

Reija Könönen & Hippu Pintilä

**PETTY  
MYKSEN  
VOITTA  
MISEN  
ÄÄNÄTO  
MIA**

Toimi kuin huippu-urheilija



Reija Könönen ja  
Hippu Pintilä

---

# Pettymyksen voittamisen anatomia

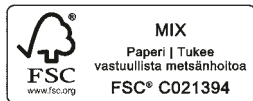
---

Toimi kuin huippu-urheilija

#pettymyksenvoittamisenanatomia



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© REIJA KÖNÖNEN, HIPPU PINTILÄ JA BAZAR KUSTANNUS 2026  
BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ  
LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-167-5

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
TAITTO JA KUVAT: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

# Sisällys

---

|   |           |
|---|-----------|
| ALUKSI.....   | 9         |
| <b>Osa 1: Pettymykset.....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>Mitä pettymys on? .....</b>                          | <b>15</b> |
| Pettymys tunteena on viesti siitä, mikä on tärkeää..... | 16        |
| Tunteiden tehtävä ja sisäinen logiikka .....            | 17        |
| Tunteiden ymmärtäminen, hyväksyminen ja käsittely ..... | 18        |
| Mitä saan tuntea? .....                                 | 20        |
| Pettymyksen sukulaistunteet.....                        | 22        |
| Pettymyksen ja epäonnistumisen suhde .....              | 24        |
| Pettymyksiä on monenlaisia .....                        | 26        |
| Pettymys itsen .....                                    | 29        |
| Pelko siitä, että muut pettyvät .....                   | 31        |
| Pettymys toiseen .....                                  | 34        |
| Pettymykset työelämässä .....                           | 36        |
| Pettymys elämään .....                                  | 39        |
| Haaveesta luopuminen, kun unelma ei toteudukaan.....    | 41        |
| <b>Pettymys eri ikäisenä .....</b>                      | <b>43</b> |
| Lapsen pettymykset.....                                 | 44        |
| Nuoren pettymykset .....                                | 47        |
| Aikuisen pettymykset .....                              | 50        |
| Vanhuuden pettymykset .....                             | 51        |
| <b>Pettymys kehossa ja mielessä.....</b>                | <b>53</b> |
| Tunteet ja ajatukset .....                              | 54        |
| Hermosto ja tunteet.....                                | 56        |
| Itsemyötätunto hermoston tukena.....                    | 58        |
| Miksi pettymys tuntuu niin pahalle?.....                | 59        |

|   |            |
|---|------------|
| Kehomme reagoi pettymyksiin monella tavalla .....                   | 62         |
| <b>Pettymyksen pelko .....</b>                                      | <b>64</b>  |
| Kun pettymykset alkavat toistua .....                               | 66         |
| Mitä pettymyksistä voi seurata .....                                | 67         |
| <b>Pettymykset ja urheilu .....</b>                                 | <b>71</b>  |
| Tunnista, päästä irti ja suuntaa uudelleen .....                    | 74         |
| Psykologinen joustavuus auttaa kohtaamaan vastoinkäymisiä ..        | 75         |
| Itsemyötätunto vastapainona vaativuudelle .....                     | 77         |
| <br>  |            |
| <b>Osa 2: Pettymysten käsittely.....</b>                            | <b>81</b>  |
| <b>Pettymyksen voittamisen anatomia.....</b>                        | <b>83</b>  |
| Pettymyksen käsittely on taitolaji.....                             | 85         |
| Pettymysten kohtaaminen vaatii harjoittelua.....                    | 87         |
| Pintaa hipaisevat ja syvälle viiltävät pettymykset .....            | 90         |
| <b>Pettymyksistä palautumisen malli .....</b>                       | <b>93</b>  |
| Usko kasvuun ja kehitykseen .....                                   | 94         |
| Pettymysten käsittely ei ala tunteista – se alkaa perusasioista ... | 96         |
| <b>Kolme oivallusta.....</b>  | <b>100</b> |
| Oivallus A: Irrota häpeä pettymyksestä.....                         | 100        |
| Oivallus B: Pettymystä ei tarvitse kantaa yksin .....               | 106        |
| Oivallus C: Olet enemmän kuin se, mitä teet .....                   | 110        |
| <b>Askeleet pettymyksestä palautumiseen.....</b>                    | <b>115</b> |
| <b>Ennen suoritusta.....</b>  | <b>116</b> |
| Askel 1: Kirkasta tavoitteet .....                                  | 116        |
| Askel 2: Lähde onnistumaan .....                                    | 120        |
| Askel 3: Hyväksy pettymykset osaksi matkaa.....                     | 123        |
| Askel 4: Sitoudu tekemiseen.....                                    | 126        |
| Askel 5: Virittäydy onnistumisen tilaan .....                       | 129        |
| <b>Suorituksen aikana .....</b>                                     | <b>139</b> |
| Askel 6: Pysy nykyhetkessä .....                                    | 139        |
| Askel 7: Valitse mihin keskityt .....                               | 143        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Suorituksen jälkeen</b> .....  | 153 |
| Askel 8: Kohtaa tunne.....  | 153 |
| Askel 9: Analysoi ja ota oppi talteen .....                                       | 159 |
| Askel 10: Palauta mittakaava.....   | 164 |
| <b>Pettymyksen taitava kohtaaminen – ydinopit ja askeleet tiivistettynä</b> ..... | 168 |
| Pettymyksen käsittelyn perusta.....   | 168 |
| 10 askelta pettymyksestä palautumiseen.....                                       | 169 |
| <b>Pettymys on joskus paras opettaja</b> .....                                    | 172 |

### **Osa 3: Haastateltujen urheilijoiden taustat ja vinkit pettymyksen käsittelyyn .....**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Osa 3: Haastateltujen urheilijoiden taustat ja vinkit pettymyksen käsittelyyn .....</b> | <b>175</b> |
| Aho, Jyrki .....   | 177        |
| Anttila, Marko .....   | 178        |
| Harala, Lotta .....  | 179        |
| Hintsa, Hanna-Maria.....   | 180        |
| Joensuu, Jasmi.....  | 181        |
| Kimiläinen, Emma .....   | 183        |
| Koivula, Venla .....   | 184        |
| Pelkonen, Nella.....   | 185        |
| Potkonen, Mira.....  | 186        |
| Rimpinen, Petteri.....   | 188        |
| Ruohomaa, Mikael .....   | 189        |
| Salminen, Senni .....  | 190        |
| Vertainen, Eetu .....  | 191        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Liite 1: Harjoitukset</b> .....                     | <b>193</b> |
| <b>Pettymyksen käsittelyn perusta</b> .....            | <b>195</b> |
| Usko kasvuun ja kehitykseen .....                      | 195        |
| Oman hyvinvoinnin kartoittaminen ja parantaminen ..... | 196        |
| <b>Kolme oivallusta</b> .....                          | <b>199</b> |

|   |            |
|---|------------|
| Oivallus A: Irrota häpeä pettymyksestä.....           | 199        |
| Oivallus B: Pettymystä ei tarvitse kantaa yksin ..... | 201        |
| Oivallus C: Olet enemmän kuin se, mitä teet.....      | 202        |
| <b>10 askelta pettymyksestä palautumiseen .....</b>   | <b>204</b> |
| Ennen suoritusta.....                                 | 204        |
| Askel 1. Kirkasta tavoitteet .....                    | 204        |
| Askel 2. Lähde onnistumaan .....                      | 205        |
| Askel 3. Hyväksy pettymykset osaksi matkaa.....       | 207        |
| Askel 4: Sitoudu tekemiseen.....                      | 208        |
| Askel 5. Virittäydy onnistumisen tilaan .....         | 209        |
| Suorituksen aikana .....                              | 212        |
| Askel 6. Pysy nykyhetkessä .....                      | 212        |
| Askel 7. Valitse mihin keskityt.....                  | 213        |
| Suorituksen jälkeen .....                             | 214        |
| Askel 8. Kohtaa tunne.....                            | 214        |
| Askel 9. Analysoi ja ota oppi talteen .....           | 215        |
| Askel 10. Palauta mittakaava.....                     | 216        |
| <br>  |            |
| KIIITOKSET.....                                       | 218        |
| KIRJAILIJOISTA .....                                  | 219        |
| LISÄÄ LUETTAVAA AIHEESTA .....                        | 220        |

## ALUKSI

---

PETTYMYKSEN PELKO HIIPII usein esiin silloin, kun jokin on meille tärkeää. Se voi nousta, kun harkitset uutta suuntaa, tavoittelet jotain merkityksellistä tai olet tarttumassa mahdollisuuteen.

Usein emme edes huomaa, kuinka paljon se ohjaa valintojamme. Se voi saada meidät perääntymään, lykkäämään unelmiamme tai tyytymään vähempään kuin mihin oikeasti pystyisimme.

Pettymys syntyy, kun todellisuus ei vastaa odotuksiamme. Toiset pettymykset ovat pieniä ja ohimeneviä, toiset taas tuntuvat vetävän maton koko elämän alta. Yhteistä niille kaikille on se, että ne kuuluvat ihmisyyteen, meidän jokaisen elämään.

Tämä kirja syntyi halusta auttaa sinua kohtaamaan pettymys ja sen pelko uudella tavalla. Tavoittemme on, että opit ymmärtämään pettymyksen merkitystä ja käsittelemään sitä niin, ettei se jää esteeksi elämällesi. Pettymys saa tuntua, mutta sen ei tarvitse määrittää sinua tai estää sinua tavoittelemasta sitä, mikä on sinulle tärkeää.

Kun haluaa oppia jotakin uutta, kannattaa usein katsoa niitä, jotka ovat jo oppineet sen. Siksi käänsimme katseemme huippu-urheiluun. Siellä pettymykset ovat väistämätön osa matkaa. epäonnistumisia tulee, tavoitteet eivät aina täyty ja joskus pitkään rakennettu työ voi murentua hetkessä. Silti urheilijoiden on opittava jatkamaan – suorituksen aikana, sen jälkeen ja yhä uudelleen kohti seuraavaa tavoitetta.

Mallin rakentaminen perustuu mallittamiseen, jonka juuret ovat NLP:ssä (Neuro Linguistic Programming). Mallittamisessa tarkastellaan, miten taitavat ihmiset toimivat tietyissä tilanteissa, ja pyritään tekemään näkyväksi ne ajattelun, tunteiden säätelyn ja toiminnan rakenteet, jotka tukevat onnistumista ja eteenpäin menemistä.

Olemme soveltaneet tätä lähestymistapaa huippu-urheilijoiden kokemuksiin. Olemme etsineet heidän kertomuksistaan toistuvia rakenteita siinä, miten he tulkitsevat pettymyksiä, mitä he ajattelevat itsestään vaikeina hetkinä, miten he säätelevät tunteitaan ja mitä he konkreettisesti tekevät päästäkseen eteenpäin. Näistä havainnoista on muodostettu malli, jota jokainen voi soveltaa myös oman elämänsä pettymyksiin.

Kirjan ensimmäinen osa käsittelee pettymyksen tunnetta ja sen taustoja. Toisessa osassa esitellään konkreettinen malli pettymyksen rakentavaan kohtaamiseen. Kolmannessa osassa pääset tutustumaan haastateltuihin urheilijoihin ja heidän ykkös-vinkkeihinsä. Kirjan lopusta löydät konkreettisia harjoituksia, joiden avulla voit vahvistaa omia pettymyksen käsittelytaitojasi. Voit lukea kirjaa haluamassasi järjestyksessä.

Olemme tuoneet kirjaan oman osaamisemme ja taustamme. Hippiu Pintilä on kokenut urheilupsykologi ja -psykoterapeutti, joka on työskennellyt pitkään urheilijoiden kanssa. Reija Könönen on erikoistunut osaamisen mallittamiseen – siihen, miten taitavat ihmiset toimivat ja miten tuo osaaminen voidaan tehdä näkyväksi ja opittavaksi. Kirja on syntynyt tiiviissä yhteistyössä haastatteluista lähtien.

Toivomme, että löydät näiltä sivuilta ajatuksia, työkaluja ja oivalluksia, jotka auttavat sinua kulkemaan kohti sitä, mikä on sinulle tärkeää.

Muutos alkaa usein pienestä mutta ratkaisevasta päätöksestä: siitä, ettet anna pettymyksen pelon määrätä suuntaasi.

Omat tapansa käsitellä pettymystä ovat tähän kirjaan jakaneet aitajuoksija Lotta Harala, auto- ja moottoriveneurheilija Emma Kimiläinen, jalkapalloilija Eetu Vertainen, jääkiekkoilijat Marko Anttila ja Mikael Ruohomaa, jääkiekkomaalivahti Petteri Rimpinen, jääkiekkovalmentaja Jyrki Aho, kolmiloikkaaja Senni Salminen,

maastohiihtäjä Jasmi Joensuu, nyrkkeilijä Mira Potkonen, taitoluistelija Nella Pelkonen, triathlonisti Venla Koivula ja uimari Hanna-Maria Hintsa (os. Seppälä).

Haastateltavien tarkemmat esittelyt ja heidän ykkösvinkkinsä pettymyksen käsittelyyn löytyvät kirjan lopusta.

Kirjan lopussa on myös harjoituksia, joiden avulla voit parantaa pettymyksen käsittelyn taitojasi.

Osa 1



# Pettymykset

# Mitä pettymys on?

”Pettymys on kasvun paikka.”

Jasmi Joensuu, maastohiittäjä

PETTYMYS SYNTYY, KUN todellisuus ei vastaa odotuksiamme, toiveitamme tai tarpeitamme. Mitä leveämpi kuilu on toiveemme ja sen välillä, mitä lopulta tapahtui, sitä voimakkaampi ja kivuliaampi pettymys yleensä on.

Suomen kielen sana pettymys juontaa juurensa verbistä pettää. Jo sanan alkuperä kuvaa kokemuksen luonnetta: johonkin on luotettu, mutta se ei kannakaan, aivan kuin maa, joka äkisti pettää jalkojen alta.

Englannin kielessä pettymys eli *disappointment* on kuvattu seuraavasti: ”Pettymys on surullinen, iloton tai tyytymätön olo, koska jokin ei ollut niin hyvä kuin odotit tai koska jokin toivomasi tai odottamasi asia ei tapahtunut” (*The Britannica Dictionary*).

Mitä leveämpi kuilu on toiveemme ja sen välillä, mitä lopulta tapahtui, sitä voimakkaampi ja kivuliaampi pettymys yleensä on.

## PETTYMYS TUNTEENA ON VIESTI SIITÄ, MIKÄ ON TÄRKEÄÄ

PETTYMYS, KUTEN KAIKKI tunteet, kantaa mukanaan tietoa. Tunteet kertovat meille siitä, mikä on meille tärkeää ja ovatko tarpeemme kuten turva, läheisyys, yhteenkuuluvuus, arvostus tai fyysiset perustarpeemme täyttyneet.

Tunteiden tarkoitus on ohjata toimintaamme, auttaa tekemään valintoja ja tukea selviytymistä. Tunteiden kokeminen on merkki elossa olemisesta.

Tunnetun tunteet sekä mielessä että kehossa. Jos tunteiden havaitseminen tai tunnistaminen on sinulle vaikeaa, kehon reaktioiden huomaaminen voi auttaa. Sydämen tykytys, vatsan kipristely, lihasjännitys tai voimattomuus voivat olla ensimmäisiä vihjeitä siitä, että jokin tunne on läsnä.

Pettymyksen kokeminen ei edellytä virhettä, epäonnistumista tai syyllistä. Se voi syntyä täysin itsestä riippumattomista tapahtumista. Pettymys ei synny vain siitä, mitä tapahtui, vaan myös siitä, mitä odotimme tapahtuvan. Taustalla voi olla ajatus ”minun olisi pitänyt saada se” tai ”odotin jotain parempaa”. Pettymys voi kietoutua myös katumukseen ja pohdintaan siitä, olisiko jokin toinen valinta johtanut parempaan lopputulokseen.

Pettymystä voi kutsua tulkintatunteeksi, sillä se sisältää aina tulkinnan tilanteesta. Se on havainto siitä, että jokin itselle tärkeä asia ei toteutunut odotetulla tavalla, jonka jälkeen tulkitsemme, mitä tämä tarkoittaa ja minkä kokoinen asia meille on. Se ei siis valmiiksi ohjaa meitä tiettyyn toimintamalliin, vaan toimintamme ja tunnereaktiomme riippuu siitä, miten tilanteen tulkitsemme.

Pettymys voi tuntua sisäisenä notkahduksena, äkillisenä voimien hiipumisena tai yllätyskykyynä – kuin jalat pettäisivät alta. Se koskettaa sekä mieltä että kehoa ja voi hetkellisesti viedä

motivaation ja elämänilon. Samalla pettymyksen hetkessä avautuu mahdollisuus pysähtyä, tarkastella omia odotuksia ja löytää uusi suunta. Kun elämä tai jokin tilanne tuottaa pettymyksen, asiat joutuu ajattelemaan uusiksi.

## TUNTEIDEN TEHTÄVÄ JA SISÄINEN LOGIIKKA

TUNTEET OVAT JATKUVASTI läsnä elämässämme ja liittyvät kaikkiin kokemuksiimme. Niillä on oma sisäinen logiikkansa, jota voi oppia ymmärtämään. Tunteiden tehtävänä on suojella elämää, ylläpitää hyvinvointia ja ohjata meitä kohti itselle merkityksellisiä asioita. Ne saavat meidät toimimaan, ponnistelemaan, asettamaan rajoja tai vetäytymään tilanteista, jotka eivät ole meille hyväksi.

Tunteiden synty ei kuitenkaan perustu vain siihen, mitä tapahtuu, vaan siihen, miten aivomme tulkitsevat tilanteen. Sama tapahtuma voi herättää hyvin erilaisia tunteita riippuen odotuksista ja merkityksistä, joita sille annamme. Esimerkiksi karhun näkeminen metsässä voi tuottaa iloa ja onnistumisen tunnetta, jos olemme lähteneet varta vasten sitä etsimään, mutta herättää pelkoa tai kauhua, jos kohtaaminen tapahtuu yllättäen lenkkipolulla.

Tunteiden synty ei kuitenkaan perustu  
vain siihen, mitä tapahtuu, vaan siihen,  
miten aivomme tulkitsevat tilanteen.

Aivomme tulkitsevat myös kehon tuntemuksia. Sama vatsan kipristely voidaan kokea nälkänä, jännityksenä tai pahoinvointina. Tulkintamme vaikuttavat siihen, miten toimimme. Esimerkiksi jännityksen voi tulkita merkiksi siitä, että kaikki menee pieleen ja saatamme lamaantua, tai merkiksi siitä, että keho valmistautuu suoritukseen ja onnistuminen on mahdollista. Tunteiden uudelleen tulkinta onkin taito, jota on hyvä opetella.

## TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN, HYVÄKSYMINEN JA KÄSITTELY

TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN JA hyväksyminen on välttämätöntä hyvinvoinnille ja elämän haasteista selviytymiselle. Jos emme ymmärrä tunteitamme, saatamme pelätä niitä ja yrittää välttää niiden kokemista. Tunteiden jatkuva tukahduttaminen ja kontrollointi kuormittaa elimistöä, heikentää keskittymistä ja muistia sekä ylläpitää kehollista ja hermostollista ylivireyttä. Pitkään tukahdutetut tunteet voivat ilmetä fyysisinä oireina ja altistaa sairastumiselle. Myös monet mielenterveyden ongelmat liittyvät pelottaviksi, kielletyiksi tai ahdistaviksi koettuihin tunteisiin, joita yritämme työntää pois ja tukahduttaa.

Onkin hyvä erottaa toisistaan tunteiden tukahduttaminen ja tunteiden säätely. Tunnesäätely on taito, jota tarvitsemme. Tunteiden säätely edellyttää niiden kohtaamista ja hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat sekä sen tarpeen tunnistamista, joka tunteen takana on. Tämän jälkeen tarvitsemme kykyä ottaa niihin etäisyyttä ja huomion suuntaamista muualle, mikä auttaa laskemaan tai muuttamaan tunnetilaa. Säätelyn avulla voimme välttää harmitsematonta käyttäytymistä tai mahdollistaa tietyn suorituksen tai käyttäytymisen. Säätely ei kuitenkaan tarkoita sitä, että

tunteet tukahdutetaan tai ettei niitä sanota ääneen. Ne voidaan esimerkiksi ilmaista siten, ettemme hyökkää tai vetäydy tilanteissa vaan kerromme mitä tunnemme.

Kaikki tunteet ovat normaaleja ja tarpeellisia, myös ne, joita pidämme kielteisinä tai negatiivisina. Esimerkiksi pelon tehtävänä on suojella elämää ja auttaa tunnistamaan vaaroja. Vihan tehtävänä on ilmaista rajojen loukkaamista tai sitä, että jokin meille tärkeä asia on uhattuna. Viha antaa energiaa ja voimaa puolustautumiseen. Pettymys puolestaan kertoo siitä, että jokin meille tärkeä asia ei toteutunut.

Tunteiden käsittely- ja kohtaamistavat vaihtelevat sen mukaan, millaisia kokemuksia ja taitoja meillä on. Yksi keskeinen tapa on tunteiden tietoinen tunnistaminen ja nimeäminen. Tällöin pysähdymme kysymään itseltämme, mitä oikeastaan tunnen, onko kyse esimerkiksi surusta, vihasta, pelosta vai pettymyksestä. Jo pelkkä tunteen sanoittaminen voi helpottaa oloa, koska se tekee epämääräisestä kokemuksesta selkeämmän ja helpommin käsiteltävän.

Toinen tapa on tunteiden hyväksyminen. Tämä tarkoittaa sitä, ettemme pyri heti muuttamaan tai poistamaan tunteita, vaan annamme niiden olla olemassa sellaisina kuin ne ovat. Hyväksyminen ei tarkoita luovuttamista tai sitä, että tunteet hallitsisivat kaikkea, vaan pikemminkin sitä, että annamme niille tilaa ilman arvostelua.

Voimme käsitellä tunteita myös ilmaisemalla niitä. Joillekin meistä se tarkoittaa puhumista luotettavan ihmisen kanssa, toisille kirjoittamista, liikkumista tai luovaa tekemistä, kuten piirtämistä tai musiikkia. Ilmaiseminen auttaa purkamaan tunteiden voimakkuutta ja jäsentämään omaa kokemusta. Esimerkiksi kiukkua tai vihaa saatamme purkaa siivoamalla, tiskaamalla tai juoksemalla. Kun tunne saa ulospääsyn, se ei jää yhtä helposti kuormittamaan mieltä tai kehoa.

Kaikki tunteiden käsittely ei ole tietoista tai rakentavaa. Tunteiden välttelyn lisäksi yksi tapa on eristäytyminen, jossa vetäydymme muista ja jäämme yksin tunteidemme kanssa ilman, että käsittelemme niitä oikeasti. Samoin puhumattomuus voi olla keino suojautua: emme kerro omista tunteistamme kenellekään, vaikka niiden jakaminen voisi helpottaa oloa. Nämä tavat voivat tuntua turvallisilta, mutta pitkään jatkuessaan ne lisäävät yksinäisyyden kokemusta.

Saatamme myös ylianalysoida tunteitamme eli pyörittelemme tunteita jatkuvasti ajatuksen tasolla ilman, että kohtaamme niitä kokemuksellisesti. Voimme yrittää ratkaista tunteemme ajattelulla ja järkeilemällä, jolloin varsinainen tunne jää sivuun.

Rakentavimmillaan tunteiden kohtaaminen yhdistää tietoisuuden, hyväksynnän ja myötätunnon. Tunnistamme tunteemme, annamme niille tilaa ja suhtaudumme itseemme lempeästi myös vaikeiden tunteiden äärellä. Tällainen tapa vahvistaa itse-tuntemusta ja auttaa säätämään tunteita niin, etteivät ne hallitse toimintaamme, mutta eivät myöskään jää käsittelemättä.

Tunnetaidot ovat siis kykyä tunnistaa, nimetä, ilmaista ja säädellä omia tunteita sekä ymmärtää toisten tunteita. Niitä voi oppia läpi elämän. Ne ovat keskeisiä mielenterveystaitoja ja vaikuttavat suoraan hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Omien tunteiden ymmärtäminen lisää myös kykyä empatiaan eli kykyä ymmärtää ja eläytyä toisen tunteisiin.

## MITÄ SAAN TUNTEA?

AJATUS SIITÄ, ETTEI joitakin tunteita saisi tuntea, juontaa usein juurensa kasvatuksesta, kulttuurisista normeista tai itse kehitystistä selviytymisstrategioista. Olemme oppineet sivuuttamaan

tai tukahduttamaan niin sanottuja ”sopimattomia” tunteita, kuten surua, vihaa, kateutta, pettymystä tai pelkoa.

Tutkimukset osoittavat, että tunteiden purkaminen ilman niiden ymmärtämistä ei ratkaise ongelmaa. Esimerkiksi vihan fyysinen purkaminen voi hetkellisesti helpottaa oloa, mutta jos vihan taustalla olevaa pettymystä tai rajojen loukkausta ei tunnisteta, tunne palaa usein entistä voimakkaampana.

Masennus ja ahdistus ovat kaksi tavallista mielenterveyden häiriötä, jotka liittyvät tunteisiin. Masentuneena yleensä murehdimme menneitä tapahtumia ja ahdistuneena taas huolehdimme etukäteen tulevia. On havaittu, että masennus voi lievittyä, kun ihminen oppii tunnistamaan ja hyväksymään itsessään erilaisia epämiellyttäväksi kokemiaan tunteita. Ahdistus puolestaan vähenee, kun tunteiden säätelytaidot vahvistuvat tai kun ymmärtää, että ahdistukseen liittyvät ajatukset ja tunteet ovat vain ajatuksia ja tunteita.

Tunteet ovat kuin elämän navigointijärjestelmä. Ne ohjaavat meitä kohti sitä, mikä on meille tärkeää, ja poispäin siitä, mikä vahingoittaa hyvinvointiamme tai mitä kannattaa välttää. Ilman tunteita emme kykene tekemään merkityksellisiä päätöksiä tai elämään oman näköistä elämää. Kun opimme kuuntelemaan tunteitamme, myös pettymyksestä voi tulla opastava viesti eikä este matkalla.

Kun opimme kuuntelemaan  
tunteitamme, myös pettymyksestä voi  
tulla opastava viesti eikä este matkalla.

## PETTYMYKSEN SUKULAISTUNTEET

*"Usein tulee turhautumista omaan suoritukseen, varsinkin jos jokin meni huonosti. Pettymykseen liittyy myös ärtymystä, jopa vähän vihaisuutta asian suhteen."*

Eetu Vertainen, jalkapalloilija

PETTYMYS EI OLE yksittäinen tunne, vaan pikemminkin useiden tunteiden muodostama yhdistelmä tunne. Se sisältää usein samanaikaisesti surua, ilottomuutta, tyytymättömyyttä, vihaa tai katkeruutta.

Pettymyksen rinnalle nousee usein katumus. Molempiin liittyy ajatus "olisi voinut", kuvitelma vaihtoehdoista lopputuloksesta. Katumus syntyy, kun ihminen vertaa saavuttamaansa tulosta parempaan tulokseen, jonka olisi voinut saavuttaa, jos olisi tehnyt toisenlaisen valinnan. Katumukseen liittyy usein kokemus henkilökohtaisesta vastuusta: uskomus siitä, että lopputulos on omaa syytä, koska valinta oli väärä.

Pettymys eroaa katumuksesta hienovaraisesti. Pettymyksessä ihminen vertaa saavutettua tulosta parempaan tulokseen, jonka hän odotti seuraavan juuri siitä valinnasta tai toiminnasta, jonka teki. Pettymystä koetaan, kun ei pysty elämään omien tai toisten odotusten mukaan tai kun maailma ei vastaa niihin. Siinä missä katumus kohdistuu itse tehtyyn päätökseen, pettymys kohdistuu usein lopputulokseen ja sen merkitykseen.

Pettymys ja katumus kietoutuvat kuitenkin usein toisiinsa. Pettymys voi herättää katumusta menneistä teoista tai valinnoista ja toiveen siitä, että olisi voinut toimia toisin. Ajatukset kuten "kunpa olisin tehnyt toisin" tai "olisinpä lähtenyt aiemmin" ovat tyyppillisiä esimerkkejä tästä.

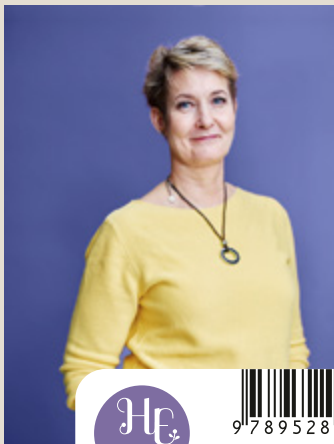
# "ETEENPÄIN MENEMINEN ALKAA HETI, KOSKA MENNEESEEN EI VOI VAIKUTTAA."

Jääkiekkoilija Marko ”Mörkö” Anttila

Kilpaurheilussa olennainen osa menestystä on kyky käsitellä pettymyksen tunteita. Taitoa tarvitaan, jotta urheilijan itsevarmuus palautuu takaiskujen jälkeen ja hän löytää voittamisen asenteen uudelleen.

*Pettymyksen voittamisen anatomia* kertoo, miten jokainen meistä voi omaksua huippu-urheilijoiden ajattelumallin ja päästä pettymysten jälkeen ylös mielen montusta. Miten tarttua uudelleen toimeen ja löytää voittajan mieliala, jonka avulla on mahdollista onnistua?

Huippuosaamisen mallittaja **Reija Könönen** ja urheilu-psykologi **Hippu Pintilä** ovat haastatelleet teokseensa suomalaisia huippu-urheilijoita. Parhaat oppinsa jakavat muun muassa jääkiekkoilija **Marko Anttila**, uimari **Hanna-Maria Hintsu**, moottoriturheilija **Emma Kimiläinen**, maastohiihtäjä **Jasmi Joensuu**, nyrkkeilijä **Mira Potkonen** ja aitajuoksija **Lotta Harala**.



9 789528 701675  
ISBN 978-952-870-167-5 | 17.3  
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa

BAZAR