

## PÄÄKIRJOITUS

# Anna tilaa tunteille – niille vaikeimmillekin

**T**unteet. Harva aihe on samanaikaisesti niin arkipäiväinen ja silti mutkikas. Tunteiden merkitys elämässämme on valtava: ne kietoutuvat erottamattomasti tapaamme ajatella ja toimia, tiedostimme pa tämän tai emme. Tunteet läpäisevät koko olemassaolomme, mutta mikä niiden tarkoitus oikeastaan on, ja milloin niistä saattaa koitua vaikeuksia?

Psykologiassa tunteista on olemassa useita erilaisia teorioita. Pohjimmiltaan tunteet liittyvät kuitenkin tavalla tai toisella selviytymisvaistoomme. Tunteet saavat meidät tavoittelemaan selviytymistämme tukevia ja välttelemään sitä uhkaavia asioita. Kiintymyksen tunteet esimerkiksi saavat meidät luomaan ja ylläpitämään suhteita toisiimme, kun taas pelko saa meidät välttämään vaaroja. Sekä positiiviset että negatiiviset tunteet siis tukevat selviytymistämme silloin, kun ne ohjaavat toimintaamme tarkoituksenmukaisesti, eivätkä toisaalta ole lamaanuttavan voimakkaita. Tämä tunteiden luonnollinen toiminta voi kuitenkin häiriintyä useasta eri syystä. Esimerkiksi erilaiset elämän kriisitilanteet asettavat tunne-elämämme aina koetukselle. Eräs tällainen tilanne on vakava sairastuminen.

Kriisitilanteessa tunteiden tietoinen käsitteleminen on ratkaisevan tärkeää kärsimyksen lievittämiseksi ja ehkäisemiseksi. Tällöin keskeiseksi nousee se, miten kriisin aiheuttaman tunnekuohun kanssa pärjää. Kriisi, kuten sairastuminen, voi herättää monenlaisia vaikeita ja voimakkaita tunteita. Yleisimpiä näistä ovat lamaan-tuminen, suru, pelko, viha ja hämmennys. Omien tunteiden tunnistamistakin tärkeämpää on kuitenkin löytää keinoja niiden lievittämiseen. Tunteiden laannuttua riittävästi kriisiä ja sen seurauksia voi lähteä käymään läpi tyynemmin mielin, pala palalta.

Hyvä nyrkkisääntö tunteiden lievittämiseen on, että kannattaa tehdä juuri sellaisia asioita, jotka tuntuvat



sinulle itsellesi luonnollisilta. Ehkä keskustelut tuttu-  
jen ihmisten tai vaikka mielenterveyden ammattilai-  
sen kanssa huojentavat oloasi, ehkä kirjoittaminen,  
maalaaminen, itkeminen tai keuhkojen pohjasta met-  
sään huutaminen toimivat kohdallasi parhaiten. Tässä  
*Avain*-lehden numerossa kerrotaan taiteesta ja yleisty-  
vistä nettiterapioista tunteiden käsittelyn tukikeinoi-  
na. Voisivatko nämä avata uusia mahdollisuuksia myös  
omaan tunnetyöskentelyysi?

Tunteiden tietoinen käsitteleminen kasvattaa itse-  
luottamustamme ja itsetuntemustamme, vähentää pel-  
kojamme sekä tekee meistä myötätuntoisempia niin it-  
seämme kuin toisia kohtaan. Kohtaamalla tunteemme  
vältämme myös pitkällä aikavälillä hyvinvointiamme  
nakertavan tunteiden patoutumisen. Siksi rohkaisen-  
kin sinua, hyvä lukija, antamaan tilaa kaikille tunteille-  
si, niille vaikeimmillekin. Usein juuri ne antavat meille  
mahdollisuuden oppia itsestämme eniten.

### **Jenni Siikavirta**

*Kirjoittaja on psykologi*

*Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa*