

ÄLÄ HUOLI

Emmi Laukkanen KUVITUS Aino Ahtiainen

**MUREHTIJA PELKÄÄ AINA
PAHINTA JA ON JATKUVASTI
HUOLISSAAN – IHAN KAIKEN
VARALTA. SE ON AIKA
RASKASTA.**

”Valitsemaan numeroon ei juuri nyt saada yhteyttä.” Puhelimen vastaaja napsahtaa päälle. Lasken, kuinka monta kertaa olen yrittänyt soittaa ja kuinka monta minuuttia edellisestä yrityksestäni on. Kurkkuaani kurostaa ja vatsaani vääntää pahemmin kuin ennen tärkeää työhaastattelua. Alan selata maanisesti Facebookia ja *Helsingin Sanomien* nettisivuja löytääkseni tiedon liikenneonnettomuudesta tai Suomenlahdelle iskeneestä tsunamista.

Jos minä saisin päättää, läheiseni vastaisivat aina puhelimeen. En enää edes muista kaikkia niitä kertoja, joina olen kytännyt puhelinta ja uutisia sydän kurkussa. Puhumattakaan niistä kerroista, joina olen lähtenyt kesken päivän tarkistamaan, onko suoristusrauta jäänyt seinään tai kahvinkeitin päälle.

Oikeastaan niin käy jatkuvasti.

Olen aina ollut kova stressaamaan töistä ja vellomaan ihmishuolissa. Lapsena varmistin usein äidiltäni ennen nukkumaanmenoa, ettei kukaan yritä murtautua taloomme yön aikana.

Huolestun aina, jos suunnitelmat muuttuvat sovitusta tai läheiseni käyttäyty oudosti. Jos joku on reippaasti myöhässä tapaamisesta, alan välittömästi pelätä pahinta.

Huolehdiin myös siitä, miten itse pärjään. Vatvon sekä tulevia näyttöpaikkoja että kauan sitten tehtyjä ratkaisuja. Kannattiko erota, muuttaa tai vaihtaa opiskelupaikkaa? Sosiaalisissa tilanteissa olen usein varuillani, koska pelkään mokaavani. Jos joskus uskallan lähestyä kiinnostavaa ihmistä tekstiviestillä, olen jo vartin päästä varma, että olen tehnyt itsestäni idiootin.

Huolehtiminen ei ole minulle vain stressaava vaihe, joka menee ohi, kun töissä tai ihmishuolissa helpottaa. Siitä on tullut elämäntapa, josta haluaisin eroon.

Melankoliaan taipuvaisesta luonteestani en pääse varmasti koskaan, mutta elämää jarruttavista huolista haluaisin karistaa ainakin puolet. Itseni ymmärtäminenkään ei olisi pahitteeksi.

On aika pyytää apua asiantuntijoilta.

TUNNISTA TAIPUMUKSESI

Kerron ongelmastani psykologi ja psykoterapeutti **Johanna Kuivistolle**. Hän tietää, että huolehtimiseen on lukuisia syitä. Huolehtijaksi voi kasvaa, jos elää ympäristössä, jossa ollaan koko ajan huolissaan. Sama toimii päinvastoin: myös lapsesta, josta ei huolehdi tarpeeksi,

kasvaa usein huolenkantaja. Elämäntilanne, elämäntavat, temperamentti ja luonnekin vaikuttavat. Toiset ovat herkempiä murehtimaan kuin toiset.

”Jokainen voi miettiä, mistä pelko tulee ja mitä sitten, jos se toteutuisi. Oman taipumuksen huomaaminen vaatii pysähtymistä”, Kuivisto sanoo.

Huolehtijat ovat usein suorittajia tai perfektionisteja. Minä olen molempia. Tiedän myös kasvaneeni huolehtimaan. Äitini on aivan samanlainen murehtija.

KUIN PYYKKIKONEEN RUMMUSSA

Seuraavaksi tapaan mindfulness-stressinhallintamietelmän pioneerin **Leena Pennasen**. Hänen mielestään olen jo pitkällä, koska tiedostan ongelmani.

Tärkeintä on erottaa turhat pelot terveestä jännityksestä. Huolehtimistaipumuksen tiedostaminen voi olla raskastakin: elämäntavan kuormittavuuden tajuaa usein vasta silloin.

Tavallaan tiedostan myös sen, miksi pelkään aina pahinta. Pelon toteutuessa saan sanoa ”mitä minä sanoin”.

Luulen kai, että ennustajan lahjat pelastavat pettymyksiltä. Jos kohtaa pahimmatkin pelkonsa ennakkoon, ei koskaan järkyty. Jokaiseen kauhuskenaarioon ehtii varautua.

Harmi vain, että ehdin pelätä ennakkoon valtavasti asioita, jotka eivät koskaan toteudu.

Ennakoimisessani on toinenkin ongelma. Se ei paranna oloa tippaakaan, jos jotakin oikeasti sattuu. Tunteita ei voi elää varastoon. Etukäteen murehtiminen kertoo ainoastaan siitä, etten luota mihinkään – paitsi siihen, että vastoinkäymisten määrä on vakio.

”Se on aika raskas ajatus”, Leena Pennanen sanoo.

Hänen mukaansa olen murheinen kuin pyykkikoneen rummussa,

jonka linkousnäppäintä joku on painanut. Koska huoli tuntuu usein fyysisenä hengenahdistuksena, sitä voi myös helpottaa keskittymällä kehoon ja hengitykseen.

Mindfulness-menetelmä perustuu mietiskelyharjoituksiin, joilla kehitetään kykyä olla hetkessä sellaisena kuin se on. Harjoitusten tarkoituksena on läsnäolo, oman kehon tiedostaminen ja rentoutuminen. Samaan voisi pyrkiä silloinkin, kun huoli iskee.

HUOLEHDI, ÄLÄ OLE HUOLISSASI

Kerron Pennaselle ajattelteni kauan, että huoli on osa minua. Jos luovun siitä, pelkään luopuvani tärkeästä osasta luonnettani. Eikö huolestuminen ole merkki →

”Kannattiko erota, muuttaa tai vaihtaa opiskelupaikkaa?”

”Huolestun aina, jos suunnitelmat muuttuvat sovitusta tai läheiseni käyttäyty oudosti.”

"En päästä irti kauhukuvistani, vaikka muut todistaisivat, että olen väärässä."

välittämisestä? En halua muuttua kylmäksi vaan välittää siitä, mitä itselleni ja läheisilleni kuuluu.

Olen kuitenkin hiljalleen tajunnut, että välittäisin enemmän, jos huolehtisin vähemmän. Huolessa rypeminen vie aikaa ja energiaa välittämiseltä. Usein se tuntuu vain ahdistavalta käyttämiseltä. Olen oivaltanut, että on eri asia huolehtia kuin olla huolissaan. Haluan huolehtia itsestäni ja läheisistäni mutten olla jatkuvasti huolissani.

"Huolissaan oleminen on huolehtimisen vastakohta. Silloin on toimintakyvytön, ei näe selkeästi eikä voi tehdä selkeitä ratkaisuja. Toinen ihminen on jo hävinnyt näkökentästä", Pennanen sanoo.

Jatkuva menneessä ja tulevassa eläminen uuvuttaa sekä minut että läheiseni. Kerran eräs heistä ei vastannut puhelimeen, kun tilityspuhelu oli katkennut huonon kentän vuoksi. Pyöräilin hänen ikkunansa alle tarkistamaan, onko kaikki kunnossa.

Ex-poikaystäväni taas totesi, ettei kanssani voi riidellä, koska takerrun omiin pelkoihini.

En päästä irti kauhukuvistani, vaikka muut todistaisivat, että olen väärässä. Jos käytän kaiken energiani tulevien katastrofien pelkäämiseen, miten käy tämän päivän ilojen ja murheiden?

Pennasesta huolehtimiseen on suhtauduttava lempeästi. Omia ajatusmallejaan ei kannata järkeistää liikaa: yksikään ajatus ei oikeasti ole parempi kuin toinen. Hän ei kehota passiiviseen murheiden hyväksymiseen vaan itsensä ymmärtämiseen. Syyllistäminen ei auta.

"Tunne saa tulla, jos se tulee: ahaa, taas tuollainen turha huoli. Mitäs muuta tässä hetkessä on? Aina on jotain muuta."

Sen ymmärtäminen vaatii tietoista treenausta, ja mindfulness-mietyksely voi helpottaa etäisyyden ottamista. On silti tärkeää, ettei murehtimisesta yritä päästä väkisin eroon. Siitä voi tulla suoritus muiden joukossa.

"Yrittäminen vain lisää huolehtimista. Mitä enemmän ajattelet, että näin ei saa tapahtua, sitä enemmän tarraudut kiinni huoleesi", Pennanen sanoo.

LUOTA ELÄMÄÄN

Ihminen voi olla huolissaan kahdenlaisista ongelmista: niistä, joille hän voi tehdä jotain, ja niistä, joille ei. Ensinnä

mainitut kannattaa hoitaa pois päiväjärjestyksestä. Jälkimmäisten murehtiminen on ajanhukkaa.

Tilitän huolehtimistaipumuksesta ystävälleni, joka tietää herkkänä ihmisenä hyvin, mistä puhun. Hän toteaa, että olisi helpompaa olla niin matemaattinen, että ajattelisi ainoastaan todennäköisyyksiä. Kauhukuvieni toteutumista todennäköisempää on se, että mitään ei satu.

Kuvaillen ystävälleni, miten reagoin aina, kun joudun paniikin valtaan. Muutun levottomaksi ja menetän kykyni ajatella järkevästi.

Ystäväni kysyy, onko minulla tarve kontrolloida elämäni. On, omaani ja muiden.

Psykologi Johanna Kuivisto tietää, että toisten kontrollointi voi olla keino pitää omaa ahdistusta hallinnassa.

Muihin ihmisiin ei voi aina tukeutua. On huolestuttavaa, jos ei usko pärjäämiseensä ilman, että muut ovat koko ajan käytettävissä", Kuivisto sanoo.

Tajuan, mitä lopulta kaikkein eniten pelkään. Sitä, että lakkaisin murehtimasta. Olen varma, että pahin painajaiseni toteutuu juuri silloin, kun vähiten aavistan.

Kuivistoa se naurattaa.

"Näetkö asian hauskan puolen? Huumori on myös hyvä tapa suhteuttaa asioita. Ei huoli voi estää sitä, että jotain tapahtuu", Kuivisto sanoo.

Jatkuvasta kontrolloinnista voi päästä esimerkiksi kohtamalla pelkonsa. Mitä sitten, jos se todella toteutuu? Huoli on usein suhteetonta, ja vaikka pelot toteutuisivat, ne eivät olisi niin ihmeellisiä.

Leena Pennanen kehottaa aloittamaan pienistä asioista.

"Voisitko tämän hengenvedon ajan luottaa siihen, että mitään ei tapahdu? Miltä se tuntuisi?"

Huojentavalta, ajattelen.

Pennanen saa sen kuulostamaan

helpolta. Kun seuraavan kerran pelkään työttömyyttä tai tulipalaa, hengitän syvään ja mietin, mikä on juuri nyt hyvin.

"Tärkeintä on luottaa siihen, että elämä kantaa. Se vaatii muistuttamista ja harjoittelua", Pennanen sanoo.

"Mitä enemmän luotamme, sitä selvänäköisempiä ja järkikisempiä olemme." ×

MITEN TURHASTA HUOLESTA PÄÄSEE?

TIEDOSTA HUOLEHTIMISTAIPUMUKSESI JA MIETI, ONKO HUOLEHTIMISESTA MITÄÄN HYÖTYÄ.

Hengitä. Huolestuneena se voi olla vaikeaa, koska keho on usein jännittynyt. Valitse yksi kohta, joka ei ole jännittynyt, ja vie huomio sinne. Voit myös kokeilla meditaatioharjoituksia. Suhtaudu niihin hetkenä, jona ei tarvitse suorittaa mitään.

KOETA AJATELLA JÄRJELLÄ. Tee lista huolistasi ja mieti, mikä on oikeasti murehtimisen arvoista. Jos huoli on todellinen ja ongelmalle voi tehdä jotain, tee. Huolettomuuskin voi mennä liiallisuuksiin. Mieti, kenen asioista huolehdit. Et voi kontrolloida kaikkien elämää. Pohdi, murehditko väärään aikaan. Etu- tai jälkikäteen huolehtiminen on usein turhaa.

LAAJENNA PERSPEKTIIVIX. Mieti, mitä muuta ympärilläsi on kuin asia, joka ahdistaa. Muihin asioihin keskittyminen vaatii treenausta ja tietoista harjoittelua. Älä kadota suhteellisuudentajua. Elämässä on aina jotain positiivistakin.

HYVÄKSY ITSESI JA PELKOSI. Älä syyllistä itseäsi tai suhtaudu huolista pääsemiseen uutena suorituksena, jossa täytyy menestyä. Keho jännittyy entisestään, kun haluat huolesta väkisin eroon.

MUISTA, ETTEI HUOLEHTIJA PÄXSE TAI-PUMUKSESTAAN HETKESSÄ. Juurtuneet tavat eivät katoa viikossa vaan vähitellen. Älä muuta itseäsi vaan suhtautumistasi elämään.

"Voisitko tämän hengenvedon ajan luottaa siihen, että mitään ei tapahdu? Miltä se tuntuisi?"