

RIITTA

Mielenterveyshoitaja 1993
Visalan sairaala 1994, Oulaisten
psykiatrinen osasto 2017

Seksuaalineuvoja 2015
Tunnekeskeisen pariterapian perusteet 2016
Seksuaaliterapeutti 2017
Psyykkiset traumat 2018
Lapset puheeksi-koulutus 2018
Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen
ja hoito 2019

Vuoden Mielenterveystyöntekijä
2019, Suomen Mielenterveyshoitoalan Liitto ry



TUNTEET

Kaikki tunteet ovat sallittuja, ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita ei pitäisi kätkeä, sillä silloin ne voivat patoutua sisälle, viedä meiltä energiaa ja tuottaa pahoinvointia. Se, että tiedostaa omien tunteidensa olemassaolon ja pystyy tunnistamaan päivän aikana tuntemiansa tunteita, on jo arvokasta tunnetaitoa.

Tunteet tuntuvat mielessä ja kehossa. Somaattiset oireiden ja kipujen taustalla voi olla patoutuneita tunteita. (suolisto on ihmisen toiset aivot).

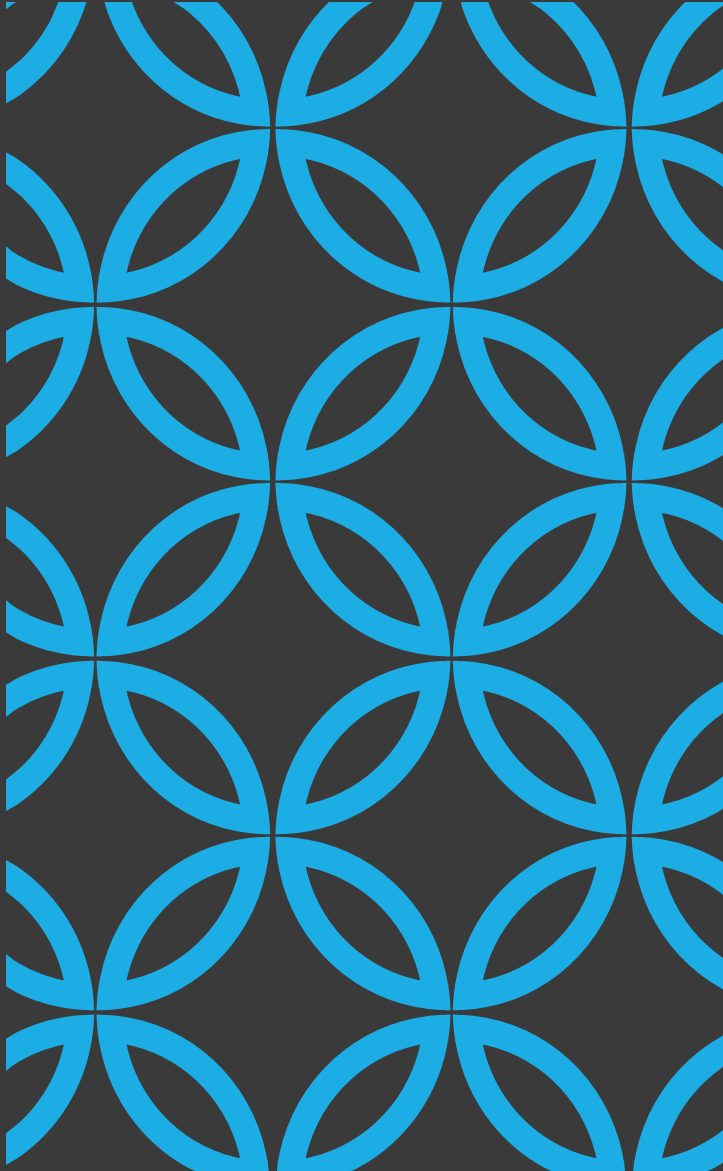
Tunteet ovat yksilöllisiä: ihmiset voivat kokea samoissa tilanteissa hyvinkin erilaisia tunteita. Ihminen voi tuntea satoja erilaisia tunteita ja tunnevahteita, ja aina niiden tunnistaminen ei ole helppoa. Silti jokaisen olisi hyvä pysähtyä miettimään miten tunteitaan tunnistaa, ilmaisee ja ottaa haltuun.

Tunteiden eräs tärkeimmistä tehtävistä on kertoa, mikä on hyvinvointimme kannalta tärkeää. Itseään ja omaa toimintaansa voi ymmärtää paremmin, jos omia tunteitaan osaa ja uskaltaa kuunnella tarkemmin. Omien tunteiden tunnistamisen kautta on helpompi ymmärtää myös toisia ja heidän tunteitaan, eli kokea empatiaa.

Primaaritunteita ovat esim. ilo, suru, viha, häpeä, syyllisyys, kateus, katkeruus ja pelko. Sekundääritunteet ovat reagointia omiin primaaritunteisiin esim. suuttumus voi peittää pelkoa, vihaa tai häpeää.

- Tunteet ovat omalakisia, ne eivät kysy lupaa tai muutu joksikin muuksi, kun ihminen niin haluaa.

- Tunteet eivät katoa, muutu tai korjaannut itsestään.
- Äly ja tunne psyyken kaksi eri toimintaa. Ne toimivat samanaikaisesti ja ovat usein ristiriidassa keskenään.



Henkinen pahoinvointi ja traumat siirtyvät helposti yli sukupolvien. Tällaista siirtymistä edesauttavat vaitiolo ja kipeiden asioiden piilottelu. Perheen sisällä voi liikkua ääneti mitä erilaisimpia asioita, joista on haluttu syystä tai toisesta vaieta. On ehkä ajateltu, että se mistä ei puhuta, sitä ei ole enää olemassa. Tai on päätetty, että menneitä on turha muistella, katse on pidettävä tulevaisuudessa.

Vaikeista asioista vaikeneminen ei yleensä auta pitämään pahoinvointia poissa. Sellainen kipu tai taakka, josta ollaan vaiti ja jota ei käsitellä yksin tai yhdessä, siirtyy usein jonkun kannettavaksi. Käsittelemättömät vaikeat ja kipeät tunteet ja traumat asettuvat helposti asumaan perheen sisäiseen vuorovaikutukseen. Ne voivat tulla näkyväksi raskaana ilmapiirinä, huonona käytöksenä, tunteiden ilmaisussa. Ne voivat asettua jännityksiksi kehoon pitkäksi aikaa.

Vaikka taakka kulkisi sukupolvelta toiselle, sen ilmiasu voi muuttua siirtyessään ketjussa eteenpäin.

Kun isoisä joi sietääkseen sodan aiheuttamat muistot, isoäiti yritti parhaansa mukaan kestää vaikean tilanteen ja pitää perhettä kasassa. Lapselta odotettiin ehdotonta reippautta ja omatoimisuutta jo hyvin varhain, itkua ja valitusta toruttiin. Jos sana ei mennyt perille tai käytöksestä löytyi moitittavaa, otettiin kaapista nahkavyö, jolla asiat selvitettiin. Liiallista sylissä pitämistä varottiin, ettei lapsesta tulisi lellittyä.

Lapsi kasvoi aikuiseksi. Aikuisena hän saattoi huomata, että välillä mieleen hiipi omituinen suru ja kaipaus ja rintakehän päällä tuntui paino. Tunne ei ollut mukava ja sen sai onneksi katoamaan uppoutumalla työhön. Jos epämiellyttävät tuntemukset ilmestyivät vapaalla, oli parempi pakottaa ne pois keskittymällä tekemiseen, jossa sellaisille tuntemuksille ei jäänyt sijaa tulla esille. Aikuiselle syntyi lapsia. Kun elämä heitti perheen eteen vaikeuksia, niistä vaiettiin ja niiden tuomat tunteet sullottiin samaan säkkiin surun ja kaipauksen kanssa. Tehtiin töitä, elettiin normaalia arkielämää

SYLLISYYS

Jos elää odotusten ja velvollisuuksien ristipaineessa ja tästä voi olla seurauksena tunne siitä, että jatkuvasti toimii ja tekee väärin. Syyllisyydentunteesta voi muodostua jatkuva omiin tekoihin kohdistuva moite ja tunne omasta riittämättömyydestä. Tällöin minäkuvamme voi vääristyä ja pitää yllä tunnetta yleisestä huonommuudesta. Erilaisissa tilanteissa mieleemme nousevat automaattisesti kielteiset ajatukset omasta huonommuudesta, ja voimme joutua elämään epäonnistumisen pelon vankina.

Jatkuvan syyllisyydentunteen alla on mahdotonta pyytää apua muilta ja koemme pakkoa ~~pärjätä ja selviytyä yksin. Syyllisyydentunteen vallassa emme osaa pitää puoliaamme~~ ihmissuhteissamme. Annamme itsemme pois ja saatamme suostua jopa kaltoinkohteluun.

Liällinen syyllisyydentuntoisuus voi olla myös seurausta lapsuudesta, jossa lapsi on sisäistänyt ympäristön viestin, että hyväksytyksi tuleminen on ansaittava. Lapsi voi kokea syyllisyyttä vanhempiensa pahasta olostä ja tehdä kaikkensa, että tulisi hyväksytyksi. Hän joutuu tukahduttamaan omat tarpeensa ja pyrkii olemaan auttavainen ja mahdollisimman vähän vaivaksi.

Jatkuva syyllisyydentunne alkaa värittää kantajansa koko minäkuvaa, mistä seuraa jatkuvaa kielteisyyttä itseä kohtaan. Syyllisen minäkuvan omaksuneet imevät itseensä kaikki mahdolliset syyllisyydet. Otamme muidenkin syyllisyydet kannettaviksemme ja paisutamme syyllisyyden jokaisesta pienestä rikkeestään valtavaksi. Liällisestä syyllisyydentunnosta irti pääseminen edellyttää avointa ja rehellistä omien tunteiden äärelle pysähtymistä ja niiden kuuntelemisen opettelua. Tarvitaan myös myötätuntoa ja hyväksyntää omaa itseä kohtaan sekä aikaa. Parhaiten tämä onnistuu jakamalla muiden kanssa, esimerkiksi vertaisryhmässä.

Jatkuvasta syyllisyydestä luopuminen on hidas prosessi, jossa muutos tapahtuu askel kerrallaan. Siinä opetellaan luopumaan ylivaastuullisuudesta ja ottamaan vastuu vain omista virheistä. Täydellisyyden tavoittelun sijaan tavoitteena on normaali ihmisen osa, jossa kelvataan puutteellisenakin.

Häpeä

On itseen liittyvä tunne, joka syntyy vertailusta muihin ihmisiin, tai kun yksilö ei koe tulevansa nähdyksi sellaisena kuin haluaisi.

Häpeää tunteva kokee alemmuutta, arvottomuutta, riittämättömyyttä ja ulkopuolisuutta suhteessa muihin.

Jos ympäristö on pitkäkestoisesti suhtautunut tuomitsevasti ja hylkäävästi yksilöä kohtaan, hän alkaa uskoa olevansa ihmisenä vääränlainen ja arvoton.

Tällainen uskomus itsestä heikentää toimintakykyä ja lamauttaa: miksi edes yrittää, jos en kuitenkaan kelpaa.

Häpeä altistaa mielenterveysongelmille, vihan hallinan pulmille ja erilaisille riippuvuuksille. Lisäksi häpeä vaikeuttaa hakeutumista avun piiriin.

PELKO

Voi lamauttaa kehon toimintaa hetkellisesti, jopa salpaa hengityksen. Se valpastaa aistien toiminnan ja antaa aikaa arvioida, onko pelon herättämä asia todellinen vai ei.

Yksi yleisimmistä peloista, joita kaikki ovat kokeneet on, ettemme riitä toisille sellaisina kuin olemme. Haluamme tulla hyväksytyksi, jotta varmistuisimme joukkoon kuulumisesta.

Alitajuinen pelko siitä, ettei meitä hyväksytä, ohjaakin usein toimintaamme vaikkapa sosiaalisessa mediassa tai työpaikalla. Monen uupumuksen taustalla on ainakin osittain pelkoa ja vääristyneitä uskomuksia omasta riittävydestä.

Ihminen on laumaeläin. Se tarkoittaa sitä, että synnymme elämään yhdessä toisten kanssa. Jos laumaeläin jäisi vaille hoivaa, se kuolisi. -> Siksi hylätyksi tulemisen pelko on peloistamme voimakkaimpia.

Pelko kertoo turvan tarpeesta. Se tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille; seuraa, lämpöä, kääriytymistä johonkin, lohduttavaa kosketusta, kaunista musiikkia, valoa.

Jos pelon ei anna tuntua edes siihen saakka, että tunnistaa pelkäävänsä se voi muuttaa rajustikin muotoaan – jopa näennäiseen pelottomuuteen ja uhkarohkeuteen asti.

Usein ajattelemme, ettemme pelkää juuri mitään. Kuitenkin toimintaamme saattaa ohjata hyvinkin pitkälle juuri pelkoon pohjautuvat uskomukset ja ajatukset.

Henkisen pahoinvoinnin taakasta voi päästä irti, mutta se edellyttää vaikeiden asioiden kohtaamista ja niiden työstämistä. Katseen suuntaaminen menneeseen auttaa ymmärtämään itseä ja omia tuntemuksiaan tänä päivänä. Oman historian läpi käyminen ei tarkoita jumiutumista menneeseen tai syyllisten etsimistä, vaan on usein edellytys vaikeista asioista yli pääsemiselle ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle.

Epämääräiseltä tuntuvan pahan olon tai ahdistuksen vallatessa kannattaa pysähtyä ja pohtia, miksi tunnen niin kuin tunnen. Tai jos keho jännittyy ja laukaisee stressireaktion tilanteessa, jossa ei välttämättä tarvitsisi pelätä ja jännittää, on hyvä miettiä, miksi niin tapahtuu. Tunteet ja kehon fyysiset viestit kannattaa ottaa tosissaan, sillä usein ne haluavat kertoa meille jotain. Ehkä emotionaalisista tarpeistamme, joita vaille olemme jääneet. Tai vaikeuksista, joita emme ole ikinä käsitelleet.

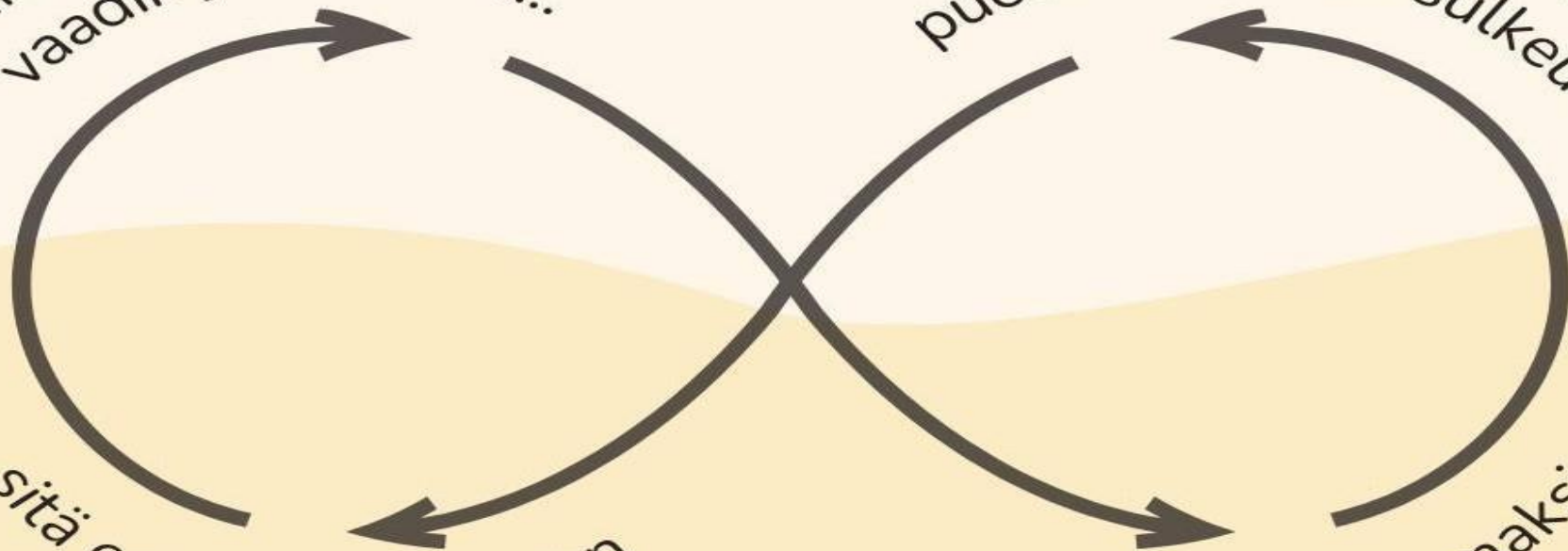
Vaikeiden asioiden käsittely edellyttää kipeiden asioiden äärelle asettumista ja se saattaa viedä aikaa. Seurauksena voi kuitenkin olla hyvinvoinnin lisääntyminen, henkisestä taakasta vähitellen vapautuminen ja parhaimmassa tapauksessa sukupolvelta toiselle siirtyvän pahoinvoinnin ketjun katkaiseminen.

Mitä enemmän minä
vaadin ja kritisoin...

...sitä enemmän tunnen
itseni torjutuksi.

Mitä enemmän sinä
puolustaudut ja sulkeudut...

...sitä uhatummaksi
tunnet itsesi.



Mitä enemmän minä...

Mitä enemmän sinä...

...sitä enemmän minä.

...sitä enemmän sinä.

Pinnan alla haavoittuvuus
ja kaipuu