

Janna Meunier

Mielen jumeista joustavuuteen

Kuinka
tulla toimeen
epävarmuuden
kanssa



Mielen jumeista joustavuuteen

Janna Meunier

Mielen jumeista joustavuuteen

Kuinka tulla toimeen
epävarmuuden kanssa

*Omistettu kiitollisuudella kaikille niille, jotka ovat tavalla tai toisella
auttaneet minua eteenpäin omalla polullani
kohti merkityksellistä elämää.*

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien,
trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13 b §
("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Janna Meunier

Teoksen ensimmäinen painos: Atena 2023

1. pehmeäkantinen painos 2026

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN 978-952-89-0270-6

Sisältö

Johdanto	7
----------	---

OSA 1: Mistä hyvinvointi syntyy?

Merkityksellinen elämä	17
Selviytymis-elinvoimajärjestelmä	25
Mitkä asiat tuntuvat meistä uhkaavilta?	27
Epävarmuusallergia pala palalta	35
Tilanteessa heräävät sisäiset tuntemukset	46
(Toimimattomia) yrityksiä hoitaa epävarmuusallergiaa	54
”Älä huolehdi” ja muita tuhoon tuomittuja yrityksiä	85
Mitä sitten voimme tehdä?	88
Psykologinen joustavuus eli huomaa ja valitse -taito	91

OSA 2: Minun epävarmuusallergiani

Sanoista tekoihin	95
1. Kartoitus	95
2. Johtopäätökset	100
3. Toimintasuunnitelma	101
4. Suunnitelman toteuttaminen	104
Tositoimiin	106
5. Arviointi ja jatkosuunnitelma	106
Jatkoharjoittelu	108

OSA 3: Irti mielen jumeista

Huomaa ja valitse, mitä tarvitset	113
<i>Yleisen stressitason hallinta</i>	115
<i>Varmistelujumista joustavuuteen</i>	127
<i>Välttelyjumista joustavuuteen</i>	131
<i>Ajattelujumista joustavuuteen</i>	137
<i>Rakenna toimivia tavoitteita</i>	153
<i>Askeleita etäämmälle mielen sisällöistä</i>	164
<i>Hyväksyntä eli ”nyt on tällaista”</i>	165
<i>Epävarmuusallergian hoito kriisitilanteissa</i>	171
 Lopuksi	 173
 Kirjallisuus	 174
 Liite: Materiaalipankki	 176

Johdanto

Ihmiselämä on täynnä epävarmuutta.

Toimimme yleensä arjessa ja teemme päätöksiä ja tulevaisuudensuunnitelmia sillä oletuksella, että asiat jatkuvat ennallaan päivästä toiseen eikä meille tapahdu mitään pahaa. Tämä on toimintakyvyn edellytys. Jos kuitenkin pysähdymme miettimään asiaa, tiedämme hyvin, että mikään ei todellisuudessa ole varmaa, vaan asiat voivat muuttua silmänräpäyksessä. Se, miten tietoisia olemme näistä mahdollisuuksista, vaihtelee yksilöstä toiseen. Yksi suhtautuu elämään ja maailmaan hyvin luottavaisesti eikä ajattele riskejä tai mahdollisia vastoinkäymisiä, kun taas toinen näkee vaaroja kaikkialla.

Ikävä tosiasia kuitenkin on, että meistä jokainen kohtaa elämänsä aikana myös vastoinkäymisiä, menetyksiä, tuskaa ja epäonnistumisia emmekä koskaan tiedä, minkä mutkan takana ne meitä odottavat. Toisin sanoen elämme päivittäin elämäämme kaikenlaisen epävarmuuden keskellä, halusimme sitä tai emme.

Amerikan psykologiliitto APA määrittelee epävarmuuden

1. tilaksi tai tilanteeksi, jossa jokin asia (eli tietyn lopputuloksen todennäköisyys) ei ole täsmällisesti tai varmasti tiedossa.
Epävarmuus kohdistuu johonkin asiaan menneisyydessä, tulevaisuudessa tai tässä hetkessä

2. epäluottamukseksi tai epäselvyydeksi koskien omia ajatuksia, päätöksiä tai aikomuksia. Epävarmuus kohdistuu kykyihimme tai arvoomme ihmisinä.

Kun huomaamme merkkejä epävarmuudesta, mieleemme voi herätä epäilyksiä: selviämmekö, kuinka tässä tulee käymään, pidetäänkö meistä vai jäämmekö yksin, osaammeko sittenkään, teemmekö asiat oikein vai joudummeko arvostelun kohteeksi, saammeko mitä haluamme ja kannattaako edes yrittää.

Se, miten tulemme toimeen näiden epäilysten kanssa, on merkittävä hyvinvointiamme ennustava tekijä. Hyvä epävarmuuden sietokyky tarkoittaa kykyä toimia silloinkin, kun tiedostamme, ettei lopputuloksesta ole varmuutta. Se voi ilmetä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- halukkuutena ottaa riskejä
- sopeutumisena uusiin ympäristöihin ja tilanteisiin
- oman mielipiteen ilmaisuna
- omien ideoiden esittelynä ja tarjoamisena
- mahdollisuuksiin tarttumisenä
- tehokkaana päätöksentekona
- spontaaniutena, rutiinien rikkomisena
- joustavana sopeutumisena uuteen tilanteeseen tai suunnitelmien muuttumiseen
- luottamuksena läheisiin ihmissuhteisiin.

Tämä ei tarkoita, ettei epävarmuutta hyvin sietävillä ihmisillä heräisi näissä tilanteissa ahdistavia ajatuksia. He kuitenkin pystyvät toimimaan myös niiden läsnä ollessa eivätkä jää niihin jumiin. Näitä samoja taitoja voidaan kutsua myös hyväksi itsetunnoksi tai itsevarmuudeksi.

Aina tämä ei onnistu. Epävarmuuden olemassaolo voi myös tuntua ihmisestä niin sietämättömältä, että hän alkaa käyttää valtavasti aikaa ja energiaa päästäkseen siitä eroon.

Epävarmuusallergia

Mitä yhteistä on seuraavilla henkilöillä:

- henkilöllä, joka haluaisi ostaa SUP-laudan, mutta empii päätöstään niin pitkään, että laudat on myyty loppuun (vaikeus tehdä päätöksiä)
- henkilöllä, joka lukee kirjoittamansa sähköpostin ainakin kolmeen kertaan ennen lähettämistä (tarkistelu)
- henkilöllä, joka lykkää tärkeän esityksen valmistelun aivan viime hetkeen ja tekee sen deadlinea edeltävänä yönä pakon edessä (vitkastelu)
- henkilöllä, joka kirjoittaa opinnäytetyönsä jokaisen sivun moneen kertaan uudelleen, koska löytää siitä joka päivä jotain korjattavaa (perfektionismi)
- henkilöllä, joka käyttää paljon aikaa tarkkaillen kehonsa tuntemuksia ja hakemalla netistä tietoa niiden merkityksestä (terveysahdistus)
- henkilöllä, joka haluaisi ajaa ajokortin, mutta ei lähde autokouluun, koska pelkää aiheuttavansa auto-onnettomuuden (yleinen ahdistuneisuus)
- henkilöllä, joka valvoo yökaudet miettien, miten elämä tulee menemään (murehtiminen)?

Tässä kuvattujen ihmisten käyttäytyminen näyttää päällisin puolin erilaiselta, mutta kaikissa näissä tilanteissa on itse asiassa kyse samasta ilmiöstä, vaikeudesta sietää epävarmuutta – kutsun tätä epävarmuusallergiaksi. Aivan kuten

siitepölyallergiasta kärsivä ihminen saa oireita ilmassa olevasta siitepölystä, epävarmuusallergikko reagoi kohdatesaan epävarmuuden tunteita jollain hänelle tärkeällä elämän osa-alueella. Aivastusten ja nuhan sijaan epävarmuusallergian oireina ovat epämiellyttävät tunteet, ajatukset tai fyysiset tuntemukset tai vain epämääräinen aavistus kaikista niistä vaaroista, joita tilanteessa voi ilmetä, sekä kielteisiä uskomuksia omista kyvyistä selviytyä, mikäli kuviteltu uhka toteutuisi. Tilanne tuntuu pelottavalta, ja puolustusmekanismimme aktivoituvat. Huomio kohdistuu vaaraan ja toiminta suuntautuu selviytymiseen: meidän tulee päästä eroon epämiellyttävistä tunteista ja varmistaa, ettei kuvittelemamme tilanne muutu todeksi!

Tämä on ihmisille luonnollista ja monissa tilanteissa myös erittäin hyödyllistä. Välillä se voi kuitenkin yltyä liialliseksi ja aiheuttaa monenlaisia ongelmia, kuten näimme jo esimerkkihenkilöiden toiminnasta. Ongelmatilanteessa ihminen on jäänyt jumiin sisäisiin tuntemuksiinsa tai toimintamalleihinsa. Sen sijaan, että hän toteuttaisi itselleen tärkeitä asioita, hän käyttää aikaansa joko murehtimiseen, vaaroilta suojautumiseen tai murehtimisen estämiseen, jotka kaikki ovat yrityksiä päästä eroon epävarmuudesta ja uhkaavista asioista. Tämä toimintatapa voi olla meille niin tuttu ja automaattinen, ettemme edes huomaa sitä. Nämä yritykset vähentää pahaa oloa tyypillisesti lisäävät murehtimista ja siitä aiheutuvia ongelmia, mikä taas herkästi johtaa krooniseen ahdistukseen, epätoivoon ja masennukseen.

Tilanne voi pahimmillaan jatkua vuosikausia ja aiheuttaa valtavasti psyykkistä kärsimystä ja menetettyjä mahdollisuuksia. Alun perin vaikeus sietää epävarmuutta eli epävarmuusallergia yhdistettiin erityisesti murehtimiseen ja yleiseen ahdistuneisuushäiriöön, mutta sittemmin sen on tieteellisis-

Oletko jumissa ahdistavien ajatusten kehässä? Kärsitkö vitkastelusta? Tavoitteletko täydellisyyttä?

Mielen jumit syntyvät, kun pyrimme hallintaan esimerkiksi varautumalla kaikkeen mahdolliseen, lykkäämällä aloittamista epäonnistumisen pelossa tai vaatimalla täydellisyyttä.

Haasteiden taustalla voi olla vaikeus sietää elämän epävarmuutta, mikä jumittaa meidät etsimään varmuutta ja turvaa toiminnan sijaan.

Käytännönläheisen teoksen lukuisat harjoitukset auttavat tunnistamaan mielen jumeja ja pääsemään niistä irti.

Emme voi poistaa elämän epävarmuutta, mutta voimme oppia sietämään sitä ja keskittyä niihin asioihin, joita haluamme elämässämme toteuttaa.

Janna Meunier on psykologi ja kognitiivisen käyttäytymisterapian kouluttajapsykoterapeutti, joka käyttää työssään erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) menetelmiä.

