

HENRIKKA
RÖNKKÖNEN

OLET 
IHANA
RAKAS 
TÄRKEÄ 

TURVAKIRJA ITSELEMPYTTÄ ETSIVILLE

ATENA * JYVÄSKYLÄ



Kirjassa mainitut tekniikat on esitetty omien kokemusteni pohjalta. Jos epäilet niiden sopivuutta itsellesi, kannattaa kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen tai terapeutin puoleen.

HEI ONPA IHANA NÄHDÄ SINUT SIINÄ!

Ja onpa mukavaa, että tartuit tähän kirjaan. Sille on varmasti syynsä, että ollaan tässä nyt yhdessä, ihmettelemässä, mikä kumma kirja tämä on.

Vaikka tekisi mieli sanoa, että tämä on ihmeiden kirja, se ei kuitenkaan ihan täysin pitäisi paikkaansa. Koska jos puhutaan ihmeistä, emme voi ohittaa sitä tosiasiaa, että sinä olet se ihme ja tämä tässä on vain kirja.

Yksi tärkeänlainen syy sille, että olemme nyt tässä yhdessä, on seuraava: Joskus aamuisin saattaa peiliin katsoessa tuntua siltä, ettei sieltä mikään ihme kurkista takaisin vaan enemmänkin kamala hirviö. Niinä hetkinä tämä kirja voi toimia lempeänä näönkorjaajana.

Jos nyt heti tunnistit, että kyllä siellä omassa peilissä joku järkyttävä otus vilahtelee, eipä hättää. Et ole yksin tämän asian äärellä.

Katsopas, kun meille saattaa tapahtua elämän erikoislaatuisten juttujen myötä sellainen seikka, että meidän silmät vinksahtavat katsomaan asioita

nurinpäin ja mieli kannustaa nurinkurisuuteen siinä vieressä kuin valmentaja, joka ei tiedä lajista yhtään mitään. Eli jos harjoittelemme vuosia katsomaan peilikuvaamme kuin siellä olisi ällöttävä hirviö, siitä tulee ajan kuluessa meille tapa ja todellisuus. Mutta tämäkin on asia, josta ei tarvitse olla huolissaan eikä häpeissään. Jossain vaiheessa elämäämme olemme oppineet katsomaan maailmaa nurinkurisesti, hirviötä etsien. Ja koska olemme oppineet sen, voimme oppia jotain aivan muutakin!

Aluksi opettelemme näkemään hirviön kasvoilla aivan mielettömän kauniin hymyn ja huomaamaan sen touhuissa aika sydäntälämmittäviä juttuja. Ajan kanssa opimme pitämään tuosta hirviöstä, mutta ihan pikkuisen vaan. Ei ruveta sekoilemaan ja rakastamaan sitä ihan sikkenä heti kättelyssä. Vähän vain tykätään siitä. Huomataan, että se onkin ihan ok tapaus. Pikkuhiljaa ja hitaasti alamme nähdä peilissä tosi ihanan tyypin, semmoisen suloisen höpsykän.

Ja joku päivä täysin yllättäen ja pyytämättä, kun pehmeä auringonvalo osuu tuohon kummajaiseen, tajuamme, ettei mitään hirviötä ollut alun perin olemassakaan! Peilissä olitkin vain sinä, eikä itseään tarvitse pelätä.

Tiedän tämän hirviö-jutun ihan omasta kokemuksesta. Luulin pitkään, että jos haukun hirviötä oikein

olan takaa, pelkoni lähtevät lätkimään ja elämäni muuttuu paremmaksi. Että mitä enemmän ajattelen itsestäni kriittisesti ja negatiivisesti, sitä onnellisemmaksi tulen tulevaisuudessa. Että jos olen oikein ankara itselleni, saan hyviä asioita elämäni. Mutta todellisuuteni muuttui vasta, kun opettelini arvostamaan itseäni.

Kun vihdoinkin aloin ymmärtää, mistä pelkojen kohtaamisessa ja itsensä rakastamisessa on oikeasti kysymys, elämäni muuttui merkittävästi paremmaksi. Aloin jakaa ajatuksiani ensin Instagramissani ja sitten syntyi tämä teos.

Toivottavasti kirja auttaa myös sinua matkalla sinne, minne pelottaa kulkea. Mennään yhdessä. Tässä vaan ihan hissun kissun köpötellen. Et ole yksin. Me ollaan turvassa tässä näin, yhdessä.

Eipä sitten muuta kuin jännittäviä hetkiä itseen tutustumisen kanssa. Lupaani, että matkasi tulee olemaan tapahtumarikas ja yllättävä eikä kyyneliltä ja eksymisiltä vältytä. Mutta se ei haittaa, ne kuuluvat seikkailuun, sinun tarinaasi, jota parhaillaan kirjoitat.

PIDÄ HAUSKAA.

OLET IHANA, RAKAS JA TÄRKEÄ!

KURKISTELE TÄ

OMA MATKANI MUKAVAAN
ELÄMÄÄN 14

Tehtävä: Rötväysharjoitus 24

PELKOPÄIVÄT MENEVÄT OHI 26

Tarina: Kun on ihan hiljaista, kuulet
pienen äänen 31

Tarina: Kirjepostia lapsuuteen 36

Tehtävä: Kirjepostiharjoitus 38

Tehtävä: Leikkikaveriharjoitus 40

PARHAAT YSTÄVÄSI OVAT
LÄHEMPÄNÄ KUIN USKOTKAAN 42

Lista: Parhaat ystävät 45

Tehtävä: Oma voimalause 51

SALARAKKAUS ASTUU ELÄMÄÄN 52

Salarakkaussuhteen ylläpitäminen 55

Tarina: Tuuppa tänne kainaloon ja
jutellaan hetki 58

SANOILLA ON VALTAA 62

Tehtävä: Kahden viikon hurjastelut 64

HAAVEISTA TULEE TOTTA 68

STÄ SISÄLTÖÄ

MITÄ TEHDÄ, KUN TULEVAISUUS AHDISTAA JA PELOTTAA? 74

Toinen rötväysharpjoitus 78

MEDITOINTI MUUTTAA AJATTELUA 82

Tehtävä: Pieni meditaatioharjoitus 88

Tehtävä: Aivot narikkaan 92

KYLMÄSSÄ SUIHKUSSA AJATUS PYSÄHTYY 94

Tehtävä: Kylmäsuikkuharjoitus 100

Muistiinpanoja: Kylmäsuikkuharjoitus 102

HENGITTÄMINEN ON KIVAA! 104

Tehtävä: Omat hengittelyt 107

SINKUILLE JA MUILEKIN 110

Mitä tehdä, kun pelkää sydänsurua? 115

Lista: Käyttöohjeita deittailuun 118

PARISUHTEISILLE JA MUILEKIN 122

Miten uskaltaa puhua kumppanille? 125

Lista: Käyttöohjeita parisuhteeseen 130

SE JATKUU

SEKSUAALIHISTORIAN HAVINAA 134

Tehtävä: Hurjanlainen seksitehtävä 138

Lista: Miten puhua seksistä kumppanille? 142

MITEN PARANTAA SUHDETTA OMAAN KEHOON? 146

Oma häpeähoitoni 148

Lista: Millaisia sanoja kehomme ansaitsee
kuulla? 152

SELÄN TAKANA PUHUMINEN 154

Tehtävä: Seläntakanapuhumisharjoitus 159

Lista: Aika kivoja lauseita mukaan
otettavaksi 160

OHJAA AJATUKSET MUUALLE 162

Tehtävä: Kolme helppoa ja nopeaa
harjoitusta 166

RUTIINIT TUOVAT TURVAA, NIISTÄ POIKKEAMINEN ITSE- VARMUUTTA 174

Oikein hyvän elämän ainekset 176

Lista: Esimerkkejä mukavista ja hyvin-
vointia tukevista arkisista aineksista 179

TÄNNE!

Tehtävä: Kivat rutiinit 180

Kahvittomia päiviä ja muita kivoja

hullutuksia 182

Lista: Erilaisia hullutteluesimerkkejä 185

Tehtävä: Hullutteluharjoittelua 186

Rohkeus olla selvin päin 188

Tehtävä: Miten meni? 190

Someton sunnuntai 192

Lista: Kun tarvitset itsesi rohkaisua 194

Tehtävä: Viisi pientä askelta kelpo

rutiineihin 199

MITEN ONNELLINEN IHMINEN AJELEE KUOPPAISELLA TIELLÄ? 204

Tehtävä: Onnellisuusharjoitus 207

Tehtävä: Mukavanlaisia asianlaitoja

-harjoitus 208

MUTTA MITÄ MUUT SANOVAT? 214

LOPPUJEN LOPUKSI 218

Lähteet 222 / Kiitokset 224



OMA MATKANI MUKAVAAN

A

loitetaan siitä, kun sain ensimmäisen paniikkikohtauksen 23-vuotiaana. En tiennyt silloin yhtään, mistä on kyse. Ensin luulin, että verensokerini on alhaalla, mutta vaikka kuinka imeskelin sokeripalaa ja söin, oloni ei siltikään parantunut.

Seuraavaksi olin varma, että kuolen joko heti tai hyvin hitaasti, luultavasti aivokasvaimen, koska mikä muu voisi olla yhtäkkisen luhistumisen tunteeni taustalla. Soitin terveydenhuoltoon ja sain ajan sairaanhoitajalle. Hän osasi heti kertoa minulle, että kyseessä on paniikkikohtaus, joka ei ole vaarallinen, vaikka se siltä tuntuukin. Kiitin diagnoosista ja lähdin kotiin. Olin hetken onnellinen siitä, että minulla ei ollutkaan aivokasvainta, mutta koska olo-tilani ei tästä tiedosta parantunut eivätkä paniikki-kohtaukset kadonneet mihinkään, helpotuksen tunne katosi. Sain kohtauksia päivittäin kaikissa paikoissa, jotka ennen olivat kivoja, kuten kampaajalla, leffa-teatterissa, ratikkamatkalla, ruokakaupassa, ravintolassa, omassa sängyssäni. Mietin, että aivokasvainta sentään olisi voitu hoitaa, mutta paniikkikohtaukset

ELÄMÄÄN

tulevat jostain muualta. Ne ovat jotain aineetonta, eivät materiaa, jonka voi leikata pois. Yksinäisyyden tunteeni vahvistui, koska kohtaukset olivat ikään kuin minun vastuullani. Minun oli tehtävä jotain toisin, mutta en tiennyt, mitä ja miten. En vielä ymmärtänyt, että paniikki on vain yksi tunne muiden joukossa, ja se menee ohi, kun oppii erilaisia keinoja rauhoittaa keho ja mieli.

En myöskään ymmärtänyt hakea apua psykologilta, lääkäriltä, terapeutilta enkä mistään muustakaan paikasta. Ajattelin, että tämän kanssa minun kuuluu nyt elää. Ajattelin, että minun täytyy ratkaista asia yksin. Toisaalta en luultavasti olisi osannut ottaa apua vastaan. Minulla ei ollut minkäänlaista käsitystä siitä, mitä oikeasti tarkoittaa itsestä huolta pitäminen. En pystynyt käsittämään, miksi muutuin iloisesta ja reippaasta nuoresta naisesta ahdistuneeksi ja pelokkaaksi – yhdessä päivässä!

Paniikkikohtauksia tuli vuoden verran lähes joka päivä ja useita kertoja. Kehoni oli poikki, väsynyt, ylikierröksillä ja uupunut. Mieleeni hiipi hiljaa ajatus, että haluan pois kehostani. Tuntui, etten jaksakaan enää. En olisi halunnut kuolla, mutta aloin käydä läpi erilai-

sia vaihtoehtoja, miten pääsen pois pahasta olostani. Mietin siis itsemurhaa. Silloin uskaltauduin vihdoin soittamaan yliopiston tarjoamaan mielenterveyspalveluun. Aloin käydä kerran viikossa psykologin vastaanotolla (psykoterapiaan oli yli kolmen kuukauden jono, joten otin vastaan sen, mitä oli tarjolla). Lisäksi psykologin mukaan tilanne oli kohdallani akuutti. Itse kuvittelin edelleen, että muilla ihmisillä menee huomattavasti huonommin enkä saisi kuormittaa terveydenhuoltoa näillä itsemurha-asioilla.

Psykologin luona uskalsin sanoa ääneen, että pelkään tekeväni itselleni jotain. Ja ihmetyksekseni, jopa helpotuksekseni, siitä ei seurannut mitään. Kukaan ei hakenut minua lepositeissa pois. Psykologi ei hievahtanutkaan, ei alkanut itkeä eikä kauhistella, ei sääliinyt minua eikä huolestunut ollenkaan. Hän kommentoi: ”Se on vain ajatus.”

Se oli ensimmäinen kerta, kun pysähdyin sen äärelle, että *ajatus aiheuttaa tunteen ja että kaikkia ajatuksia ei kannata uskoa*. Tosin tämän tiedon todellinen sisäistäminen alkoi vasta vuosia myöhemmin. Joka tapauksessa vaikea elämäntilanne istutti mieleeni siemenen, josta myöhemmin kasvoi mielettömän upea ja vahva puu. Nykyään kerään siitä hedelmiä joka päivä.

Kävin psykologin luona vuoden. Puhuimme paljon lapsuudestani ja nuoruudestani, ja aloin ymmärtää,

mitä kaikkea kannoin mukana. Vähitellen hahmotin, miten vanhempieni kommunikointivaikeudet ja isäni liiallinen alkoholinkäyttö olivat vaikuttaneet minuun. Jouduin lapsena käsittelemään kaikki vaikeat tunteeni ja pelkoni yksin. Koska lapsella ei ymmärrettävästi vielä ole kykyä tähän, tunteet pakkautuivat piiloon tuon kiltin ja huomaavaisen tytön sisälle, joka silloin olin. Ja ne tunteet purkautuivat nyt vuosia myöhemmin selittämättömänä pahana olona.

Tuon vuoden jälkeen luulin olevani kunnossa, mutta rupesinkin käyttämään alkoholia reilulla kädellä. Olin aloittanut alkoholinkäytön 12-vuotiaana ja siitä tuli selviytymismekanismi, joka nyt seurasi minua aikuisuuteen. Olin todella humalassa viikonloppuisin, usein viikollakin, ja kuvittelin sen olevan normaalia – olinhan yliopisto-opiskelija. Oikeasti pelkäsin vain älyttömästi ahdistuksen tunnetta ja sitä, että se tulee takaisin. Arvaattekin varmaan, että se tuli.

30-vuotiaana ahdistus iski uudestaan, tällä kertaa sain burnoutin. Kuoleman ajattelu oli poissa, joten koin ”pelkän” uupumuksen pikku juttuna. Nyt jälkikäteen huomaan, etten kerrassaan millään halunnut kuunnella, mitä kehollani on asiaa. En välittänyt itsestäni ja kuvittelin näiden kehoni viestien olevan tosiaan ”pikku juttuja”. Kaikki rakkauspuhe oli mielestäni ällöttävää ja hyvinvointibisnes näyttäytyi

hörhöjen epätieteellisenä sontana, johon ei järkevä ihminen rahojaan laita. Oli hauskeempaa tehdä vitsiä elämän kamaluudesta kuin oikeasti pysähtyä miettimään, mikä suhde minulla on itseäni ja onko se ylipäättään rakastava. Kuvittelin, että liikunta ja ”oikea” ravinto ovat rakkautta, vaikka samalla vihasin itseäni. Yleensä rankaisinkin itseäni liikunnalla, jos olin mielestäni ollut ”laiska”. Vaikka siis elin kaikkien ohjeiden mukaista elämää, en silti voinut hyvin. Koska mieleäni oli hajalla eikä kehoni toiminut kunnolla, mikään ruokavalio tai treeni ei sitä parantanut. Tarvitsin ensin muutoksia ajattelun tasolla, vasta sitten terveyttä tukeva ruokavalio ja sopiva tapa liikkua löysivät tienensä elämäni.

Suhde itseäni ei ollut rakastava alkuunkaan. Haukuin kehoani ja kasvojani, kun katsoin peilikuvaani tai näin itsestäni valokuvan. Siis käytännössä joka päivä. Sen lisäksi uhriuduin voimakkaasti: ”Miksi minulle käy näin? Minä olen niin kiltti ja hyvä ihminen, kun autan pyyteettömästi muita enkä ota itseäni huomioon. Helppohan se on sinun sanoa, kun sinulla on asiat niin hyvin.”

Olin takertunut omaan tarinaani ja pidin sitä spezialina: ”Te muut ette voi ymmärtää, mitä minä käyn läpi. Minä saan olla tällainen rassukka, jonka ei tarvitse ottaa vastuuta mistään, koska minulle on

käynyt ikäviä asioita!” Toisaalta myös hoin itselleni mantraa, joka ei antanut minulle mahdollisuuttakaan olla tyytyväinen tai kiitollinen: ”Olen erityisherkkä ja introvertti, joten en pidä ihmisistä. Olen ahdistunut ihminen, minulla on paniikkikohtauksia, joten en voi voida hyvin.”

Välillä voin paremmin, mutta melkein heti, kun tunsin ahdistuksen tunnetta, petyin itseeni. Päässäni alkoi tuttu rallatus: ”Taas tämä tapahtui ja mitä jos tämä ei koskaan mene ohi.” Näiden mantrojen myötä ahdistus kasvoi. Kuvittelin usein tulevaisuuteeni kaikki mahdolliset kauhuskenaariot epäonnistuneesta esitelmän pitämisestä ydinsotaan – ja voin entistä huonommin. Osasin siis voida huonosti. Tiesin, miten vellotaan tunteissa, mutta olin valjastanut tämän tiedon ainoastaan tiettyihin ”raskailta” tuntuviin tunteisiin.

Eräänä kesäpäivänä istuin lattiallani ja itkin sitä, että taas yksi deittailusuhde loppui. Mies oli viestitellyt minulle paljon, mutta feidasi aina, kun piti tavata. Lopulta huomasin Instagramista, että hän seurustelee naisen kanssa, ja tuo nainen oli mielestäni oli käsittämättömän kaunis ja seksikäs. Haukuin mielessäni itseäni rumaksi ja ällöttäväksi, ihmiseksi, jota kukaan ei voi rakastaa. Havahduin yhtäkkiä erittäin epäreiluun tilanteeseen – mies oli toiminut tyhmästi, nyt hän

seurustelee ja ainakin omissa mielikuvissani voi hyvin, ja minä, joka olin ollut reilu, ystävällinen ja luottavainen, olin paskana kaikesta. Päätin lopettaa itseni haukkumisen sillä sekunnilla. Halusin ottaa vallan hyvinvoinnistani takaisin itselleni.

Päätin, että alan muuttaa sisäistä puhettani kannustavammaksi. Kun ajattelin olevani ruma, sanoinkin, että olen kaunis, söpö ja ihana. Kun ajattelin, ettei kukaan voi koskaan rakastaa minua (mantra, jonka opettelini jo teininä), sanoinkin, että muut rakastavat minua. Olin niin syvällä negatiivisten ajatusten ja tunteiden suossa, että kesti vuosia muuttaa niitä. Etenin ajatus kerrallaan, päivä kerrallaan. Joi-nakin päivinä en jaksanut välittää, sitten en jaksanut välittää viikkoihin, kuukausiin, ja taas paha olo tuli takaisin, ja aloitin alusta.

Jostain käteeni tupsahti kirjailija ja luennoitsija Joe Dispenzan teos *Luo itsesi uudelleen*, joka mullisti elämäni. Se vahvisti ajatustani siitä, että jokainen meistä voi muuttua. Dispenzan mukaan on mahdollista muuttaa jopa omaa persoonaansa minkä ikäisenä tahansa, jos vain haluaa ja on valmis tekemään työtä sen eteen. Ajatus resonoi, ja halusin kokeilla, sopisivatko tämän kirjan meditaatioharjoitukset minulle aiemmin kokeilemiani paremmin.

Olin niin väsynyt olemaan ahdistunut ja pelokas ihminen, että aloin tehdä kirjan oppien mukaan meditaatioita päivittäin. Tosin vanhat ajatusmallini tulivat nopeasti takaisin ja lopetin meditoinnin muutamana kuukauden sisään. Pikkuhiljaa ahdistuin taas. Aloitin meditaatiot uudestaan ja sitten taas lopetin, kun sairastuin pitkäkestoiseen flunssaan, koska ajattelin, että hyvinvointi on muita varten. Näin kului pari vuotta. Kolmas aloituskerta oli kohdallani ratkaiseva. Rupesin pikkuhiljaa hahmottamaan kaavaa, jolla toimin: Lakkasin olemasta itseni tukena, kun oli vaikeaa. Lamaannuin ahdistuksen tunteesta, koska pelkäsin sitä niin paljon.

Tajusin, että minun on pidettävä huolta itsestäni *ihan joka päivä*.

Oivalsin, mistä meditaatiossa on pohjimmiltaan kyse: tutustun omiin luonteenpiirteisiini ja reaktioihini neutraalisti tutkaillen enkä yritä pakoilla niitä. Aloin myös harjoitella, millainen ihminen haluan olla. Seuraavaksi inspiroiduin Jäämieheksikin kutsutun hyvinvointivalmentaja Wim Hofin hengitys- ja kylmäaltistusharjoituksista. Heti herättyäni tein hengitysharjoituksen, minkä jälkeen menin kylmään suihkuun. Lisää ihanaa positiivista kutkutusta ajatuksiini toi edesmennyt self help -guru Louise Hay, jonka kirjoja tilasin vinon pinon nettikaupasta.

Olen valtavan kiitollinen itselleni siitä, että aloin pitää itsestäni huolta joka ikinen päivä. Voin nykyään todella hyvin. Kestän vastoinkäymisiä paremmin. Minulla on keinoja rentouttaa kehoa, kun tulee stressiä ja ahdistusta. Ennen burnoutia koin stressin jotenkin epämääräisenä, ikään kuin ulkoa päin tulevana asiana. Kuvittelin työstressin tulevan työstä. Nyt näen asian toisella tavalla. Minun tapauksessani stressissä oli pohjimmiltaan kyse riittämättömyyden tunteesta; ehdinkö, pystyinkö, mitä muut sanovat, jos en suoriudu, pilaanko kaiken, osaanko pitää puoliani, olenko oikeutettu pitämään itsestäni huolta, minun tarpeeni eivät ole yhtä tärkeitä kuin muiden ja niin edelleen.

Muistutan vielä, että koen edelleen stressiä ja kaikkia muitakin tunteita, mutta suhtaudun niihin nykyään lempeämmin ja rauhallisemmin. Itsestään huolta pitäminen, onnellisuus ja positiivinen puhe eivät tarkoita sitä, että jotkut tunteet pyritään poistamaan kehosta, vaan päinvastoin – ne toivotetaan uteliaana tervetulleiksi.

Minulle ei ole enää väliä, minkälaisen tunnekirjon kanssa aloitan aamun. Päivä ei ole pilalla, vaikka minua itkettää, pelottaa tai jokin asia ei huvita. Käyn silti kylmässä suihkussa, teen tarvittaessa hengitysharjoitukset ja kuulostelen, mitä ajattelen päivän mittaan, ja teen lannistavien ja alaspäin painavien