

Jakso 3: Tunnetyöskentely – tunteet osana toipumista

Päihteiden käyttö ja siihen liittyvä kulttuuri voi muokata naisten identiteettiä ja vaikuttaa tunteiden käsittelyyn ja tunne-elämään. Tunteiden käsittely ja tunnetyöskentely onkin yksi keskeinen osa naisten kanssa työskentelyä, jotta kokonaisvaltainen päihteistä toipuminen on mahdollista.

Minä olen Yhdessä kokoNainen-hankkeen koordinaattori Maiju ja tässä jaksossa äänessä myös projektityöntekijä Tiina. Kuuntelet podcastia Kokonaiset ja tässä jaksossa puhutaan tunnetyöskentelystä ja tunnetyöskentelyn merkityksestä päihteistä toipumiseen.

-Meidän hankkeen naisillahan on paljon haasteita omien tunteiden tunnistamisessa ja erityisesti nimenomaan vaikeampien tunteiden nimeäminen voi olla aika hankalaa heille ja tunteita saatetaan kuvailla vain jollain yleisellä termillä, että ahdistaa. Niin mitä ajattelet, minkä takia se on niin merkityksellistä oppia tunnistamaan niitä tunteita ja oppia sanoittamaan, löytää sanat niille tunteille?

-No ainakin tässä meidän työotteessa ollaan lähdetty jo liikkeelle ihan siitä, että tunnetaitojen harjoittelu luo pohjaa ihan siihen kokonaisvaltaiseen toipumiseen ja liittyy kaikkien teemojen työstämiseen. Ja tietysti tärkeää on saada niille tunteille nimi, ruveta harjoittelemaan ihan sitä, että minkälaisia tunteita mulla on vaikka tämän päivän aikana ja miten ne minuun vaikuttaa. Voi miettiä myös sitä, että mitkä asiat niitä tunteita minussa herättää. Tavallaan se luo pohjaa itsetuntemukselle ja myös itsensä hyväksymiselle. Että mä olen tällainen, mulla on tällaisia tunteita.

Kaikilla meillä on erilaisia tunteita. Helpompihan meidän kaikkien on ne kivat tunteet hyväksyä. On hyvä huomata, että nythän mä olen iloinen tai tästä mä tuln tosi onnelliseksi tai tämä tekee mut kiitolliseksi. Mutta sitten kun ruvetaan miettimään niitä haastavampia tunteita, niin kun mietitään, että joku vihan tunne, suru tai pelko ovat sellaisia tunteita, että ei niitä ole mukava ottaa esille ja ruveta käsittelemään ja niitä monesti tukahdutetaan. Siinä mielessä se tunnetyöskentely on tärkeää. Ettei tule tunnekausia, että jää ne tunteet tunnistamatta. Tunnistamattomalla tunteella on yleensä semmoinen taipumus, että se kyllä yleensä nousee pintaan hyvinkin odottamattomasti ja kasaa itseensä lisää. Vähän kuin pieni pingispallo voi kasvaa rantapallon kokoiseksi, jos sä et anna sille tilaa tulla esille.

-No monelle naiselle saattaa tulla yllätyksenäkin se, että sitten kun esimerkiksi toipuminen etenee ja niitä tunteita lähetään käsittelemään, niin tunteet saattavat tuntua paljon voimakkaammilta mihin on tottunut, kun siitä puuttuu se päihde. Eli se päihteen puuttuminen antaa sille tunteelle niin paljon enemmän tilaa tulla esille. Niin oletteko te puhuneet naisten kanssa tästä, että miten he kokevat? Tai miten sä sanoitat sitä heille, että se on ihan ok, että tunteet tulee tosi voimakkaina?

-No oikeastaan voi ajatella, että on ihan kuin semmoinen säätönapula. Tunnettahan kuitenkin pystyy säätelemään, kun sen tiedostaa, että tuleeko se tai tuotanko sen, annanko sen tunteen tulla esille, kerronko vaikka muille siitä. Kerronko sen pienemmällä äänenvoimakkuudella vai lähdenkö menemään sinne toiseen ääriin. Niin ihan sen ymmärtäminen, että tunnistettua tunnetta on aina mahdollista säädellä. Ja myös joissain tilanteissa säädellä sitä, että onko tämä hetki nyt hyvä yleensäkin. Joskushan voi olla, että mä tunnistan, että nyt vaikka suututtaa hirveästi, mutta tämä tilanne on semmoinen, että on parempi, että pikkusen aikaa hengittelen ja sitten voin ehkä rakentavasti tuoda tämän asian esille semmoisessa tilanteessa, joka on sopivampi. Tällaisen sanoittaminen ja tunteen ilmaisun voimakkuuden harjoittelu on koettu meidän ryhmissä tosi hyvinä harjoituksina. Tunteen volyyminappia tavallaan käännetään. Voidaan harjoitella hiljaisesti tai voidaan paljon suuremmilla äänenpainoilla ja eleillä ilmaista sitä tunnetta. Se tuo konkretiaa siihen, että se tunteiden säätely on mahdollista.

-Eli tärkeää on paitsi oppia tunnistamaan ne tunteet niin myös ilmaisemaan niitä omia tunteitaan itselleen ja muille sopivalla tavalla. No, mitä sitten ajattelet, kun monethan hankkeen naisista kertoo, että he

kokevat tämmöistä eräänlaista kiltin tytön syndroomaa. Kun kielteisten tunteiden näyttäminen ei ole ollut sallittua, niin he eivät myöskään osaa sallia niitä itselleen. Tämän tunnetyöskentelyn ja tunneharjoitusten myötä yksikin nainen kuvasi sitä, että hän on ikään kuin elänyt uudelleen murrosiän, jota hän ei ole saanut elää silloin, kun se murrosikä yleensä eletään. Sitten jos kokee vahvasti, että on isoja tunnemyllerryksiä ja kokee vahvasti erilaisia tunteita niin miten sä jeesaat naisia siinä, että he selviävät niiden omien tunteidensa kanssa ja pystyvät olemaan sen tilanteen kanssa? Tiedän, että sulla on semmoinen hyvä tapa selittää sitä tunteen kulkua. Haluaisitko avata hieman sitä?

-Joo eli oikeastaan se tunteen kulku liittyy tämmöiseen mitä tehdään myös tunnetaitojen harjoittelussa eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksiin. Siinä on ihan tämmöiset ydinsanat, että tunnista tunne, hyväksy tunne ja anna tunteen mennä. Eli tavallaan, kun niitä tunteita viuhuu ihan mahdottomat määrät kaikilla meillä päivän aikana, niin joskus ne vaan tulee ja menee eikä meidän tarvitse kaikkiin kiinnittääkään huomiota. Mutta sitten, jos on se haastavampi tunne ja tuntuu, että nyt lähtee mopo käsistä, niin silloin voi miettiä ja ottaa semmoisen apuvälineen, että nyt mä tunnistan tämän tilan itsessäni, tämän tunteen itsessäni ja hyväksyn, että mulla on nyt tässä tilanteessa tämä tunne ja mä voin antaa sen mennä pois. Se voi olla asia, jota mä joudun käsittelemään kenties itseni kanssa myöhemmin, palaamaan siihen tunteeseen, mutta just se, että tunnista, hyväksy ja päästä se lähtemään.

-Toi on mun mielestä hirvittävän hyvä kuvaus ja ajatus siitä, että se helpottaa tässä nyt itse kutakin, kun on tieto siitä, että tunne on aina ohimenevä. Tavallaan ymmärrys siitä, että se ei ole ikuisesti päälle jäävä. Ehkä se on sitten se helpottava tekijä tietyllä tavalla, mikä sitten voi auttaa kestäämään niitä erilaisia voimakkaampiakin tunteita.

-Kyllä. Juuri se, että jos pitkään on tehnyt niin, että on laittanut omat tunteet sivuun ja elänyt muiden tarpeiden ja toiveiden mukaan ja ohittanut aina itsensä, niin saattaa käydä niin, että kun opettelee tunteiden tunnistamista ja itsensä huomioimista vähän eri tavalla, voi tulla myös sellainen tilanne, että kokee syyllisyyttä siitä omasta toiminnasta. Miettiä, että voinko toimia, sanoa tai olla näin. Siihen liittyykin yksi tärkeä tunnetaito, joka on rajojen asettaminen. Ja näistä rajoistahan me puhumme sitten myöhemmin vähän lisää, siitä miten ne rajat liittyvät näihin tunnetaitoihin.

-No miksi se on itse asiassa niin tärkeää, että tunnetaitojen perusta on kunnossa? Mitä etua siitä on, että lähtee työskentelemään omien tunteidensa kanssa? Me tiedetään, että se ei ole kovin helppoa kenellekään lähteä niitä omia tunteita perkaamaan, niin mihin se tunnetyöskentely auttaa?

-Kyllähän se auttaa ihan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tokihan myös tässä meidän KokoNaiset-työotteessa tunnetaitojen harjoittelu on ihan peruskiviä ja myös se, että sen kautta itsetuntoa ja itsetuntemusta saadaan lisättyä ja omannäköisen elämän elämiseen apuvälineitä. Meidän tunteemmehan vaikuttaa meihin kehollisesti ja sillä tavalla pystytään myös hyvinvointia parantamaan. Tehdään siitä vähän tiedostamattomastakin asiasta sellainen, mitä pystyy tiedostamaan ja kontrolloimaan, säätämään. Niin kyllähän se elämää ja ihan vuorovaikutusta helpottaa ja erilaisia sosiaalisia suhteita, tapaa toimia tilanteissa. Ja tietysti myös se, että jos on joku sellainen tunne, joka herättää hyvin vahvoja tunteita niin se jää helposti kalvamaan. Tunnetaitoihin liittyvä tärkeä asia on myös anteeksi antaminen. Tavallaan se, että opitaan antamaan itselle anteeksi ja myös muille. Mutta tunnetaitoihin liittyy hyvinkin paljon näitä eri teemoja, joita sitten tarkemminkin käydään läpi tässä meidän podcastissa.

-Me ollaan paljon tässä jaksossa puhuttu negatiivisista tunteista, tai oikeastaan on ehkä vähän väärin käyttää sanaa negatiivinen tunne, koska mikään tunne nyt ei ole sinällään hyvä tai paha. Ehkä sitten haastava tunne on parempi termi. Mutta meillä on myös positiivisia tunteita ja helposti jäädään ehkä kiinni niiden negatiivisten tunteiden käsittelyyn, niin miten sä näkisit sen, että onko tärkeää myös tunnistaa ne positiiviset tunteet ja työstää niitä ja ottaa niitä mukaan siihen tunnetyöskentelyyn?

-No ehdottoman tärkeää on tasapaino siinäkin asiassa. Niistä positiivisista, hyvistä, vähän helpommista tunteista me sitä voimavaraa elämään ammennetaan. Itse olen ohjeistanut joskus miettimään sellaisia asioita, joista tuntee kiitollisuutta, pitämään vaikka kiitollisuuspäiväkirjaa tai tunnepäiväkirjaa. Voi miettiä joka päivä muutaman asian, joista on kiitollinen ja mistä asioista elämässä kokee iloa. Tunnepäiväkirjaan voi tehdä vaikka sellaiset sarakkeet, joihin yrittää löytää niin niitä hyviä, positiivisia asioita kuin sitten vähän haastavampia tunteita. Ehdottoman tärkeää on käsitellä niitä vaikeampia juttuja, mutta myös aina muistaa se, että kun harjoittaa positiivisuutta ja unelmointia, niin sen kautta saadaan vastavoimia hankalammille tunteille.

Kokonaiset, tarvitaan joku, joka tulee avuksi.