

1 Viisas mieli – järki ja tunteet kumppaneina

Kenelle tämä kirja on tarkoitettu?

Rakastumisen huumasssa on sokea toisen puutteille. Suuttuneena tulee sanottua asioita, joita ei olisi pitänyt eikä oikeastaan tarkoittanutkaan. Omia lapsia, seurustelukumppania, muita läheisiä tai itseä kohtaan voi olla vaikea olla reilu, jos ärsyttää, ahdistaa tai surettaa. Ilman tunteita elämä olisi tyhjää ja köyhää, mutta voimakkaiden tunteiden vallassa tulee usein tehtyä tai sanottua har-kitsemattomia, itseä ja muita vahingoittavia asioita.

Et ole avuton omien tunteidesi edessä. On tärkeää ymmärtää, että itse voi vaikuttaa siihen, miten asiat kokee, jolloin saa myös oman elämänsä paremmin hallintaan. Tämä kirja on käytännönläheinen, tutkittuun tietoon perustuva opas siitä, miten se tehdään.

Tunnesäätely- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ihan kaikille, ja jokainen voi varmasti oppia niitä lisää. Kirjasta voi löytää hyviä vinkkejä, vaikka mitään suurempaa ongelmaa ei olisikaan.

Järki ja tunteet voivat vetää eri suuntiin. Pelkällä järjellä johdettu elämä on tyhjää, pelkällä tunteella johdettu vaarallista. Tämän kirjan yksi kantava ajatus on, että meillä jokaisella on sisäinen kyky, viisas mieli, joka kuuntelee sekä järkeä että tunteita. Viisas mieli ei ole tunteeton mutta ei myöskään järjetön.

Olemme jo synnynnäisesti erilaisia sen suhteen, miten herkästi ja vahvasti koemme tunteita. Sekä biologiset ominaisuudet että kokemukset vuorovaikutuksesta läheisten kanssa vaikuttavat siihen, miten oppii tulemaan toimeen tunteiden kanssa. Toisilla tunnesäätely toimii vaivattomasti ilman, että siihen tarvitsee kiinnittää erityistä huomiota. Mutta useimmilla on tilanteita ja elämänvaihetta, jolloin tunteet lyövät yli, ja joillekin tunteiden säätely voi olla koko ajan vaikeaa.

Tunnesäätelyvaikeudet voivat ilmentyä esimerkiksi hallitsemattomina tunnetiloina, tunnepurkauksina, impulsiivisena käyttäytymisenä tai juuttumisena vaikkapa vihan, häpeän tai kel-

paamattomuuden tunteisiin ja niiden tuomaan yksinäisyyteen. Toisilla ongelmana voi olla tunteiden ylisäättely, jolloin niiden ilmaiseminen estyy ja voimia kuluu pyrkimykseen pitää tunteet poissa. Tunteiden säätelyn vaikeudet voivat aiheuttaa kärsimystä ja vaikuttaa elämänlaatuun, ihmissuhteisiin ja kykyyn toimia kohti oman elämän päämääriä. Ne voivat ilmentyä päihteiden käyttönä, syömisongelmina, mieliala- ja ahdistusoireina ja toistuvina vaikeuksina vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Tunteiden ja käyttäytymisen säätely on kuitenkin taito siinä missä muutkin taidot, ja sitä on mahdollista oppia aikuisenakin. Tämä kirja on ensimmäinen suomalainen kattava opas dialektisen käyttäytymisterapian eli DKT:n taidoista. Tässä kirjassa kerrotaan konkreettisista taidoista, joiden avulla tunteiden kanssa on mahdollista päästä parempaan tasapainoon.

Kirja on tarkoitettu tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville, heidän läheisilleen, kasvatus-, sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisille ja kaikille, jotka haluavat syventää tunnesäätely- ja vuorovaikutustaitojaan.

Mihin kirjan taidot perustuvat?

Yhdysvaltalainen psykologian professori Marsha Linehan kehitti dialektiseen käyttäytymisterapian eli DKT:n alun perin voimakaista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien, itsetuhoisten, epävaakaasta persoonallisuudesta kärsivien potilaiden hoitomuodoksi. Sittemmin DKT-taitojen on tieteellisissä tutkimuksissa todettu auttavan myös lievempiin tunnesäätelyvaikeuksiin, masennukseen, vihanhallintavaikeuksiin, syömishäiriöihin, alkoholi- ja huumeongelmiin, ADHD-oireisiin ja traumaoireiluun.

DKT:ssa sovelletaan dialektista filosofiaa, kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja hyväksyvää, tietoista läsnäoloa eli mindfulnessia. Dialektiikka DKT:ssa viittaa siihen, että näennäisesti ristiriitaiset asiat ja tavoitteet voivat olla läsnä elämässä ja tilanteissa yhtä aikaa. Esimerkiksi voi olla tarpeen hyväksyä todellisuus sellaisena kuin se on ja silti pyrkiä muutokseen. Ja voi olla tarpeen hyväksyä tunne sellaisena kuin se on ja silti pyrkiä säätelemään sitä.

Kognitiivista käyttäytymisterapiaa sovelletaan DKT:ssa aktiivisina muutokseen tähtäävinä menetelminä. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo taas on omien tunnereaktioiden tunnistamisen ja sääte-

lyn perusta. Voimme säädellä vain niitä tunteita, jotka ehdimme kohdata ja tunnistaa.

DKT:n viesti on rohkaiseva: jokainen yrittää parhaansa kulloisissakin olosuhteissa, ja tunnesäätelyä on mahdollista oppia, vaikka lähtökohdat olisivat vaikeatkin. Tavoitteena on oppia toimimaan taitavasti, viisaan mielen mukaisesti vaikeissakin tilanteissa ja voimakkaidenkin tunteiden kanssa. Tavoitteena ei ole päästä tunteista eroon, vaan oppia säatelemään niitä ja elämään niiden kanssa ja rakentaa elämisen arvoinen elämä.

Mitä kirja sisältää?

Tässä kirjassa kerrotaan tunnesäätelyn taustasta biososiaalisen teorian valossa ja esitellään taidot ryhmiteltyinä DKT:n mukaisiksi kokonaisuuksiksi. Tietoisien läsnäolon taidot, tunnesäätelytaidot, vuorovaikutustaidot ja äärimmäisten tunteiden sietotaidot esitellään kukin omassa luvussaan. Lopussa on taitoja vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien omaisille. Kirjassa on paljon tapausesimerkkejä, jotka pohjautuvat todellisuuteen, mutta niitä on muokattu niin, etteivät niissä esiintyvät henkilöt ole niiden pohjalta tunnistettavissa.

Miten kirjaa voi käyttää?

Tämä kirja soveltuu käytettäväksi itsehoito-oppaana, ja siinä on paljon harjoituksia, joita voi tehdä itsenäisesti. Kirjasta voi poimia niitä taitoja, jotka tuntuvat itselle hyödyllisimmiltä. Kirjaa voi käyttää myös oheismateriaalina terapiassa käydessä. Ammattilaisille kirja toimii perehdytysmateriaalina tunnesäätelyvaikeuksista kärsivien kanssa työskennellessä, ja kirjaa voi käyttää työvälineenä asiakastyössä.

Tunteiden kanssa toimimisen taidot opitaan lukuisien toistojen kautta harjoittelemalla niitä omassa elämässä. Kaikki eivät luonnollisestikaan tarvitse kaikkia kirjan taitoja. Osa taidoista voi lukijalle olla jo niin vahvoja ja automaattisia, ettei niitä tarvitse edes ajatella ”taitoina”. Osa taidoista puolestaan on tarkoitettu sellaisiin tilanteisiin, jotka eivät koske kaikkia. Yksittäisen taidon tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden voi selvittää kokeilemalla

sitä useamman kerran, varmistamalla, että toteuttaa sen oikein, ja arvioimalla sen jälkeen taidon käytön seurauksia. Jos seuraukset ovat myönteiset, kannattaa jatkaa harjoittelua ja taidon käyttämistä. Mitä useampia taitoja hallitsee, sitä enemmän on vaihtoehtoisia tapoja toimia – vahva uimari selviytyy isossakin aallokossa. Tähän kirjaan voikin palata toistuvasti, kerraten, omaa taitovalikoimaa laajentaen.