

# Luopuminen elämäntaitona

## Ajatuksia hellittämisestä ja hyväksymisestä



# Marika Rosenberg

- Terapeutti
- Tietokirjailija
- Mindfulness- ja tunnetaito-ohjaaja
- HSP Suomi ry:n hallituksen jäsen





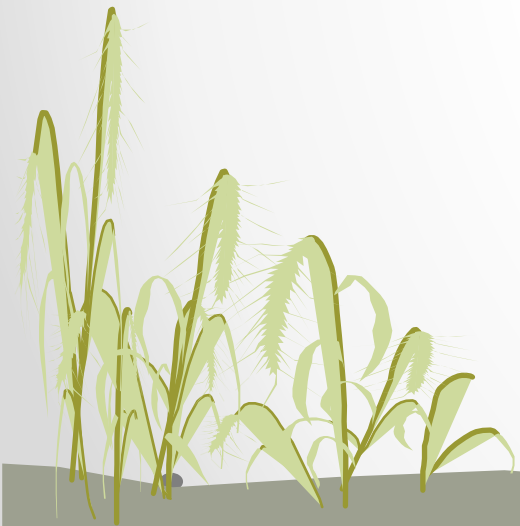
# Mitä opin kipuni kautta?

*Ei ole olemassa alkua, jolle ei olisi loppua.  
Eikä aamun lupauksen kajoa. Ilman illan kaunista hämärää.  
Tämä kallis ainutkertaisuus on elomme suolaa ja hunajaa.  
Sen ehdoilla otamme vastaan, sen varassa taivumme luopumaan.  
Ja rakkaus on vastaus silloinkin, kun kysymys jää ilman  
lausujaa.*

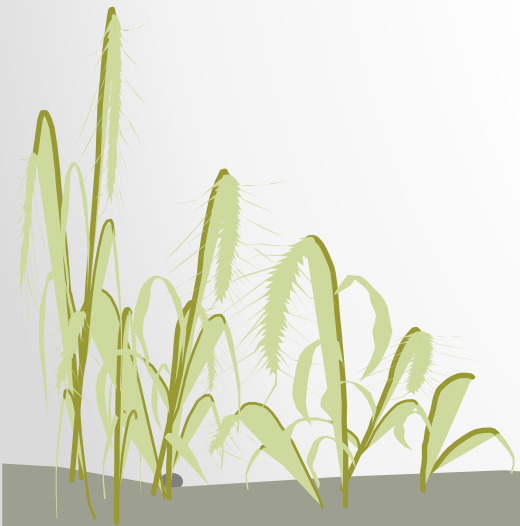
Thiviers, Ranska, huhtikuussa 2022



Kriisit eivät ole poikkeustiloja, vaan mahdollisuus tarkastaa oman elämänsä suunta ja tarkoitus.



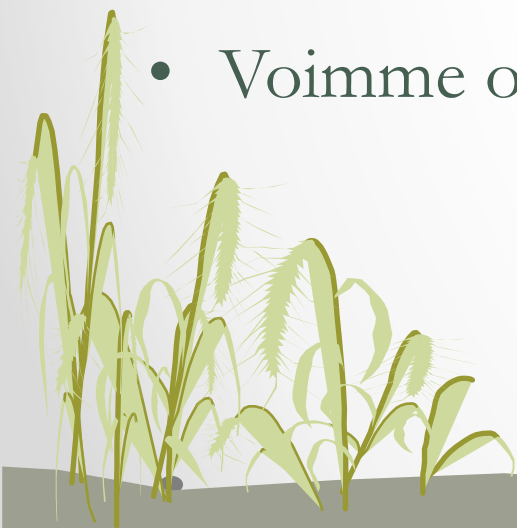
Märehtiminen ja murehtiminen ovat  
tunteen välttelyä





# Elämä on luopumista

- Vastoinkäymiset ovat osa elämää.
- Luopuminen voi olla mahdollisuus uuteen.
- Tunnetaitava ihminen pelkää vähemmän. Rohkea kohtaa tunteensa pelosta huolimatta, näin pelko hälvenee.
- Isot muutokset aktivoivat meissä aina myös jotain varhaisempaa.
- Voimme oppia vastoinkäymisistä, niin vältämme uhriutumisen.



# Miksi muutos on vaikeaa ja luopuminen tuntuu pahalta?

- Muutos on dynaaminen prosessi, joka tarvitsee tunteiden kohtaamista edistyäkseen. Nämä tunteet ovat usein kipeitä. On ymmärrettävää, ettei niitä haluaisi tuntea.
- Hankalia tunteita välttelemällä joudut kuitenkin hankaluuksiin itsesi kanssa.
- Asiat eivät ole **joko-tai**, vaan **sekä-että**.
- Saat antaa itsesi kokea myös hyviä tunteita samaan aikaan kun olet surullinen.
- Muutokseen sopeutumisella on oma aikataulunsa, siksi antautuminen prosessille on tärkeää.



# Tunteita syntyy koko ajan

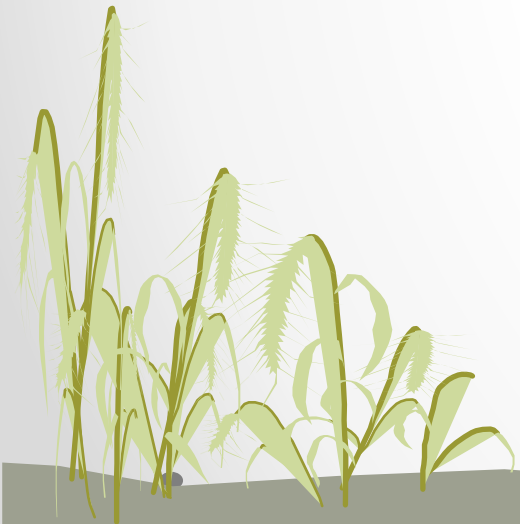
- Tunne on **vaistomainen** reaktio aistimukseen tai tapahtumaan. Tunne on aina **tarkoituksenmukainen**.
- Et ole vastuussa omista etkä toisen tunteista.
- Voidaksesi säädellä tunteitasi, sinun pitää ensin huomata ne.





# Kaikilla tunteilla on tarkoitus

- Jopa ikävältä tuntuvalta tunteet sisältävät jonkin myönteisen viestin.
- Tärkeää on ymmärtää, ettemme voi valita niitä, eikä ole olemassa oikeita tai väriä tunteita.
- Meillä on kuitenkin valta päättää mitä teemme tunteellamme kanssa.



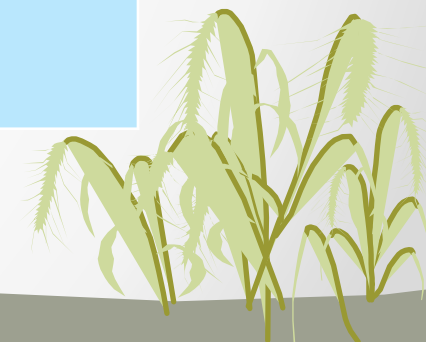
# Perustunteet suojelevat elämää

**Ilo** on voimavara

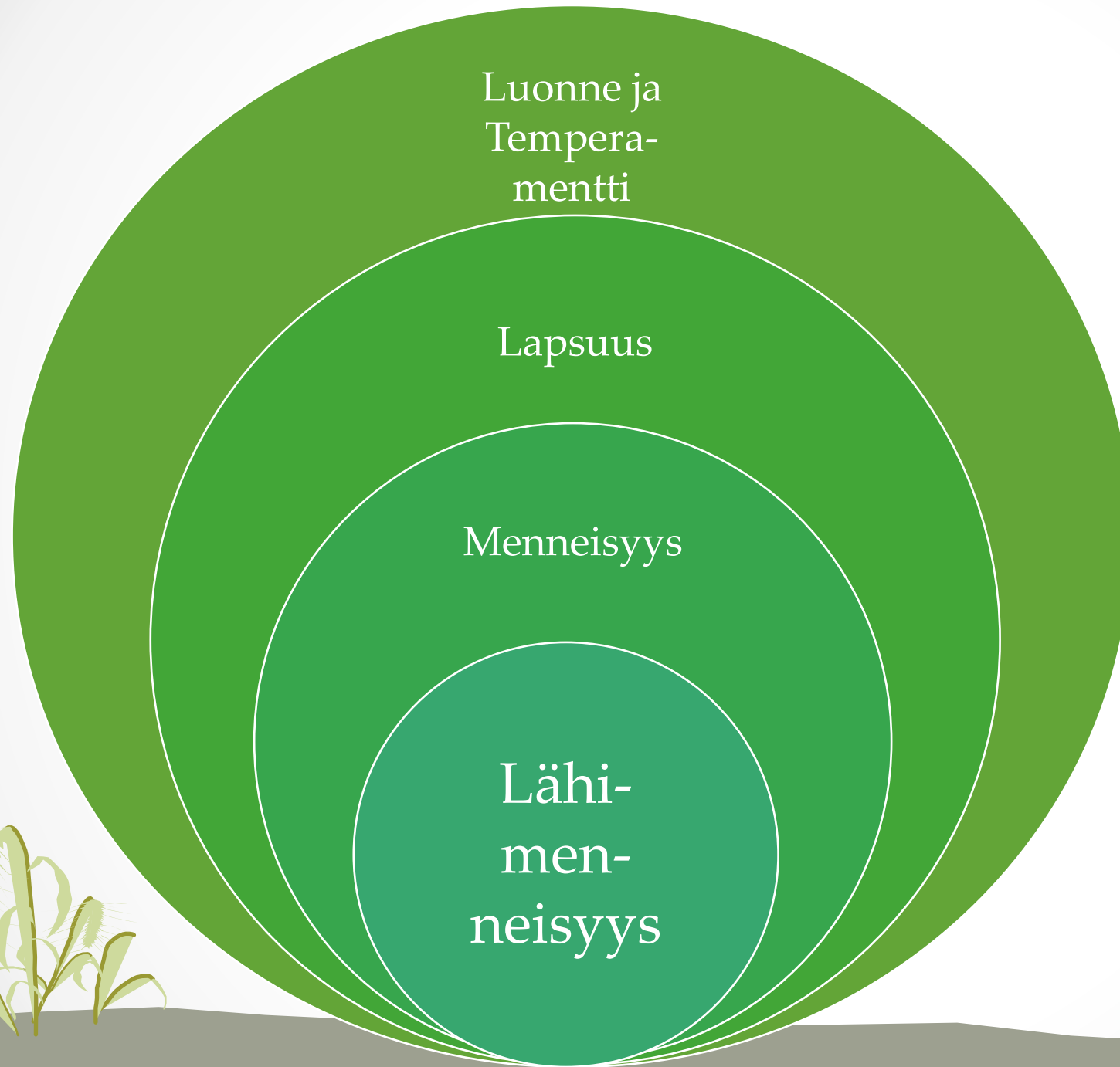
**Suru** auttaa  
luopumaan

**Pelko**  
varoittaa vaarasta

**Viha** auttaa  
rajaamaan



# Mikä kaikki vaikuttaa tunnetaitoihini?



**Temperamentti**  
(persoonallisuuden biologinen perusta)

**Kasvatus**

**Elämäkokemukset**

**Traumat**

**Sosiaaliset suhteet**

**Persoonallisuushäiriöt 10-15%**

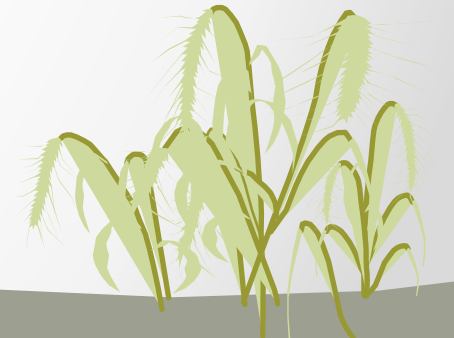
**Erityisherkkyydet 15-20 %**

**Sairaudet**

**Hormonit**

# Tunteiden tukahduttaminen pakenemalla

- Päihteet
- Vahingolliset ihmissuhteet (pakosuhteet)
- Lääkkeiden väärinkäyttö
- Syöminen
- Suorittaminen
- Pelaaminen
- Seksi
- Vaihtuvat ihmissuhteet
- Vastuuttomuus
- Uhriutuminen
- Liikunta
- Työntekeminen





# Tunteiden validoimisen taito antaa voimaa

- Supervoima, joka toimii ja jonka kuka tahansa voi opetella.
- Validoimalla osoitat että **Kuuntelet, Ymmärrät, Et tuomitse, Välität**. Voimme validoida **toisen ihmisen** tunnetta **tai omia** tunteitamme ja ajatuksiamme.
- Vaikeassa paikassa tarvitset myötätuntoa itseltäsi.



# Tunteisiin tutustuminen ja niiden käsitteleminen

- Tunnista ja nimeä tunne
- Tunnista myös sen sisässä olevat muut tunteet
- Anna itsesi tuntea tunne, vaikka et tunnista sitä. Älä kiirehdi, vaan suostu tunteelle, ystävysty sen kanssa



# Hyväksymisen taito on polku hellittämiseen ja irrottautumiseen

- Tietoinen läsnäolo on välttämätön lähtökohta muutokselle ja sen herättämille tunteille.
- Tulevan murehtiminen ja menneen märehtiminen ovat tunteiden välttelyä.
- Itsemyötätunnon taito on paras matkakumppanisi luopumisen äärellä.
- Itsemyötätunto on lempeyttä ja hyvää tahtoa itseä kohtaan samalla kun se vahvistaa rajoja.
- Vaativuus ja tuomitsevuus ovat itsemyötätunnolle myrkkyä.



# Nykyhetki on turvapaikkasi

- Tietoisuustaitojen harjoittelun stressiä vähentävä vaikutus perustuu murehtimisen vähenemiseen. Kun olet tässä hetkessä, et murehdi eilistä etkä tulevaa.
- Kun alat suhtautua ajatuksiisi ajatuksina, sinun ei tarvitse pelätä niitä ja opetat samalla aivojasikin rauhoittumaan.





- Mitä paremmin opettelet hyväksymään tunteesi, sitä vähemmän sinun tarvitsee taistella niitä vastaan.
- Voit hyväksyä myös vaikeat tunteet, se ei tarkoita sitä, että sinun tulisi määritellä itsesi niiden kautta tai samastua niihin. Näin opit myös kunnioittamaan paremmin toisten tunteita ja samalla rajat itsesi ja toisten välillä vahvistuvat. Kun et pelkää enää tunteitasi, viet niiltä vallan synnyttää sinussa ahdistusta tai ainakin vähennät sitä.

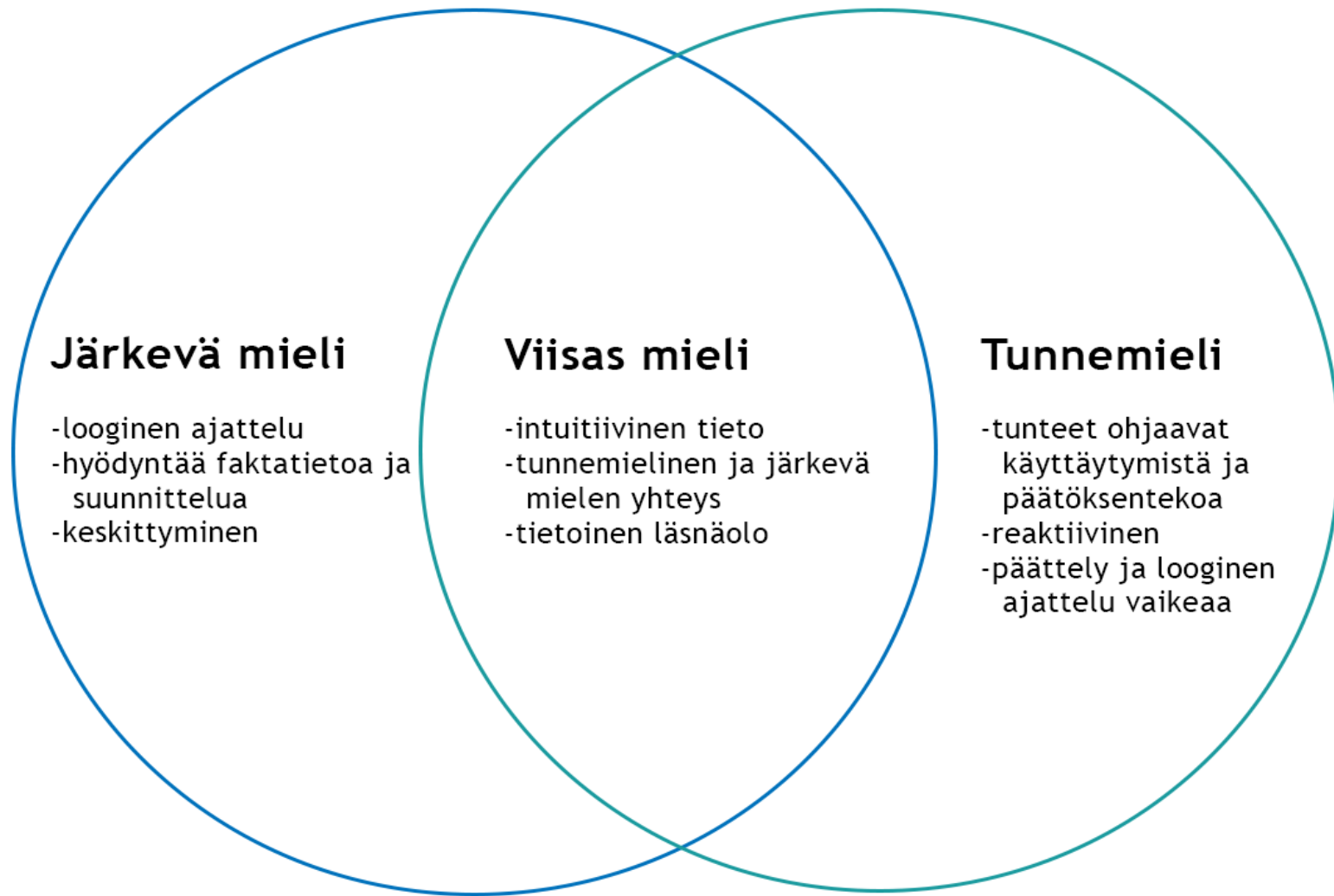


# Tietoinen läsnäolo eli Mindfulness

- Huomion tuomista tämän hetken kokemukseen **avoimella, uteliaalla, hyväksyvällä** ja **lempeällä** asenteella . (Diana Winston, UCLA, MARC)
- Tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa ilman tuomitsemista, arvottamista tai määrittelyä.

## **Mindfulness ei ole**

- Rauhallisena olemista, rentoutusharjoitus, ajatusten puuttumista, uskonnollista



### **Järkevä mieli**

- looginen ajattelu
- hyödyntää faktatietoa ja suunnittelua
- keskittyminen

### **Viisas mieli**

- intuitiivinen tieto
- tunnemielinen ja järkevä mielen yhteys
- tietoinen läsnäolo

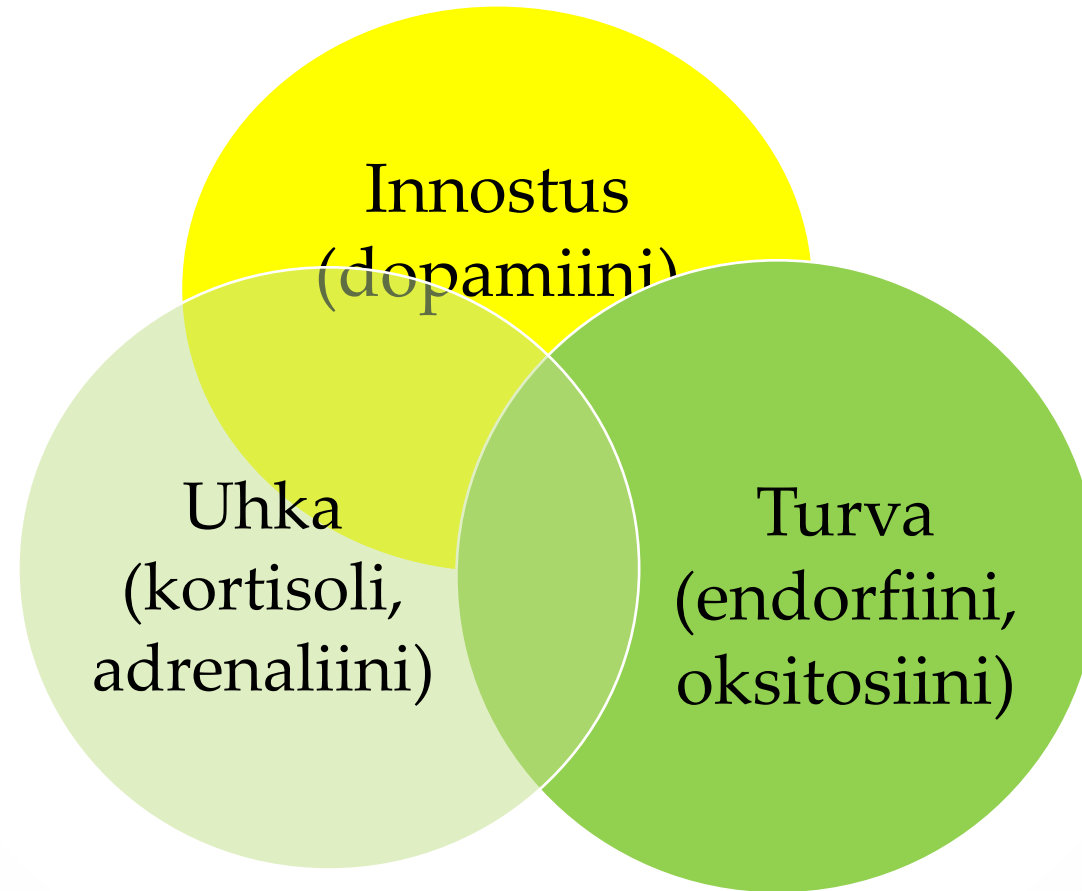
### **Tunnemieli**

- tunteet ohjaavat käyttäytymistä ja päätöksentekoa
- reaktiivinen
- päätely ja looginen ajattelu vaikeaa

Kuva: Mielenterveystalo  
Kirjavinkki: Viisas Mieli (Sadeniemi,  
Häkkinen ym.)

# Tunteiden säätelyjärjestelmä muutosten tukena

(Paul Gilbert, myötätuntoterapia)



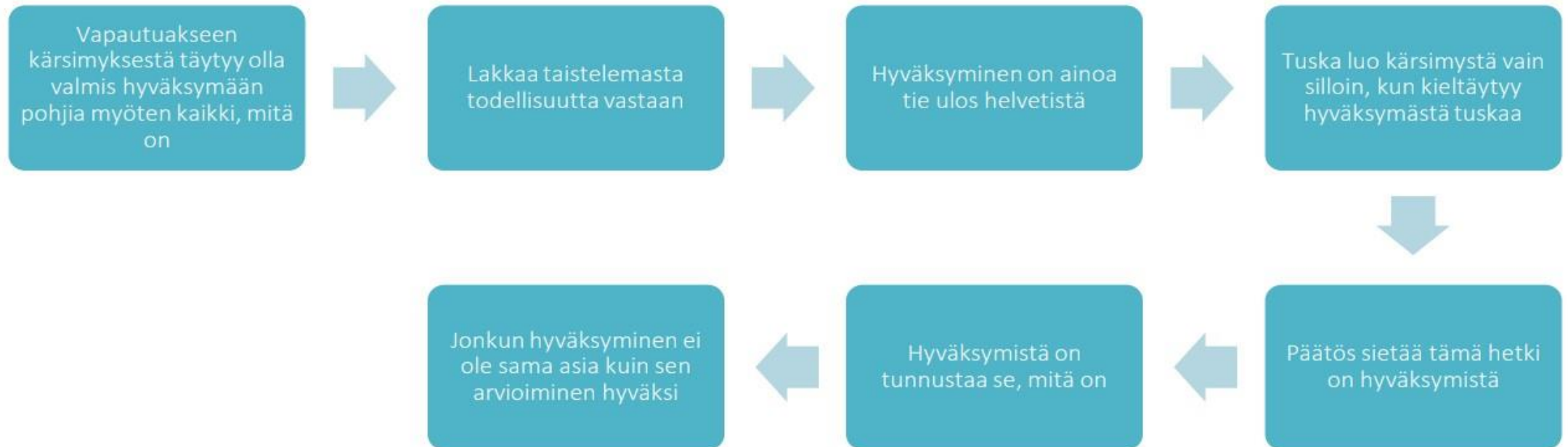


# Asennekin auttaa, mutta kunnioita muutoksen keskellä omaa tahtiasi

- Antautuminen on kieltämisen lopettamista.
- Voiko kärsimys kirkastaa tarkoitusta?
- Toivo kannattelee, kun et itse jaksa.
- Muista, sinä et ole yksin.

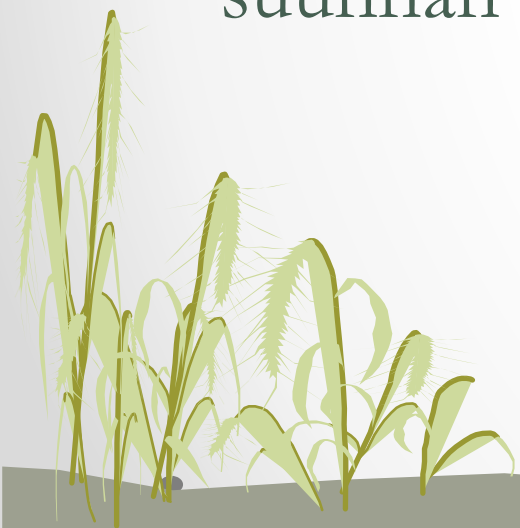


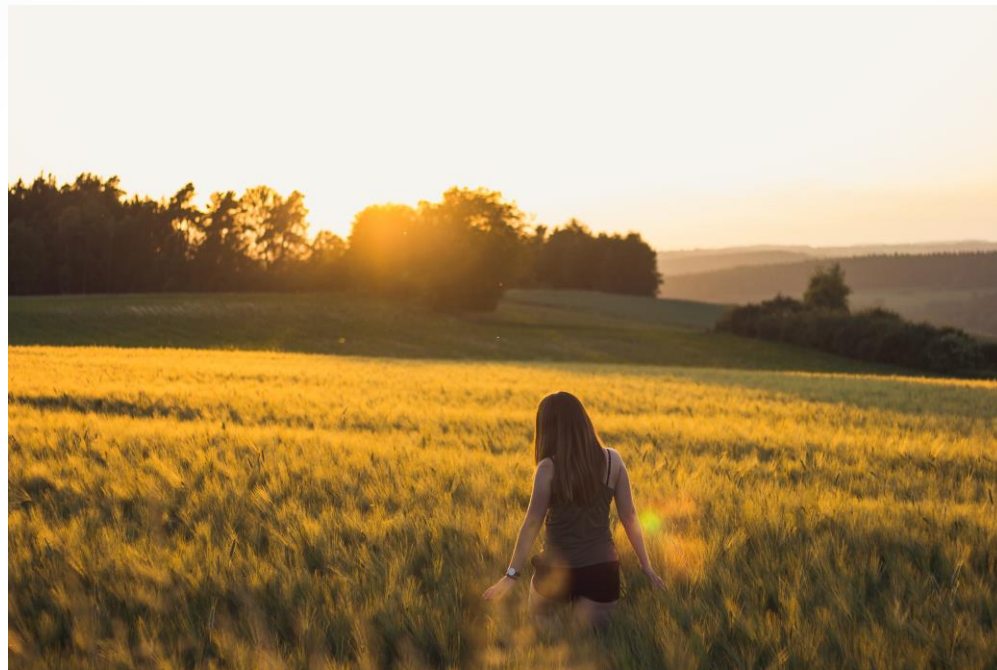
# Radikaali hyväksyntä



# On vaikea luoda tilaa uudelle, jos ei ole valmis jättämään jotain taakse

- Kaiken ainutkertaisuus tekee rakkaudesta näkyvää.
- Eihän puhuta kuitenkaan epäonnistumisista elämän haastepaikoissa, vaan otetaan ne oppimiskokemuksina. Joskus suunnan vaihtaminen voi olla myös viisautta.





Tunteiden avulla luot väylää kohti uutta. Suru on surtava ja viha on elettävä jotta pääsisit eteenpäin. Suru ei ole hoidettava sairaus, eikä vihaa pidä pelätä.



# Hyvinvoinnin neliapila (Elisabeth Lukas)

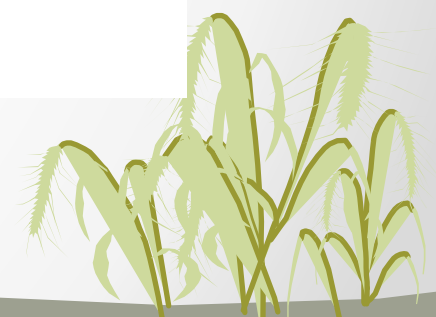
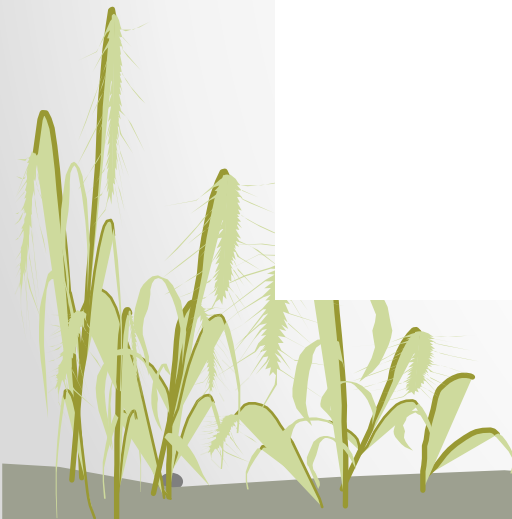
Valmius suuntautua  
itsestä ulospäin,  
ihmisiin ja  
maailmaan.

Valmius antaa  
anteeksi itselle ja  
muille.



Valmius  
voittaa  
itsensä.  
(avuttomuudesta ja  
mielihyvistä  
luopuminen )

Valmius luopua  
ehtojes-  
asettamisesta elämälle.  
(kiitosmielialan  
synnyttäminen)

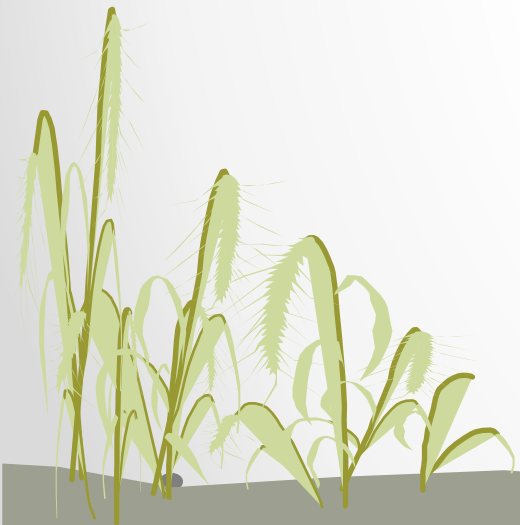


## FIKSUT selviytymiskeinot

- F = Fyysistä rauhoittumiskeinoista nopein on syvään hengittäminen ja piiitkä uloshengitys. Myös riuska liikunta, kuten juokseminen tai halonhakkuu päästää höyryjä ulos.
- I = Ihmisten ja varsinkin läheisten tai lemmikkien luo hakeutuminen, (vertais)ryhmään kuuluminen, tuen vastaanottaminen ja/tai vastuullisen tehtävän ottaminen ryhmässä antaa turvaa.
- K = Kuvittelu, ajattelu, leikki, luovuus ja huumori auttavat suhteuttamaan asioita. Härkänen voidaan hihitellä takaisin karpäseksi. Onnikin voidaan etsiä onnettomuudesta.
- S = Selvittelyssä kerätään tietoa, ratkotaan ongelmia, selkiytetään tärkeysjärjestys, valitaan visio, tehdään suunnitelma, joka pannaan toimeksi.
- U = Uskoon tai aatteeseen nojautuva saa tukea jostain itseä suuremmasta voimasta. Myös mielekkäälle elämäntehtävälle omistautuminen antaa tarkoitusta.
- T = Tunteiden nimeäminen ja ilmaiseminen itkien, nauraen, kertoen, piirtäen, tanssien tai musiikin avulla keventävät oloa.

Tuija Matikka/ Idealähteenä Ofra Ayalonin kirja Selviydy! ja siinä oleva BASIC Ph.

Kun pidät huolta tästä päivästä,  
tulevaisuus pitää huolta  
itsestään.



”Mitä jos emme määrittäisi omaa arvoamme arvioiden ja arvostelujen pohjalta, vaan positiiviset tunteet itseämme kohtaan olisivatkin peräisin tyystin toisenlaisesta lähteestä? Mitä jos nuo tunteet olisivatkin lähtöisin sydämeistä, ei mielestä?”



Kristen Neff, Itsemyötätunto



# Kiitos

- Mahdollisuus kysymyksille ja vapaalle jatkokeskustellulle.
- [www.uudenenelamanvarit.fi](http://www.uudenenelamanvarit.fi)

