

Emilia Kujala

SUORITTAJAN
Vapaudu
MIELI
ylikäntrollista



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Emilia Kujala ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

ISBN 978-951-1-40467-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



Tämä kirja on omistettu meille.

Tunnollisille suorittajille, kilteille
ja helpoille lapsille, yksin pärjäämään oppineille,
reippauteen sairastuneille, ulkopuolisille.

Jotta saisimme sanat sille, mitä koemme.
Ymmärtäisimme itseämme ja tulisimme
ymmärretyiksi.

Asettuisimme itsemme puolelle.

Sisällys

Esipuhe	9
1. Tunnustuksia	15
Sinä et ole rikki	19
Itsekontrolli – viisasten kivi vai kaksiteräinen miekka?	22
2. Ylikontrollin juuret	31
Ylikontrollin kolme syytä	36
Turvaton kasvuympäristö	38
Vaativa kasvuympäristö	41
Ylisuojeleva kasvuympäristö	45
3. Suorittajan mieli	51
Menestystarinat luovat suorituspaineita	52
Sinun ei tarvitse olla enemmän	54
Ansaintalogiikka	56
Sisäiset sääntömme	58
Miten uhmata sisäistä diktaattoria?	62
Joskus tarpeellisinta on se, mikä tuntuu hyödyttömältä	63
4. Reippauteen sairastuneet	67
Eihän masentunut voi olla noin toimintakykyinen!	69
En vain voi pysähtyä	72
Minä lennän	74
Toipumista suorittamassa	75
5. Ylikontrolli johtaa ahdistukseen	79
Mitä ahdistus on?	83
Jos vain pääsisin ahdistuksesta	88
Äärimmäisen voimakkaan ahdistuksen kanssa selviäminen	90
Murehtiminen on ahdistuksen polttoainetta	91
Miten murehtia viisaasti?	92
Miten olla turvassa?	98
Psykologinen turvallisuus syntyy laumaan kuulumisesta	100

6. Lopulta kaikki on epävarmaa	105
Mustavalkoinen ajattelu	108
Entä jos pelkäämme turhaan?	114
Epävarmuuden hyväksyminen	115
7. Miksi meillä on tunteita	119
Miten tunteet toimivat?	122
Ylikontrolliin liittyviä tunnemyyttejä	124
Voiko tunteita hallita?	126
8. Emotionaalinen yksinäisyys ihmissuhteissa	129
Häpeä	134
Tunnekontrolli johtaa yksinäisyyteen	139
Miten ilmaista tunteita?	141
Suuttumus ja kontrollin menettämisen pelko	145
Rajojen asettaminen itselle	147
Jämäkkyys suhteessa toisiin	150
Miten luopua selittelystä ja tunnistaa rajansa?	154
9. Radikaali avoimuus	157
Hakeudu sen äärelle, mitä haluaisit välttää	160
Ylikontrolli ihmissuhteissa	162
Ylikontrolli terapisuhteessa	165
Leikki ei ole naurun asia	166
Heittäytyminen on itsensä unohtamista	168
Miten opetella heittäytymistä?	171
Autenttisuusmorkkis	173
10. Irti suorittamisesta	177
Valinnan hetki	182
Kuka olisin, ellen suorittaisi?	183
Yhden suorittajan tarina (loppusanat)	184
Lähteet	188

Tulemme jo varhain
nähdynksi suoritusten,
saavutusten ja kapeasti
määritellyn menestyksen
kautta. Valitettavan usein
rakennamme näiden varaan
myös itsetuntonne.

Esipuhe

Hyvää itsekuria on pidetty toivottuna ja tavoiteltavana asiana eri kulttuureissa ja filosofioissa tuhansien vuosien ajan. Parhaimmillaan hyvä itsekuri auttaa ryhtymään tuumasta toimeen, saavuttamaan itselle tärkeät tavoitteet ja toimimaan epäitsekkäästi toisten seurassa. Liiallinen ja joustamaton itsekuri voi kuitenkin johtaa suorittamisen ja uupumisen kierteeseen, tunnetason yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen.

Psykologian ja sosiaalipsykologian alalla hyvää itsekuria on lähestytty käsitteen *itsekontrolli* kautta. Itsekontrollin määrään vaikuttavat tutkimusten mukaan paitsi tilannetekijät, kuten stressi ja mieliala, myös synnynnäinen temperamentti, lapsuuden kasvuympäristö ja opitut selviytymiskeinot. Tutkimusnäyttö hyvän itsekontrollin hyödyistä eri elämänalueilla puhuu puolestaan, mutta soraääniäkin on kuultu. Osa tutkijoista katsoo, että mitä enemmän itsekontrollia, sitä parempi. Osa taas sanoo, että niin heikko kuin liiallinenkin itsekontrolli voivat johtaa ongelmiin mielenterveydessä, ihmissuhteissa ja sopeutumisessa muuttuviin tilanteisiin. Hyvä itsekontrolli voi olla haitallista, jos sen määrää ei osaa säädellä suhteessa tilanteen vaatimuksiin. Tällöin kyse on niin sanotusta *ylikontrollista*.

Ylikontrolli on usein yhteinen nimittäjä niin sanotun korkean toimintakyvyn masennuksen ja ahdistuksen sekä perfek-

tionismin, pakko-oireisen häiriön ja syömishäiriöiden taustalla. Käytössä olevat auttamisen tavat hyödyttävät vain osaa niistä, jotka kärsivät tällaisista ongelmista. Sen arvellaan johtuvan siitä, että monet hoitomenetelmät keskittyvät nimenomaan itsekontrollin vahvistamiseen. Ylikontrolliin taipuvainen tarvitsee kuitenkin ihan muuta. Kognitiivisen käyttäytymisterapian alalla on hiljattain kehitetty ylikontrolliin liittyvien ongelmien hoitoon tarkoitettu radikaaliin avoimuuteen keskittyvä dialektisen käyttäytymisterapian hoito-ohjelma (RO-DBT, Lynch, 2017), jonka periaatteisiin ja menetelmiin tämä kirja nojaa. Hoito-ohjelman keskeinen pyrkimys on vahvistaa avoimuutta uusille kokemuksille ja palautteelle sekä joustavaa itsekontrollia muuttuvissa olosuhteissa ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemusta.

Olen ammentanut kirjaan teoreettisia lähtökohtia ja käytännön työkaluja myös tunnepystyvyyserapiasta (McKay ja West, 2016), myötätunteskeisestä terapiasta (Gilbert, 2013), dialektisesta käyttäytymisterapiasta (Linehan, 2014) ja hyväksymis- ja omistautumisterapiasta (Luoma, Hayes ja Walser, 2007). Lisäksi mukana on kirjaa varten haastattelemieni kokemusasiantuntijoiden kertomuksia sekä oma ääneni toisaalta psykoterapeuttina, toisaalta ylikontrolliin taipuvaisena suorittajaihmisenä.

Elämme aikaa, jossa arvostetaan reippautta, tehokkuutta ja kykyä johtaa itseään. Tulemme jo varhain nähdäksi suoritusten, saavutusten ja kapeasti määritellyn menestyksen kautta. Valitettavan usein rakennamme näiden varaan myös itsetuntonemme. Ajassamme ihailaan usein monilahjakkaita yli-ihmisiä, mutta ollaan allergisia tavallisuudelle ja keskinkertaisuudelle. Samaan aikaan moni kokee riittämättömyyttä. Se on ymmärrettävä kokemus ympäristössä, joka viestii, ettei tavallinen riitä.

Toisinaan on tarpeen puskea itseään mukavuusalueensa ulkopuolelle, ponnistella enemmän ja pyrkiä olemaan parempi ihminen. Loputon itsensä kehittäminen voi kuitenkin myös uuvuttaa. Hyvinvoinnin ja onnellisuuden tavoittelu suorittamalla johtaa lo-

pulta pettymykseen. Kun saavuttaa sen, mitä haluaa, on ehkä hetken onnellinen, kunnes tyytymättömyys ja riittämättömyys väijäämättä palaavat. Menestys ja tunnustukset eivät paikkaa sitä, ettei ihminen koe riittävänsä itselleen.

Keskustellessani kirjaa varten kokemusasiantuntijoiden kanssa oivalsin, ettei suorittaminen ole ainoastaan itsekontrolliongelman, vaan myös yksinäisyysongelman. Moni suorittaa elämää, jottei tarvitsisi pysähtyä kohtaamaan syvää ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemusta sisimmässä. Suorittaminen on kuitenkin karhunpalvelus itselle, sillä siihen uppoutuminen vie vieläkin kauemmas turvallisesta yhteydestä toisten kanssa.

Tämä ei ole työkirja, jonka avulla rakennat paremman version itsestäsi. Sen sijaan toivon, että kirja voisi antaa sanat sille, mitä saatat kokea mutta et osaa pukea sanoiksi. Minulle ylikontrolliin ja sen syntyä kuvaavaan biososiaaliseen teoriaan tutustuminen on ollut tärkeä matka paitsi ammatillisesti psykoterapeuttina myös henkilökohtaisesti. Olen oppinut ymmärtämään ja hyväksymään itsessäni puolia, joista en aina ole ylpeä. Olen avautunut uusille kokemuksille ja joustavuudelle, enkä enää ota itseäni ja elämää liian vakavasti. Arjen kommelluksissa joskus jopa naurahdan itselleni lempeästi – ylikontrolli siellä taas nostaa päätään.

Toivon tämän kirjan paitsi kuvaavan ylikontrollia ja siihen liittyviä ongelmia, myös tarjoavan niihin konkreettisia ratkaisuja, joiden pohjana ovat tutkimusnäyttöön perustuvat psykoterapiamenetelmät. Käyttätymisen muutoksen kannalta avainasemassa ovat kirjan kokemukselliset harjoitukset. Kuten muidenkin taitojen, myös mielen taitojen oppiminen vaatii lukemattomia toistoja. Luvuissa 1–2 käydään läpi ylikontrollia ja biososiaalista teoriaa sen taustalla. Luvut 3–4 kuvaavat ylikontrolliin liittyviä ilmiöitä: suorittamista, vaikeutta pysähtyä, ankaruutta itseä kohtaan sekä masennusta ja ahdistusta ulospäin reippaan ja pärjäävän olemuksen takana. Itseään ei voi täysin opettaa pois tai-

pumuksesta ylikontrolliin, koska sillä on biologinen perusta. Itsekontrollia voi kuitenkin oppia käyttämään joustavasti, vahvistamaan avoimuutta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Luvuissa 5–10 käydään läpi keinoja tähän.

Lopulta on muistettava, ettei suorittaminen ole ainoastaan yksilöllinen vaan myös yhteiskunnallinen ongelma. Siksi elinympäristöämme ja sen vaatimuksia on tarkasteltava kriittisten silmälasien läpi. Me kaikki osallistumme yhteiskunnan rakenteiden luomiseen. Siksi meillä on myös valta ja vastuu muuttaa niitä, askel kerrallaan.

Tämä kirja ei olisi nähnyt päivänvaloa, ellen olisi sattumalta eräässä psykoterapian maailmankongressissa päätenyt ylikontrollia käsittelevälle luennolle. Muistan vieläkin, miten kuuntelin mykistyneenä, nyökyttelin ja taisin vähän itkeäkin. Jatkoin ylikontrollin ja siihen liittyvien pulmien hoidon opiskelua RO-DBT-hoitomallin kehittäjän Thomas Lynchin opissa. Hänen elämäntyönsä on ollut minulle valtava inspiraation lähde. En kuitenkaan osaa tarkastella maailmaa ja sen ilmiöitä vain yhdestä viitekehyksestä lähtien. Minulle on tärkeää etsiä vastauksia uteliaasti ja avoimesti eri suunnista. Siksi tämä kirja yhdistää myös muiden niin sanotun kolmannen aallon kognitiivisten käyttäytymisterapioiden antia ylikontrolliin liittyvien ongelmien hoitoon. En voi myöskään kylliksi kiittää kirjaan tarinansa luottaneita kokemusasiantuntijoita. Toivon, että kokemusten kirjo auttaa ymmärtämään, miten monin tavoin ylikontrollista kärsivä voi oireilla ja miten erilaiset kasvuympäristöt taipumusta ylikontrolliin ruokkivat. Yhtä omasta tahdostaan etunimellään esiintyvää kokemusasiantuntijaa lukuun ottamatta kaikkien kirjassa esiintyvien kokemusasiantuntijoiden nimet on muutettu. Heidän yksityisyytensä suojaamiseksi olen myös muokannut joitain mahdollisesti tunnistettavia yksityiskohtia heidän kertomassaan.

Haluan kiittää käsikirjoitusta sen eri vaiheissa kommentoineita esilukijoita sekä Kustannusosakeyhtiö Otavaa mahdolli-

suudesta kirjoittaa tämä kirja. Kiitos myös kustannustoimittajaleni Päivi Syrjäselle huolellisesta ja omistautuneesta työstä kirjan eteen. Suomen Kulttuurirahastolta ja Otavan Kirjasäätiöltä saamani työskentelyapurahat mahdollistivat sen, että saatoin pyhittää riittävästi aikaa psykoterapeutin työstäni pelkästään kirjoittamiselle.

Sinua kiitän siitä, että tartuit tähän kirjaan. On aika aloittaa yhteinen matkamme.

Ehkäpä on parempi
pyrkä olemaan
ennemmin riittämätön
kuin täydellinen.
Keskeneräisiä ovat
kaikki muutkin.

I. Tunnustuksia

Maailma arvostaa ihmisiä, joilla on hyvä itsekuri. Kyvystä hallita itseään, hillitä hetkelliset mielihalut ja toimia pitkän aikavälin tavoitteiden ohjaamana onkin ollut ihmiskunnan historiassa valtavasti hyötyä. Ellemme kykenisi toimimaan tavoitteellisesti ja yhteistyössä ja asettamaan toisten tarpeita toisinaan omiemme edelle, ihmislaji olisi kuollut sukupuuttoon jo kauan sitten. Niinpä kasvatamme lapsemme kilteiksi, reippaiksi ja itsenäisiksi. Palkitsemme koulussa tunnolliset ja kunnolliset hyvin arvosanoin ja stipendein. Yritämme laittaa ruotuun laiskottelijat, haihattelijat ja spontaaneihin houkutuksiin haksahuttavat. Arvostamme ihmisiä, jotka ovat valmiita muuttamaan itseään sopiakseen maailmaan. Pidämme ongelmatapauksina niitä, jotka eivät suostu muuttamaan itseään vaan haluavat muuttaa maailmaa.

Minua voinee kuvata ihmiseksi, joka on hyvä saamaan asioita aikaan. En tarvitse patistelua tai self help -opasta asettaakseni tavoitteita tai ryhtyäkseen tuumasta toimeen. Olen aina valmis yrittämään enemmän ja teen kaikkeni suoriutuakseni paremmin. Pikkulapsesta saakka olen ollut reipas, kiltti ja itseohjautuva, kuten hyvän ihmisen nykyään kuuluu olla. Hoidan sääntöjen mukaisesti ensin työt, sitten hovit, myös vapaa-ajalla. Olen luotettava, enkä koskaan jätä tehtäviä viime tippaan. Huolehdin myös siitä, että läheisetkin hoitavat velvoitteensa ajallaan. Laitan usein tois-

ten tarpeet omieni edelle, enkä herkästi ilmaise syvimpiä tuntejani varsinkaan silloin, kun epäilen niiden aiheuttavan toisille mielipahaa. Rakastan listoja ja olen tosi hyvä suunnittelemaan ja organisoimaan. Hallitsen hyvin kokonaisuuksia, mutta huomaan myös yksityiskohtia, joita muut eivät edes tule ajatelleeksi. Jos olisin jonglööri, kannattelin todennäköisesti kymmentä palloa ilmassa yhtä aikaa. Kertomalla nämä ominaisuudet työhaastattelussa saisin melko varmasti paikan. Tarinalla on toinenkin, vähemmän hohdokas puoli.

Minua voi myös kuvata ihmiseksi, jonka on äärimmäisen vaikea rentoutua ja tehdä vähemmän. Myönnän auliisti olevani perfektionismiin taipuvainen suorittaja. Oppiakseni pysähtymään olen lukenut aika monta self help -opasta, opiskellut vuosikausia joogaa, meditaatiota ja hengittämistä intialaisten gurujen opissa ja istunut tuntitolkulla psykoterapiassa. Siedän huonosti sitä, että asiat ovat kesken tai epävarmoja. Onneksi olen kuitenkin psykoterapeutin työssäni oppinut sietämään sitä, että valmista ei tule yhdellä tapaamisella eikä välttämättä yhdessä vuodessakaan. Jos tämän kirjan voisi kirjoittaa yhdeltä istumalta valmiiksi, tekisin sen varmasti – oman hyvinvointini kustannuksella. Olen pitänyt niin tiukasti kiinni terveellisistä elämäntavoista ja korkeasta työmoraalista, että ihmissuhteeni ovat kärsineet. Sen vuoksi olen kokenut itseni ulkopuoliseksi, yksinäiseksi ja onnettomaksi. Kestän huonosti epäjärjestystä ja häiriötekijöitä, ja siksi vältän ympäristöjä, joissa saattaisin kohdata niitä. Analysoin ja suunnittelen asioita jatkuvasti, myös öisin. Kiinnitän huomiota sellaisiinkin typeriin yksityiskohtiin, jotka voisi hyvin sivuuttaa. Toisinaan otan itseni ja elämän aivan liian vakavasti. Minun on vaikea pitää hauskaa. Valitettavan usein en ole pystynyt heittäytymään tilanteeseen, vaikka olisin halunnut toimia spontaanisti.

Useimmat haasteet elämässäni ovat tavalla tai toisella liittyneet siihen, että olen hyvä kontrolloimaan itseäni. Minulla on siis liian hyvä itsekuri. Hallinnan tunne ja järjestys ovat minul-

le tärkeitä. Kaikessa tunnollisuudessani ja määrätietoisuudessani olen kuitenkin yrittänyt hallita myös sellaisia asioita, joihin en voi vaikuttaa. Olen etsinyt hallinnan kokemusta vuosein mitaan erilaisista asioista: tavoitteellisesta opiskelusta ja työnteosta, järjestyksestä ja siivoamisesta, pakottavista säännöistä, suunnitelmista ja aikatauluista, tiukasta ruokavaliosta, treeniohjelmista, kehon hallinnasta ja monenlaisesta tarkistelusta ja varmistelusta. Hallintaa palvelee kaiketi myös se, etten aina ilmaise, miltä minusta oikeasti tuntuu, vaan pyrin miellyttämään toisia. Silloin kaikki pysyvät tyytyväisinä ja olen turvassa – niin kuvittelen.

Kontrollin tarpeeni on ulottunut myös toisiin ihmisiin. Kun parikymppisenä elin ja hengitin joogaa, kerroin silloiselle poikaystävälleni, että voin seurustella vain sellaisen ihmisen kanssa, joka jakaa täysin saman elämäntavan. Lätkäjätkästä kuoriutui reitritinkestävä joogi, joka matkusti kanssani jopa Intiaan, ennen kuin hänen mittansa tuli täyteen. Kärsivällisyysharjoittelusta huolimatta minun on vaikea kestää ihmisiä, jotka eivät hoida asioita ajallaan, säilyttävät vaatteitaan epämääräisissä kasoissa ja jättävät wc-pöntön kannen auki. (Puolisoni on saanut palautetta näistä jokaisesta.) Ryhmätöitä tehtäessä vaadin, että on olemassa konkreettinen suunnitelma, auki kirjoitetut tavoitteet, selkeä vastuunjako ja tietenkin systeemi, jolla seurataan, ettei kukaan lusmuile. Jos näyttää yhtään siltä, ettei homma etene, otan ohjat käsiini ja alan johtaa projektia. Samalla marisen hiljaa mielessäni, miten kaikki aina sysätään harteilleni. Inhoan marttyyri-ihmisiä, vaikka olen itsekkin toisinaan sellainen. Häpeällistä.

Haluan, että asiat tehdään perusteellisesti ja *oikein*. Niinpä olen etsinyt joskus tuntikausia vastauksia siihen, miksi asiat tehdään kuten tehdään, ja vaatinut kuulla mihin se perustuu. Säännöthän luovat turvallisuutta. Olen halunnut *tietää* millintarkasti, miten vaikkapa jooga-asento tai tanssiliike tehdään. Olen kokenut lähes sietämätöntä ahdistusta siitä, että asioita tehdään *väärin*. Tämä pätee myös kokemukseen siitä, että maailmassa on