

Näe ja opi vahvuutesi!

# Tunteiden risti- aallokossa



## Tunteet on tarkoitettu koettaviksi, ei hallittaviksi

Omaishoito on täynnä moninaisia ja vastakkaisia tunteita, kuten vihaa ja rakkautta, iloa ja surua, luopumista ja jatkamista. Se voi olla hämmentävää, mutta kaikki tunteet ja tunteiden variaatiot kuuluvat elämään. Ei ole olemassa oikeita tai väriä tunteita.

Esimerkiksi usein häpeämme omaa vihantunnettamme, jota saatamme kokea montakin kertaa päivässä tai viikossa. Se on kuitenkin yhtä tärkeä tunne kuin mikä tahansa muukin meidän tunteistamme, kuten ilo, rakkaus ja kaiho.

Usein vihan tunteen taustalta löytyy vaikeita tunteita, esimerkiksi pelkoa, häpeää, surua. Läheistään auttavalle ihmiselle pelko läheisen hyvinvoinnista, kokemus omasta riittämättömyydestä, pelko menetyksestä sekä epävarmasta tulevaisuudesta voivat herättää vihan tunnetta. Vihan tunteen kanssa työskenteleminen on samanlaista kuin minkä tahansa muun tunteen, jota koemme elämämme aikana.

Käytöksessämme saatamme heijastaa tuntemaamme vihaa monin eri tavoin ymmärtämättä aina itsekään, että olemme vihan tunteen sitomia ja ohjaamia. Tiedostamalla ja ymmärtämällä erilaisiin oman elämän tilanteisiin liittyviä tunteita, voi niitä oppia hallitsemaan ja säätelemään.

***Jos tunnetta yrittää hallita, käy helposti niin, että se vain voimistuu.***

## Ristiriitaiset tunteet kuuluvat elämään

Koemme elämässämme paljon erilaisia odotuksia ja velvollisuuksia. Pysähtyminen itsensä äärelle ei ole helppoa, kiireinen arki ja sen mukanaan tuomat velvollisuudet vievät helposti mennessään ja omat tarpeet jäävät muiden jalkoihin. Omaishoidossa tunteiden ristiriita saattaa liittyä esimerkiksi kysymykseen omasta ajasta. Aina joku asia odottaa tekemistä tai jokin murhe painaa mieltä. Silloin ajatus siitä, mitä itse haluaa tai tarvitsee voi olla kadoksissa.

- Onko minulla oikeutta omaan aikaan, kun läheinen tarvitsee apuani?
- Kummalle minun pitäisi antaa enemmän painoarvoa ja aikaa, läheiseni hoivalle vai omille tarpeilleni?
- Onko minulla omaishoitajana edes oikeutta ajatella omia tarpeitani?

***Mihin kaikkeen minun pitää riittää?***



## Tunteet ovat monivivahteisia viestintuojia

Tunteet kehottavat meitä huomioimaan asioita ja toimimaan tietyllä tavalla. Myös negatiiviset tunteet yrittävät olla avuksi, vaikka ne koetaankin raskaina. Tunteiden kanssa voi oppia elämään, kärsimys kertoo ihmisyydestä.

Et ole valinnut omia tunnereaktioitasi, mutta se ei tarkoita sitä, ettetkö voisi tehdä jotain omalle tavallasi reagoida. Omia reaktioitaan voi tarkastella ja niistä voi oppia. Kannattaa pysähtyä ja pohtia, millaiset vaihtelevat tunteet ovat itsellesi tyypillisiä?

Kun koet epämiellyttäviä tunteita, ei se ole sinun vikasi, tunteiden heräämisen taustalla on monia asioita. Tunnistaessasi negatiivisia tunteita voit opetella ottamaan niihin etäisyyttä harjoittelemalla armollisuutta. Voit esimerkiksi neutraalisti todeta niiden läsnäolon sekä opetella myötätuntoista suhtautumista itseesi vaativuuden ja kritiikin sijaan. Kun tunnistat negatiivisen tunteen, huomioi se sanomalla: ”Selvä, nyt puhuu itsekriittisyys”. Sinun ei tarvitse tehdä sen enempää kuin todeta tunne ja antaa sen olla. Tunteiden huomioiminen auttaa sinua myös tekemään asioita eri tavoin, jos niin haluat ja päätät.





## Puheeksi ottaminen vaatii rohkeutta

Uskallammeko ottaa tunteitamme ja niihin liittyviä ajatuksiamme puheeksi läheistemme kanssa? Usein tunteisiin liittyy myös odotuksia muita kohtaan. Mitä odotamme itseltämme ja mitä oletamme muiden odottavan minulta?

Voisiko asian ottaa puheeksi, voisiko ollakin niin, ettei toinen pahoittaisikaan asiasta mieltään. Asioiden esiin nostaminen ei ole moitetta tai ilkeyttä toista kohtaan, vaan se on yritys hakea ratkaisua tilanteeseen.

Voimakkaiden tunteiden vallassa puhumisesta ei tule yleensä mitään. Sen vuoksi itselleen voi ennakkoon jäsentää asioita, joihin toivoisi muutosta. Tämän jälkeen niistä voi olla helpompaa puhua rakentavasti, syyttämättä ja syyllistymättä.

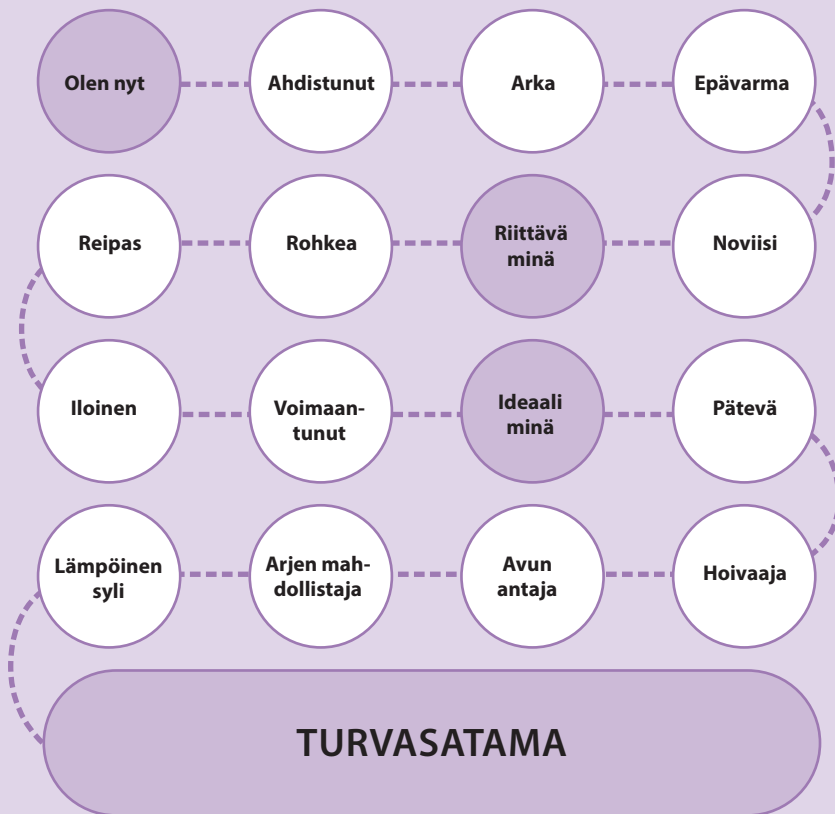
## Hyväksy omat ja toisen tunteet

On tärkeää muistaa, että kaikki tunteet ovat normaaleja ja sallittuja, mutta on myös sallittua päästää tunteista irti. Yritys sulkea tunteet pois tai taistelu niitä vastaan yleensä vain lisää pahaa oloa.

Jos ajatus tunteista irti päästämisestä tuntuu vieraalle, voit myös pyrkiä tietoisesti keskittämään tarkkaavaisuuttasi positiivisiin kokemuksiin. Jokaisessa hetkessä on jotain, mistä voit olla kiitollinen ja mistä voit kokea iloa. Yleensä ne asiat ovat pieniä ja niitä on vaikeaa nähdä. On ymmärrettävää, että synkkien ja vaikeiden hetkien keskellä on vaikeaa muistaa tai havaita jotain positiivista, mutta säännöllisen harjoittelun avulla mieli oppii. Se on joustava ja halukas oppimaan ja sopeutumaan uusiin haasteisiin.



*Millainen ihminen haluaisit olla? Millainen ihminen olet tällä hetkellä? Onko näiden puolien välillä ristiriitaa? Mitä voisit tehdä tai muuttaa, jotta saavuttaisit tavoittelemasi tilan?*



Tunteiden ristiaallokon hallintaa auttaa, kun pääsemme lähemmäksi ajatustamme ideaaliminästä, ja myös kun mietimme itseämme läheisemme auttajana ja hoivaajana. Sen saavuttaminen jää yleensä haaveeksi, mutta onnellisuutta koemme, mitä lähemmäksi pääsemme toiveitamme ja unelmiamme. Voi olla, että riittävästä muodostuu lopulta oman onnellisuutemme tavoitetila.



Opasvihon voi maksutta ladata Omaishoitajaliiton sivuilta  
[www.omaishoitajat.fi](http://www.omaishoitajat.fi)



[www.facebook.com/omaishoitajaliitto](https://www.facebook.com/omaishoitajaliitto)



[www.instagram.com/omaishoitajat](https://www.instagram.com/omaishoitajat)



**Omaishoitajaliitto**



**Tekijät:** Andrea Lorenz-Wende ja Marjo Ring

**Lähteet:**

Harris, R. 2016. **Working with Anger. Some Powerful Practical Tips.**

**Mieli ry.** Tunnetaitojen perusteet. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Lahtinen, A. ja Rantanen, J. 2019. **Tunnetaidot opetustyössä.**