

MARIKA ROSENBORG

*VARMIS-
TELUSTA*
**VAPAU-
TEEN**



MARIKA ROSENBORG

Varmistelusta vapauteen



#varmistelustavapauteen



BAZAR



© MARIKA ROSENBORG JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

TEOS ON SAANUT TUKEA SUOMEN TIETOKIRJAILIJAT RY:LTÄ.

ISBN 978-952-403-422-7

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCKPHOTO JA SATU KONTINEN
KIRJAILIJAKUVA S. 249: SAMPO KORHONEN
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

Sinulle, joka luulet olevasi yksin ajatustesi kanssa



SISÄLLYS

ALUKSI..... 13

MIKSI NIIN MONI IHMINEN KÄRSII
KONTROLLOINNISTA JA VARMISTELUSTA? .. 21
Mitä kaikkea varmistelu voi olla? 30 | Ihmissuhteisiin
liittyvä varmistelu 35 | *Harjoitus: Minkälaista varmistelua
tunnistat itsessäsi?* 39 | Läheisriippuvuus on yksi varmis-
telukäyttötymisen muoto 40

MIKSI KONTROLLOINTI EI TOIMI?..... 43
Vastoinkäymiset kuuluvat elämään 48 | *Harjoitus: Ensi-
apua varmistelunhaluun* 50

TEMPERAMENTTI ELI SYNTYMÄSSÄ
SAADUT TEHDASASETUKSET 53
Turvallisuustutka ohjaa käytöstämme 61 | *Harjoitus: Tu-
tustu pelkoihisi* 65

JOUSTAVA MIELI AUTTAA NÄKEMÄÄN
VAIHTOEHTOJA JA MAHDOLLISUUKSIA.. 67
Katso kauempaa, katso koko maisemaa 71 | Psykologi-
nen joustavuus tekee elämästä merkityksellisempää 74 |
Arvotyöskentely apuna varmistelusta luopumisessa 83 |
Merkityksellinen elämä 85

TUTUSTU TUNTEISIISI
- NE OVAT TIETOA ITSESTÄSI 93
Haitalliset selviytymiskeinot 103 | *Harjoitus: Minun viisas
mieleni* 105 | Erityisherkkyyys temperamenttipiirteenä 108
| Tunnehaavoittuvuus 111 | Hyväksynnän haku 117

AHDISTUS ON PELON PELKOA 121
Harjoitus: Tutustu ahdistukseesi 124 | *Harjoitus: Vastoin-
käymisten kohtaaminen* 126 | Vaikeiden tunteiden vastaan-
ottaminen 130 | *Harjoitus: Olon keventäminen ahdistuksen
keskellä* 131

VÄLTTELYKIN ON VARMISTELUA 137
Miten varmistelu ja murehtiminen liittyvät toisiinsa? 143
| *Harjoitus: Mitä murehtiminen palvelee sinussa?* 145

TUNNISTATKO ÄÄRIVIIVASI? 151
Punainen lippu vai sittenkin projektio? 158 | Parisuhteen
voima on keskinäisessä luottamuksessa 161 | Sopeuttava
käyttäytyminen 166

MYÖTÄTUNTO ON TIE YHTEYTEEN..... 173
Hyvä itsetunto ei ole elämässä pärjäämisen edellytys 182
| Kohtuus kaikessa eli liika on liikaa 189 | Uupuminen on
kehon hidas hätäjarru 191

MINDFULNESS MAADOITTAÄ JA
VAHVISTAA TURVAN KOKEMUSTA 195
Aloittelijan mieli 204

SIEDÄTTÄMINEN ON MIELEN	
BODAAMISTA	207
<i>Harjoitus: Varmistelun lykkääminen</i> 214 Mitä irti päästä- misellä tarkoitetaan 215	
TARVITSEMMEKO DIAGNOOSEJA?	219
Pakko-oireinen häiriö eli OCD 226 Neurokirjo 234	
LOPUKSI: SINUN EI TARVITSE KANTAA KOKO MAAILMAA HARTEILLASI.....	237
KIITOS	244
LINKIT JA HARJOITUKSET	245
LÄHTEET	246
KIRJAILIJASTA	248

Jos saisin itseni kiinni,
niin opettaisin sille,
että elämme nykyisyyttä,
eikä kauniita aikoja.
Mutta minä haluan elää kauniita aikoja,
unelmia satuja fantasiaa,
lapsen elämää jota en koskaan taaksein jätä.
Ja itkien illalla ajattelen omia ajatuksiani
ja nukahdan katsellen Venusta ikkunastani.

– Marika Kumpulassa vuonna 1980



ALUKSI

OLEN AINA OLLUT VARMISTELIJA. En ole perfektionisti tai ahdistu ympäristön epäjärjestyksestä tai ulkoonäöstäni, mutta tiedän hyvin, miltä epävarmuuden herättämä ahdistus tuntuu kehossa ja mielessä.

Varmistelua on monenlaista. Minulle se on ollut mu-rehtimisen aikaansaamaa ahdistusta. Omassa elämässäni varmistelu on liittynyt lähinnä ihmissuhteisiin, hyväksytyksi tulemiseen ja hylkäämisen pelkoon. Vuosia veivasin mielessäni menneisyydessä tapahtuneita asioita tai katastrofoin tulevaa. Herkkyyteni ja tunnehaavoittuvuuteni vahvistivat varmistelunhaluani.

Monessa elämäni kohdassa olen hakenut ja saanut apua. Mutta vielä senkin jälkeen, kun olin tiedostanut

märehtimisen ja murehtimisen haitallisuuden, kului kauan ennen kuin uusi toimintatapa alkoi juurtua. Minulle on ollut matkallani suurinta hyötyä hyväksymis- ja omistautumisterapiasta sekä mindfulness-harjoittelusta. Tänäpä tiedän, että näiden taitojen suhteen ei voi tulla valmiiksi. Hyvinvointini tähden minun täytyy harjoittaa säännöllisesti tietoista hyväksyvää läsnäoloa, ajatusten ja tunteiden havainnointia, itsemyötätuntoa ja kiittollisuutta. Onneksi uusien tapojen tuominen osaksi arkirutiineja ei ole rakettitiedettä, vaan onnistuu siinä kuin hampaiden pesu tai hyvien unien turvaaminen, kunhan tapaan sitoutuu.

OMALLE MATKALLENI OLISIN KAIVANNUT tällaista kirjaa. Ja minusta on hauskaa, että sen idea syntyi matkalla. Ajatus kirjasta syttyi junan kyydissä Tampereelta Helsinkiin. Olin tulossa tapaamasta ystävääni ja kollegaa Eevi Vuoristoa, jonka luona olin ollut viimeistelemässä yhteistyöprojektiamme, vuonna 2023 ilmestynyttä *Tunnekarttakirjaa*. Edellisen projektin valmistuminen antoi tilaa miettiä, mihin tarttuisin seuraavaksi. Toijalan liepeillä huomasin pohtivani aihetta, joka oli kulkenut kaikkien aiempien kirjojeni kainalossa suurempaa meteliä itsestään pitämättä. Kyse oli teemasta, josta keskustelen jollain tasolla useimpien asiakkaideni kanssa, ja johon liittyy monenlaisia hankalia tunteita ja yllättäviäkin ilmenemis-

muotoja. Mikä tärkeintä: minulla olisi asiasta rutkasti myös henkilökohtaista kokemusta.

Varmistelusta vapauteen on kirja, jossa tarkastelen syitä sille, miksi valitsemme toimimattomia ja vahingollisia keinoja hankalien tunteiden kanssa, ja kuinka voimme vaihtaa ne sellaisiin, jotka aidosti hyödyttävät meitä ja auttavat päästämään irti haitallisista toimintamalleista. Varmistelu ja sen erilaiset ilmenemismuodot aiheuttavat tuskaa tuhansille ihmisille, mutta onneksi niitä vastaan on myös toimivia keinoja.

Kutsun sinut pohtimaan kanssani, mitä varmisteleminen, kontrollointi ja kiinnipitäminen palvelevat: Miksi mieleemme tarttuu niihin helposti ja kuinka varmistelusta luopuminen voi auttaa aidompaan yhteyteen itsemme ja muiden ihmisten kanssa? Miten voimme päästä tilanteeseen, jossa meidän ei tarvitse enää käyttää pelosta nousevia selviytymiskeinoja? Muutos on mahdollinen, vaikka ei helppo. Siksi kaikkia tukivoimia tarvitaan: yhteyttä muihin ihmisiin (jaetut tarinat ja avoimuus vahvistavat läheisyyttä), tietoa mielen toiminnasta (kirjoista, kursseilta ja asiantuntijoilta) ja vankkaa omalla puolella olemista silloinkin, kun tuntuu etteivät omat voimat riitä (itsemyötätuntoa).

Mielellä on aina jokin logiikka. Tunteet ja niiden pohjalta syntyvä toiminta voivat tuntua järkeveltä jopa silloin, kun niistä ei seuraa meille mitään hyvää. Mieli osaa

perustella ja oikeuttaa meille jopa vahingollista toimintaa. On tärkeää olla omalla puolellaan, mutta jos oma käyttäytymisemme saa meidät toistuvasti vaikeuksiin ihmissuhteissa tai alkaa muulla tavoin hankaloittamaan elämää, on syytä pysähtyä tarkastelemaan tilannetta.

Kukaan ei kykene vaikuttamaan omaa käyttökseen, jos ei ensin pysähdy huomaamaan sitä. Läsnaolotaitojen vahvistaminen on siis ensimmäinen askel tunnetaitojen ja itsetuntemuksen parantamisessa. Seuraava on oman käyttäytymisen havainnointi. Omien rajojen tunnistaminen ja niiden asettaminen ovat myös olennainen tunnetaito, mutta niin on myös toisen ihmisen rajojen kunnioittaminen.



Läsnaolotaitojen vahvistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen ja itsetuntemuksen parantamiseen.



Iloitsen siitä, että tunnetaitokasvatus on saanut viime vuosina ansaitsemaansa huomiota. Elämämme tärkeimmät asiat liittyvät ihmissuhteisiin, ja kaikki keinot, joilla voimme auttaa itseämme pärjäämään niissä paremmin, ovat kallisarvoisia. Jos joskus olet päässyt tutustumaan lapsille suunnattuihin tunnetaitokortteihin tai -tehtäviin, olet varmasti huomannut, että ne sopivat oikein hyvin myös

aikuisille. Tunteet ovat iättömiä ja ne on annettu meille syntymälahjana. Ne ovat myös tarkoituksenmukaisia, mutta eivät aina välttämättä viisaita.

Mielemme pyrkii ohjaamaan toimintaamme pitkälti tunteiden perusteella. Usein niin, että emme oikein edes huomaa mikä motiivi tekojemme takana on, vaikka olisimme sitä jo pitkään omalla käyttäytymisellämme vahvistaneet. Reaktiomme on siis näissä tilanteissa vaste tunteeseen. Myös menneisydessä opituilla malleilla on merkitystä. Jos olemme saaneet positiivista vahvistusta aiemmin käytöksestämme, on se voinut juurtua osaksi toimintaamme.

Täydellisyysdentavoittelija, ylivastuullinen taakankantaja, läheisten elämään sekaantuva järjestelijä ja ahdistukseensa välttelyllä helpotusta hakeva, pakko-oireisesta häiriöstä kärsivä ihminen ovat kaikki riippuvaisia kontrollista tai varmistelusta. Heidän hyvä tarkoituksensa on alun perin ollut vähentää kärsimystä toiminnallaan. Ikävä kyllä, avuksi otettu käyttäytymismuoto alkaa ajan myötä vallata liikaa tilaa. Toiminta, josta haettiin turvaa, kääntyikin käyttäjänsä vastaan.

Kukaan meistä ei voi piiloutua luonteensa tai diagnoosinsa taakse ja väittää, ettei voi vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä. Kiusaus siihen voi kuitenkin olla suuri, jos sillä on aiemmin saavutettu etuja. Mahdollisuutemme auttaa itseämme ja oppia uusia toimintatapoja ovat

tietenkin yksilöllistä. Tilaston takana on aina ainutlaatuisen ihminen.

On inhimillistä turvautua helppoihin ja nopeaa apua tarjoaviin keinoihin, kun tunnemme turvattomuutta tai ahdistusta. Aina lähin apu ei kuitenkaan ole paras, vaan se voi jopa vahvistaa alkuperäistä ongelmaa. Uuden, kestävämmän tavan oppiminen on haastavaa mutta täysin mahdollista, jos valitset niin. Tämä vaatii uskallusta ja antautumista elämään tässä ja nyt. Hankalien tunteiden kohtaaminen voi olla pelottavaa, mutta lopputulos on sen arvoinen. Kirjan harjoitusten avulla sinulla on mahdollisuus oivaltaa uutta omasta käyttäytymisestääsi ja saada lisää joustavuutta elämääsi.

Se mikä joskus on opittu, voidaan myös oppia pois. Varmistelusta on mahdollista päästä eroon. Selkeyttämällä omia rajoja ja tutustumalla omiin toimintamalleihin voi hellittää henkisen mailan puristamisesta. Suostumalla kohtaamaan elämän epävarmuuden saa rohkeutta kohdata todellisuuden sellaisena kuin se on: epätäydellisenä, rosoisena ja kauniina. Epävarmuuden sietämisen harjoittelu on aluksi hankalaa, mutta helpottuu jokaisen harjoituksen myötä. Tarvitset hankalien tunteiden kohtaamiseen avuksi itsemetytätuntoa ja kiitollisuuden voimaa.

Jälkiviisaana, vuosien pehmittämänä keski-ikäisenä sitä katsoo omaa menneisyyttään lempein silmin; ymmärtää tekemiään asioita ja omia valintojaan paremmin.

Omalla kohdallani kognitiivinen käyttäytymisterapia auttoi paljon. Psykoterapiaprosessi sysäsi minut toipumisen tielle. Terapian jälkeen jatkunut tietoisuustaitojen opiskelu ja omien asiakkaiden ohjaaminen ovat vahvistaneet reflektointitaitojani ja itsemyötätuntoani – ja niiden myötä sisäisen turvan kokemustani. Elämään kuuluvat monenlaiset värit, ja sen hyväksyminen on ollut viimeisen kymmenen vuoden aikana tärkein oivallukseni. Yhtä merkityksellistä on elää läsnäolevaa, pelotonta elämää ja huolehtia yhteydestä muihin ihmisiin.

Vaikka tämä kirja käsittelee varmistelusta luopumista käytännönläheisesti eri näkökulmista ilman diagnoosikeskeisyyttä, on mukana myös luku pakko-oireisesta häiriöstä (OCD), jossa varmistelu on olennainen osa kärsimystä ylläpitävää oirehdintaa. Pakko-oireet ovat osa jopa 170 000 ihmisen elämää Suomessa. Kyseessä on mielen terveyden häiriö, jonka oireita pystytään vähentämään ja josta on mahdollista päästä jopa kokonaan eroon. Keskeiset OCD:ssä auttavat keinot ovat samoja kuin muussakin varmistelemisessä. Lisäksi käsittelen kirjan lopussa lyhyesti varmistelun suhdetta neurokirjon piirteisiin.

Toivon, että voin tämän kirjan myötä tarjota inspiraatiota ja oivalluksia – sekä vapautta – myös sinun elämääsi.

Helsingissä 31.5.2024

Marika Rosenberg

**SISÄISEN JA ULKOISEN
MAAILMAN KONTROLLOINTI,
KUTEN TÄYDELLISYYDEN
TAVOITTELU, YLIVASTUULLISUUS
JA ASIOIDEN VÄLTTELY,
KUMPUAA PELOSTA.**

Ihminen on riippuvainen varmistelusta, jolla hän pyrkii hakemaan helpotusta mutta pahimmillaan vain vahvistaa murehtimistaan.

Kokenut terapeutti **Marika Rosenborg** tarjoaa tietoa ja kannustusta kaikille varmistelusta kärsiville. Tarvitaan omien rajojen selkeyttämistä ja rohkeutta kohdata elämän epävarmuus. Hankalien tunteiden käsittely voi olla pelottavaa, mutta lopputulos palkitsee. Kirjan harjoitusten avulla sinulla on mahdollisuus löytää elämäsi rennompi ote ja nähdä todellisuus sellaisena kuin se on: epätäydellisenä, rosoisena ja kauniina.

”Kun haluat vahvistaa hyvinvointiasi, ryhdy vahvistamaan itsessäsi olevaa hyvää.”



9 789524 034227
ISBN 978-952-403-422-7 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR