

TEHTÄVÄKIRJA

#lempästieroonmurehtimisesta

Lempeästi

SANNA WIKSTRÖM

EROON

REIJA KÖNÖNEN

MUREHTIMISESTA



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava



SISÄLLYS

ALKUSANAT

MIKSI MUREHDIT? 7

TEHTÄVÄ | Murhekartta 12

1

MILLAINEN MUREHTIJA SINÄ OLET? 19

2

AJATTELU ON ISO OSA MUREHTIMISTA 31

TEHTÄVÄ | Tutki tilannetta eri näkökulmista 36

TEHTÄVÄ | Haasta huolenaiheesi 44

TEHTÄVÄ | Murheet mittakaavaan 48

3

MUREHTIMINEN JA TUNTEET 55

TEHTÄVÄ | Kokemuksen erittely 60

TEHTÄVÄ | Tunneinventaariorio 66

TEHTÄVÄ | Tunteiden tutkailu 75





4

MUREHTIMINEN KEHOSSA 81

TEHTÄVÄ | Kehokartta 85

TEHTÄVÄ | Lempeyttä keholle 86

5

MUREHTIMINEN TIEDOSTAMATTOMANA TAPANA 91

TEHTÄVÄ | Murehtimisen opettajat 98

TEHTÄVÄ | Mekanismi murehtimisen taustalla 104

TEHTÄVÄ | Murehtimisminuutit 106

TEHTÄVÄ | Huolettomuushetki 108

6

HARJOITTELE HYVÄÄ 113

TEHTÄVÄ | Kerää kolme kiitollisuudenaihetta 118

TEHTÄVÄ | Huoleton huomen 122

TEHTÄVÄ | Lempeä jäähyväiskirje murehtimiselle 127

TEHTÄVÄ | Kiitoskirje elämälle 133

KIRJALLISUUTTA 140 | KIRJAILIJOISTA 142



ALKUSANAT

MIKSI
MUREHDIT?

Mistä kaikesta voimme olla huolissaan? – Voi pojat ja tytöt! Ihan kaikesta mahdollisesta! Voit murehtia huomisesta työpäivästä, ilmastotilanteesta, terveydentilastasi, lomamatkasta, ehtimisestä, omasta jaksamisesta, muistamisesta, taloudesta, naapurin mielipiteistä, ruohonleikkurin huoltoajasta, ulkonäöstä. Jos on oppinut murehtimaan, sitä voi toteuttaa aivan kaikissa tilanteissa ja ihan joka asiaan!

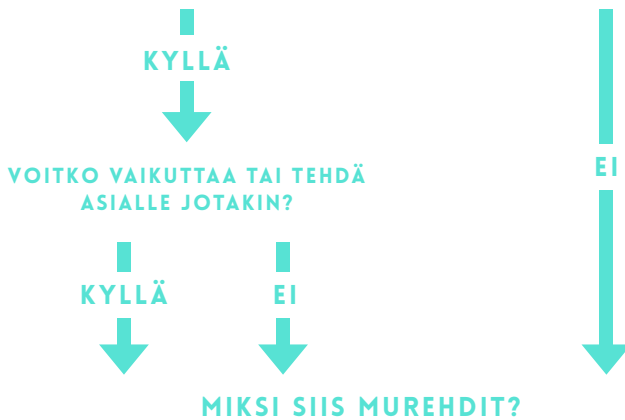
Murehtiminen on tunteiden värittämää tulkintaa todellisuudesta, ja siitä saattaa tulla ajattelutapa, jonka avulla koemme pystyvämme kontrolloimaan elämää. Kontrollista ja sen menettämisen pelosta saattaa tulla kuitenkin ajan kanssa kehä, johon ei mahdukaan enää keveyttä ja iloa.

Murehtiminen ja huoli ovat aina tämän hetken havainnoinnin ja toiminnan ulkopuolella. Ne ovat ajatusten luomia kuvia, joihin otamme kantaa tunteilla ja uusilla ajatuksilla. Kuvat eivät kuitenkaan ole totta, vaan tulkintoja todellisuudesta.

Murehtiminen lähtee jonkinlaisesta huolen tai huolestuneisuuden tilasta – ajatuksen ja tunteen värikynästä, jolla väritämme todellisuutta. Sitä voi seurata helposti tummasävyinen murehtimisen kehä, jossa murehtiminen lisää murehtimisen aiheita. Usein tämä murehtimisen kehä voi aiheuttaa mm. levottomuutta, stressiä ja unettomuutta. Asiantuntijoiden mukaan pitkittynyt huolestuminen ja murehtiminen voi johtaa esimerkiksi yleiseen ahdistuneisuuteen. Mikäli epäilet voimakkaampaa ahdistusta, olethan yhteydessä terveydenhuollon ammattilaisiin.

Jos katsomme allä olevaa kaaviokuva, päädyimme jokaisessa tilanteessa kysymään itseltämme: ”Miksi siis murehdit?” Kysymys on relevantti, mutta se ei paljasta syytä, miksi päädyimme kerta toisensa jälkeen murehtimaan. Järkeä ei voita tunnetta tai tapaa. Tämän kirjan avulla voit lähteä tutkimaan omaa tapaasi murehtia ja ennen kaikkea sen juuria.

ONKO SINULLA JOKIN ASIA, JOKA HUOLETTAA SINUA?



Murehtimisen aikaansaamat kuvat saavat uskomaan, että maailma todella on sellainen, jollaisena sen murehtiessaan näkee, koska se, mitä ajattelee, tuntuu niin todelta ja oikealta. Kehomme ja tunteemme eivät erota, tapahtuuko jokin meille oikeasti vai ajatuksissamme. Siksi saatamme kokea – siis todella myös saada itsemme uskomaan – että pahalta tuntuva tunne kuvaa oikeasti sitä, mitä on tapahtunut, tai että se ennakoi tulevaa.



Tunne ja kokemus ovat aina totta, mutta ne eivät ole absoluuttisen oikeita tulkintoja tai ennusteita siitä, miten asiat ovat tai tulevat olemaan. Tunteet kertovat meille lähinnä siitä, miten tulkitsemme asiat. Tulkin-taan olemme saaneet paljon apuja myös muilta, esimerkiksi vanhemmil-tamme tai muista läheisistä ihmissuhteista sekä mediasta, somesta tai vaikka kollektiivisesta ilmapiiristä.

Vaikka tässä kirjassa annamme sinulle ajattelemisen aihetta omaan murhekehääsi, muista, että tarkoituksena ei kuitenkaan ole vähätellä tai vältellä elämän väistämättömiä vaikeuksia ja ikäviä tapahtumia. Enem-män on kyse siitä, että opit kohtaamaan ne uudella tavalla ja oikean ko-koisina. Siten että et ruoki asioita jättiläisiksi, joita ne eivät ole.

Toivomme, että opit antamaan asioille huomiota ja aikaa sillä tavalla, että se on sinun elämäsi ja läheistesesi kannalta hyväksi. Toivomme, että opit irrottamaan jalat huolen tahmasta, sillä se pitää sinut paikoilleen juuttuneena ja ahdistuneena. Toivomme, että opit päästämään irti, kun aika on. Toivomme, että voit vapaammin ja kevyemmin astella elämässäsi eteenpäin – juuri sinulle oikeaan suuntaan.

LEMPEIN TERVEISIN SANNA JA REIJA

P.S. ★ :llä merkityt tehtävät ovat sellaisia, joiden avulla voit vähentää mu-rehtimista välittömästi. Löydät kirjasta myös HETKESSÄ-harjoituksia, joita voit tehdä aina tarpeen mukaan.

**Tunne ja kokemus ovat
aina totta, mutta ne eivät
ole absoluuttisen oikeita
tulkintoja tai ennusteita siitä,
miten asiat ovat tai tulevat
olemaan.**





TEHTÄVÄ

Murhekartta

Piirrä sivun keskelle ympyrä, jossa on nimesi tai oma kuvasi. Ala kirjoittaa sen ympärille asioita, joista olet huolissasi tai joista murehdit. Kirjoita isolla ne asiat, jotka painavat sinua enemmän. Kirjoita lähelle itseäsi ne asiat, joista huolehdit toistuvasti tai jopa jatkuvasti. Kun olet saanut ylös kaikki huolenaiheet, mitä haluat kirjata tässä kohdassa, tutki huolenaiheita kysymällä itseltäsi: *”Mitä voin juuri nyt tehdä asian eteen?”*

- 1. Jos voit tehdä asialle jotain, yliviivaa huolenaihe ja kirjoita viereen toimitasuunnitelma:** mitä voit asialle tehdä ja mitä teet ensimmäisenä.
- 2. Jos et voi tehdä asian eteen mitään, yliviivaa huolenaihe ja kirjoita sen viereen:** *”Tämä on vain murehtimista. En voi tehdä asialle mitään. Luotan, että asia järjestyy.”* Sitten tutkaile hetki, miltä luottaminen sinusta tuntuu.

HUOM! Stressi ja väsymys usein kasvattavat murheitamme. Voit tehdä harjoituksen useampana eri päivänä ja tarkkailla, mikä muuttuu. Pienet muistutukset kesken päivän palauttavat fokuksen sinne, minne haluamme. Näin aivomme oppivat.