu selviytymiseen: meidän tulee päästä eroon epämiellyttävistä tunteista ja varmistaa, ettei kuvittelemamme tilanne muutu todeksi!

Tämä on ihmisille luonnollista ja monissa tilanteissa myös erittäin hyödyllistä. Välillä se voi kuitenkin yltyä liialliseksi ja aiheuttaa monenlaisia ongelmia, kuten näimme jo esimerkkihenkilöiden toiminnasta. Ongelmatilanteessa ihminen on jäänyt jumiin sisäisiin tuntemuksiinsa tai toimintamalleihinsa. Sen sijaan, että hän toteuttaisi itselleen tärkeitä asioita, hän käyttää aikaansa joko murehtimiseen, vaaroilta suojautumiseen tai murehtimisen estämiseen, jotka kaikki ovat yrityksiä päästä eroon epävarmuudesta ja uhkaavista asioista. Tämä toimintatapa voi olla meille niin tuttu ja automaattinen, ettemme edes huomaa sitä. Nämä yritykset vähentää pahaa oloa tyypillisesti lisäävät murehtimista ja siitä aiheutuvia ongelmia, mikä taas herkästi johtaa krooniseen ahdistukseen, epätoivoon ja masennukseen.

Tilanne voi pahimmillaan jatkua vuosikausia ja aiheuttaa valtavasti psyykkistä kärsimystä ja menetettyjä mahdollisuuksia. Alun perin vaikeus sietää epävarmuutta eli epävarmuusallergia yhdistettiin erityisesti murehtimiseen ja yleiseen ahdistuneisuushäiriöön, mutta sittemmin sen on tieteellisis-



sä tutkimuksissa todettu liittyvän monenlaisiin oirekuviin ja olevan merkittävä riskitekijä psykologiselle oireilulle. Vaikeus sietää epävarmuutta on liitetty ahdistuksen lisäksi mäsennukseen, pakko-oireiseen häiriöön, sosiaalisiin pelkoihin, paniikkihäiriöön, traumaperäiseen stressihäiriöön, vitkaste-luun ja erilaisiin tarkistelukäyttäytymisiin ja addiktioihin, ja se myös vaikeuttaa kaikkien edellä mainittujen hoitoa. Lisäksi vaikeus sietää epävarmuutta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn monenlaisissa elämässä vastaan tulevissa tilanteissa. Arjessa se voi näkyä kroonisena stressinä, vaikeu-tena rentoutua, levätä ja löytää nautintoa sekä univaikeuksina. Se hankaloittaa keskittymistä nykyhetkeen mielen hakeutes-sa jatkuvasti pyörittelemään epävarmuuden herättämiä huolia ja uhkakuvia. Epävarmuusallergia voi aiheuttaa myös sosiaali-sia vaikeuksia, kuten vaikeutta lähestyä toisia, pitää rajoistaan kiinni tai ilmaista mielipiteitään. Tämä yksi ilmiö voi aiheut-taa siis hyvin monenlaisia ongelmia ja johtaa monentyyppi-siin oirekuviin. Kääntäen tämä tarkoittaa sitä, että hoitamalla epävarmuusallergiaa voimme vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monella elämän osa-alueella.

Monet epävarmuusallergiasta kärsivät ihmiset tietävät jon-kin olevan vialla. He saattavat päällisin puolin pärjätä erin-omaisesti ja saada paljon kehuja ja ihailua, mutta heidän elä-mänsä on raskasta ja he voivat huonosti. On uuvuttavaa pyrkiä tulemaan toimeen kaikenlaisten epävarmuustekijöiden kans-sa, ja ihminen voi olla jatkuvasti stressaantunut ja ärtyisä. Tilanteella voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen. Epävarmuusallergikot tekevät kovasti töitä pääs-täkseen eroon ahdistavista ajatuksista ja epämiellyttävistä tunteista, mutta mikään ei tunnu auttavan. Ajatukset ja huo-let palaavat kerta toisensa jälkeen muodossa tai toisessa kuin huvipuiston pelissä, jossa tavoitteena on nuijia esiin nousevia

päitä alas. Kun yksi pää on saatu alas, tilalle nousee toinen. Huvipuistopelissä taistelu päättyy peliajan loputtua, mutta omien sisäisten tuntemusten kanssa kamppailu voi jatkua loputtomiin.

Minulla on sekä huonoja että hyviä uutisia. Huonot ensin: emme voi koskaan saavuttaa täyttä varmuutta tai päästä eroon sisäisistä tuntemuksista, vaikka kuinka nuijimme. Hyvä uutinen kuitenkin on, että voimme aktiivisesti vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme epävarmuuteen ja mieleemme sisältöihin ja kuinka toimimme niiden läsnä ollessa. Voimme toivottoman kamppailun sijaan jättää pelin pyörimään itseksensä ja käyttää aikamme ja energiamme niiden asioiden tekemiseen, joita todellisuudessa toivomme elämässämme olevan. Tämän kirjan tavoitteena on auttaa sinua löytämään tähän keinoja.

Kirja jakautuu kolmeen osaan. Aluksi tutustumme ihmismielen toimintaan ja siihen, miten epävarmuusallergia vaikuttaa hyvinvointiimme. Tavoitteena on, että ymmärrät tämän osan luettuasi

- miksi on vaikeaa rauhoittua
- mihin unet katoavat
- miksi mieli pyörittää samoja synkkiä keloja aina tilaisuuden tullen
- miksi tietyissä tilanteissa lamaannut tyystin tai alat tehdä jotain ihan muuta kuin olit aikonut, vaikka tiedät, mitä sinun pitäisi ja kannattaisi tehdä
- miksi etsit tietoa tai varmistele tai tarkistelet asioita silloinkin, kun tiedät, ettei siitä ole hyötyä.

Kun opimme, miten epävarmuusallergia syntyy ja miten se ilmenee, opimme myös tunnistamaan sen herättämiä käyttäytymisketjuja erilaisissa tilanteissa ja suhtautumaan niihin ih-

mismielen luonnollisena suojautumisreaktiona. Meissä ei ole mitään vikaa, päin vastoin. Epävarmuusallergikko on evoluution paras tuote ja se yksilö, joka todennäköisesti eläisi pisimpään, jos hänet pudotettaisiin takaisin kivikaudelle.

Toisessa osassa kartoitamme omaa epävarmuusallergiaamme. Kun tunnistamme epävarmuusallergiareaktiomme ja ne tilanteet, joissa ne tyypillisesti aktivoituvat, voimme löytää toimivampia tapoja tulla toimeen niiden kanssa. Oma harjoittelu on pääosassa, ja parhaan hyödyn saat kirjasta, mikäli ryhdyt aktiivisesti toteuttamaan sen harjoitteita, joita löydät erityisesti kirjan kolmannesta osasta. Voit kuitenkin päästä alkuun heti miettimällä hetken aikaa seuraavia neljää kysymystä.

- 
- 
1. Miltä minusta tuntuu, kun en tiedä, miten asiat tulevat menemään?
  2. Miten minulla on tapana toimia, kun kohtaan epävarmuutta?
  3. Millaisissa tilanteissa näin voi käydä?
  4. Miten tämä vaikuttaa ihmissuhteisiini / uraani / vapaa-aikaani / mielialaani?
- 
- 

Tässä kirjassa on esitelty joitain periaatteita mielen jumeista irrottautumiseen. Kyseessä on itseapuopas, joka ei tietenkään ole kaikissa tilanteissa riittävä tuki. Mikäli kirjan harjoituksiin on vaikeaa tarttua yksin tai olet muuten huolissasi hyvinvoinnistasi, hae apua joko läheisiltä ihmisiltä tai mielenterveysalan ammattilaiselta.



OSA I

**Mistä  
hyvinvointi  
syntyy**



## Merkityksellinen elämä

Mikä oikeastaan luo hyvinvointia ja onnellisuutta? Tätä on mietitty ainakin antiikin ajoista asti. Jo Aristoteles puhui eudaimoniasta, hyvästä elämästä, ja termiä käytetään tänäkin päivänä onnellisuustutkimuksen piirissä toisen termin, hedonian rinnalla. Hedonistinen hyvinvointi saavutetaan nautinnon, mielihyvän ja miellyttävien tunteiden kautta pyrkimällä maksimoimaan mielihyvä ja minimoimaan kaikenlainen kärsimys. Eudaimoninen hyvinvointi syntyy taas elämän tarkoituksen ja mielekkyyden kautta. Eudaimoninen hyvinvointi on ponnistelua ja pyrkimystä kasvuun ja kehitykseen, omien vahvuuksien kehittämistä sekä itselle merkityksellisten asioiden edistämistä. Molemmat hyvinvoinnin muodot ovat ihmisille tärkeitä ja tarpeellisia. Niissä on kuitenkin merkittäviä eroja.

Hedoninen hyvinvointi on ihmisille tärkeää, mutta se on suhteellisen lyhytaikaista ja tilapäistä. Tavaroiden saaminen, tavoitteiden saavuttaminen ja välitöntä tyydytystä tarjoavat aineet, kuten alkoholi, tuovat meille hyvää oloa hetkeksi, mutta tyytyväisyys hälvenee nopeasti ja palaamme takaisin aiempaan olotilaamme. Tätä ilmiötä kutsutaan hedonistiseksi oravanpyöräksi: mieli kääntyy nopeasti etsimään uusia hyvää oloa tuottavia asioita, kun aiempi tunne on laantunut. Hedonistista tyydytystä tuottavista toiminnoista tulee aikaa myöten vähem-