



JOHANNA
VIROLAINEN

Mielenrauhaa

EFT-

menetelmällä

HELPOTA AHDISTUSTA,
STRESSIÄ JA JÄNNITYSTÄ

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.



Lämmin kiitos Otavan Kirjasäätiölle
tämän kirjan taloudellisesta tukemisesta.

© Johanna Virolainen ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava
Asemakatu 6, 40100 Jyväskylä
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-54299-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Omistettu
Lilille, Topille ja Tuomakselle.

Sisällys

Alkusanat	11
Johdanto	17
Mitä opit tästä kirjasta?	18
Mikä on EFT-kehomielimenetelmä?	21
Mitä tutkimus kertoo?	22
EFT-menetelmän synty	25
Mihin EFT-menetelmää käytetään?	26
Naputtelupuu	28
Kenelle EFT-menetelmä sopii?	28
Miten EFT-menetelmää käytetään?	29
Stressi	35
Naputteluharjoitus: Stressi	36
Ahdistus	43
Mikä meitä ahdistaa?	43
Pirjon tarina	44
Tarvitseeko ahdistuksesta pyrkiä eroon?	45
Entäpä sinä?	46
Naputteluharjoitus: Ahdistus	47

Riittämättömyys..... 53

Missä ja miksi emme riitä itsellemme? 54

Kontrollin tarve 55

Miiian tarina 57

Naputteluharjoitus: Riittämättömyys 58

Miellyttämisen tarve 65

Ketä haluamme miellyttää ja miksi? 67

Aleksin tarina 68

Naputteluharjoitus: Miellyttämisen tarve 69

Kateus 75

Ketä tai mitä kadehdimme? 76

Onko kateudessa jotain hyvää? 77

Miltä tuntuu olla kateuden kohde? 78

Minun tarinani 79

Entäpä sinä?..... 81

Naputteluharjoitus: Kateus..... 81

Pelko 87

Pienemmät pelot 88

Pelon eri puolia..... 91

Kaisan tarina 94

Naputteluharjoitus: Pelko..... 95

Huoli..... 101

Kun murehdin, olen hyvä ihminen 102

Entäpä sinä?..... 104

Naputteluharjoitus: Huoli..... 105

Uhriutuminen 111

Miksi uhriudumme? 112

Paavon tarina. 113

Miksi jäämme uhrin rooliin? 114

Onko uhriutumisessa jotain hyvää? 115

Entäpä sinä? 117

Naputteluharjoitus: Uhriutuminen 118

Huijarisyndrooma. 125

Onko huijarisyndroomassa jotain hyvää? 128

Annan tarina 129

Naputteluharjoitus: Huijarisyndrooma 131

Jännittäminen 139

Miltä jännittäminen suojelee? 140

Jonnan tarina. 143

Mitä sinä jännität? 144

Naputteluharjoitus: Jännittäminen 145

Viha 151

Mitä vihan takana on? 152

Tarinoita vihasta 155

Entäpä sinä? 157

Naputteluharjoitus: Viha. 157

Häpeä. 163

Mitä häpeämme? 164

Häpeän osuus muihin tunteisiin 166

Miksi olemme oppineet häpeämään niin paljon? 167

Mitä sinä häpeät? 169

Naputteluharjoitus: Häpeä 170

Itseluottamus 175

Kohti parempaa itseluottamusta 177

Teron tarina 179

Naputteluharjoitus: Itseluottamus 181

Kehujen vastaanottaminen 187

Taustalla ohjailevat uskomukset 189

Naputteluharjoitus:

Kehujen vastaanottamisen vaikeus 191

Kiitollisuus. 197

Kiitollisuus vaikeina hetkinä. 199

Itsensä kiittäminen 201

Naputteluharjoitus: Kiitollisuus. 202

Vinkit EFT-menetelmän käyttöön arjessa 207

Unettomuus 207

Pinnan kiristyminen 209

Ennen jännittävää hetkeä 209

Ongelman ratkaisu 210

Napostelu 211

EFT-menetelmä lasten kanssa 211

Fyysiset oireet 213

Huomaamaton naputtelu 214

Lopuksi 217

Kiitokset 219

Viitteet 221

Alkusanat

Monella meistä on elämässään läsnä epämääräinen, hiljainen paha olo. Vähän niin kuin taustalla junnaava ja kumiseva basson ääni. Siellä se on, ja siihen on jo tottunut. Osa paikallistaa sen kehossaan rinnan alueelle tai selkään. Moni nimeää sen ahdistukseksi. Monella meistä asiat ovat myös hyvin tai erittäin hyvin. Olemme saavuttaneet paljon, ja ympärillä on rakkaita ja rakastavia ihmisiä. Pidämme huolta itsestämme ja ihmissuhteistamme. Mutta silti se jokin on läsnä. Moni etsii kuumeisesti keinoja hiljentää tuon pahan olon ihmetellen, mistä paha olo edes johtuu, kun kaikki on kuitenkin hyvin. Olon helpottamiseksi yksi tekee enemmän töitä, toinen pyrkii urallaan aina vain ylemmäs, kolmas suorittaa liikuntaa, neljäs hakee helpotusta pullosta, viides pelaamisesta, kuudes muiden arvostelusta ja juoruilusta.

Olet ehkä törmännyt joskus ajatukseen, että kaikki tunteet täytyy kohdata ja tuntea. Tämä saattaa kuulostaa ajanhukalta tai epämääräiseltä hötöltä, josta ei saa otetta. Osa meistä ymmärtää välttelevänsä joitain tunteitaan, jolloin ajatus tunteiden kohtaamisesta kuulostaa vaikealta ja pelottavalta. Moni voi myös kokea koko tunnekeskustelun saaneen liikaa jalansi-

jaa esimerkiksi LinkedInissä tai työpaikkojen hyvinvointi- ja kickoff-tapahtumissa. Saatetaan ajatella, etteivät tunteet kuulu työpaikalle, vaan siellä ollaan töissä ja käyttäytyään niin kuin aikuiset. Moni asiakkaistani kertoo pelkäävänsä jonkinlaista romahdusta, jos he avaavat tunteidensa hyvin pakatun ja tiiviisti suljetun arkun. Resilienssivalmentaja Ulrika Björkstam toteaa oivalluttavassa kirjassaan *Kehitä resilienssiä – Opas muutostyökykyä vahvistamiseen*, että tarvitsemme tunteita hengissä säilymiseen, vuorovaikutukseen ja päätöksentekoon.

Minunkin elämässäni kaikki oli tosi hyvin, ja silti aloin saada karmeita paniikkikohtauksia aamun ruuhkajunissa matkalla töihin. Tilanne äityi niin pahaksi, että vaihdoin usein kesken matkaa junan väljempään vuoroon, vaikka se tarkoitti myöhempää saapumista työpaikalle ja työpäivän venymistä. Töissä oli tuolloin kiireistä, ja ajattelin olotilani helpottavan, kunhan kukin projekti oli saatu maaliin. Paniikkikohtausten lisäksi kärsin kovista auralisista migreeneistä, kroonistuneesta alaselkävastausta sekä oudoista kivuista olkapäissäni. Klassisena tapauksena en osannut ottaa koppia omasta pahasta olostani ja päädyin itkemään psykiatrin vastaanotolle. Sain lopulta paniikkikohtauksen myös vastaanoton odotustilassa, kun psykiatri oli aikataulustaan myöhässä. Ajattelin, etten enää kestä, jos en nyt saa apua. Psykiatri määräsi minulle sairasloman ja mielialalääkkeet, joiden avulla sain itseni rauhoittumaan. Pahin olotilani helpotti ja palasin työelämään, mutta huomasin pahan olon pian kolkuttelevan jälleen ovella.

Mennään pikakelauksella paniikkikohtausten ja ahdistuksen läpi ja hypätään pari vuotta eteenpäin. Välillä paniikki äityi pahemmaksi ja nosti päätään niinkin arkipäiväisessä tilanteessa kuin kaupan kassajonossa seisoessani. Noihin vuosiin mahtui

myös terapiajakso, josta olen syvästi kiitollinen. Terapiassa käydessäni tunsin, kuinka minulla oli valtava tarve jauhaa muuttamia asioita uudelleen ja uudelleen. Ja paniikki pysyi minussa, vaikkakaan ei juuri silloin aktiivisena. Noiden vuosien aikana rakas ystäväni oli maininnut minulle EFT-menetelmän ainakin pariin otteeseen. Vaikka olin epäileväinen, tutustuin menetelmään. Oman pään ja kehon naputtelu kuulosti oudolta, ja mietin, että onko kyseessä uskomushoito. Perehdyin kuitenkin menetelmään tarkemmin, ja koska se kuulosti järkeenkäyvältä, päätin varata ohjaajalle ajan. Elettiin aikaa ennen etäyhteyksien normalisoitumista, ja koska ystäväni suosittelema ohjaaja otti asiakkaita vastaan vain etäyhteyksin, annoin asian olla. Mietin, että miten kukaan voisi auttaa minua etänä, kun olen näin paskana. Kuinka väärässä olinkaan.

Niin kai se on, että voit viedä hevosen juoma-astialle, mutta et voi pakottaa sitä juomaan. Minunkin piti kompuroida oma matkani, ennen kuin päätin antaa EFT:lle mahdollisuuden. Tuohon aikaan selkäni oli edelleen lannistavan kipeä. En voinut esimerkiksi imuroida ja sukkien jalkaan laittaminenkin teki todella kipeää. Aloin ilman sen kummoisempia odotuksia naputella tapping-ohjauksien mukana, ja voi pojat, se oli menoa! Kipeä selkäni alkoi kutista. Jos sinulla on ollut joku paikka kipsattuna, tiedät ehkä, miltä tuntuu, kun kutina on kipsin alla. En voinut kutinalle mitään, sillä se oli syvällä selässäni. Selkäni alkoi siis parantua. Tämä oli vahva merkki siitä, että nyt ollaan jonkun tosi ison asian äärellä, joten aloin ahmia kaikkea tietoa mitä EFT-menetelmästä löysin. Käytin itseäni koekaniinina ja naputus naputukselta sekä psyykkinen että fyysinen vointini alkoivat parantua.

Mitä naputellessa oikein tapahtui? Kohtasin tunteeni, niitä aiheuttavat tekijät ja tekijöiden taustalla lymyilevät uskomukset. Kun sain jostain uskomuksestani kiinni, oli naputtelun avulla myös huomattavasti helpompaa löytää uskomuksen juuri, sen alku. Kohdatessani kaiken tämän rehellisesti ja hyväksyen olo-tilani alkoi helpottua.

Monet välttelevät omien tunteidensa ja uskomuksiensa kohtaamista, koska pelkäävät sieltä jostain löytyvän jotain tosi kamalaa. Jotain minkä mieli on blokannut. Pelko on aiheellinen, mikäli henkilö on oikeasti kohdannut trauman aiemmin elämässään. Traumatyöskentely onkin asia erikseen, ja se vaatii työskentelyä mielen ammattilaisen kanssa. Uskomusten taustalla on kuitenkin lähes aina pienempiä asioita. Sellaisia, joilla ei olisi edes arvannut olevan näin isoa vaikutusta nykyhetkeen.

Suurin osa uskomuksistamme saa alkunsa lapsuudesta. Harvemmin siellä mitään mörköjä on. Lapsen mieli vain tekee omat johtopäätöksensä kokemistaan asioista, ja nuo johtopäätökset eivät useinkaan enää päde aikuisuudessa. Lapsuudessa niistä on, surullista kyllä, voinut olla hyötyä. Usein tämä liittyy lapsen tarpeeseen saada hyväksyntää vanhemmiltaan. ”Kun toimin kuten vanhempani, he pitävät minusta” olisi pelkistetty kuvaus tästä. Esimerkiksi eräs asiakkaani oli kova touhuamaan niin töissä kuin vapaa-ajallaan. Hän myös auttoi ystäviään monenlaisissa asioissa. Hän kärsi kovasta ahdistuksesta sekä keuholisista oireista, joille ei ollut löytynyt terveydenhuollossa selitystä. Kun lähdimme naputellen kuulostelemaan hänen pahaa oloaan, taustalta nousi esiin ajatus touhuavista vanhemmista. Siinä ei tietysti sinällään ole mitään pahaa, mutta asiakkaani oli pitänyt itsestään selvänä sitä, että hänkin oli samanlainen tekijä

ja touhuaja. Paitsi, ettei ollutkaan. Oikeasti hän nautti rauhallisemmasta tahdistä ja omasta rauhasta. Tämän huomioon ottaen ja omia tarpeita kuunnellen hän pystyi viilaamaan elämästään enemmän omannäköisen eikä koko palettia tarvinnut laittaa uusiksi.

Kuulostaako omien tunteiden kohtaaminen ja tunteminen vielä yhtä vastenmieliseltä tai pelottavalta? Se on ymmärrettävää ottaen huomioon historiamme. Sotien aikana ja niiden jälkeen suomalaisten piti vain selviytyä. Tunteet oli parasta painaa sivuun ja vaieta. ”Painaa pahkaan”, kuten äitini pohjoisen naise-
na tätä kuvaa.

Tämä kirja esittelee sinulle helpon, turvallisen, tutkitun ja tehokkaan tavan kohdata tunteesi ja niiden takana lurkkivat uskomukset. Tuo tapa on EFT tapping -kehomielimenetelmä, joka tunnetaan myös stressinhallinnan menetelmänä. Suomessa puhumme joko EFT:stä, tappingista, naputtelusta tai taputtelusta. Tässä kehomielimenetelmässä hyödynnetään kehon ja mielen unohdettua yhteyttä.

Entäs se minun selkäni? En voi valitettavasti enää vältellä imurointia.

Johdanto

Tap tap tap...nap nap nap... EFT-naputtelu voi vaikuttaa erikoiselta ja ”hippien hommalta”.

Olet ehkä joskus kuullut EFT:stä tai törmännyt sosiaalisessa mediassa naputteluvideoihin. Olet ehkä kokeillutkin sitä, mutta et ole ihan varma, mitä siitä pitäisi ajatella. Olet ehkä kuullut muiden kokemuksia tai mielipiteitä tekniikasta. Se näyttää hieman hassulta, naputellaanhan siinä omia kasvoja ja ylävartaloa. Tämä kehomielenmenetelmä on kuitenkin tehokas työkalu stressinhallintaan, tunnetyöskentelyyn ja uskomusten purkamiseen.

Uskon, että maailma olisi parempi paikka, jos me kaikki uskaltaisimme kohdata tunteemme sellaisina kuin ne ovat. Se on kuitenkin vaikeaa, etenkin meille suomalaisille. Tämä ja omat kokemukseni mielessäni halusin kirjoittaa tämän kirjan. Haluan auttaa lukijaa kohtaamaan omat tunteet ja niiden myöteä uskomukset. Tunteiden käsittely avaa ovet taustalla jyllääville uskomuksille, jotka hiljaisella olemassaolollaan saavat meissä aikaan haitallisia toiminta- ja ajatusmalleja. Tarkastelemalla omia tunteitaan pystyy helpommin päästämään irti menneestä ja voi alkaa luoda enemmän oman näköistä tulevaisuutta.

Tunteiden ja uskomusten kohtaaminen tekee elämästä vähintäänkin miellyttävämpää, ja se voi johtaa vielä johonkin paljon suurempaan, kun turhat kerrokset eivät enää peitä todellista minäämme. Esimerkiksi minä jännitin ennen aivan tolkuttomasti esiintymistä ja esilläoloa, vaikka olenkin sosiaalinen ja niin sanotusti hyvä suustani. Nyt nautin esiintymisestä.

Mitä opit tästä kirjasta?

Tämä kirja kertoo, mitä tuo maailmalla hyvin suosittu EFT oikein on. Se myös osoittaa, mihin kaikkeen sitä voikaan käyttää ja kuka siitä hyötyy eniten. EFT tapping on laajasti tutkittu menetelmä. Samalla kun pääset harjoitusten myötä itse kokemaan EFT:n tehon, tuon sinulle tärkeää tutkimustietoa menetelmästä. Sukellamme jokaisessa kappaleessa aina yhteen, meille suomalaisille vaikeasti kohdattavaan tunteeseen, jota lähestyn omien ja asiakkaideni kokemusten kautta. Jokaiselle tunteelle on oma selkeä harjoitus, jonka mukana voi naputella itsenäisesti.

Tunteet liittyvät usein toisiin tunteisiin. Kun päällimmäinen tunne on käsitelty, huomaamme uuden tunteen nousevan. Esimerkiksi jännittämiseen voi liittyä paljon häpeää, kateutta, itseluottamuksen puutetta, miellyttämisen tarvetta ja huijarisyndroomaa. Kirja tarjoaa työkaluja, joiden avulla käsittelet esiin nousevat tunteesi, etkä jää niiden kanssa yksin.

Haluan korostaa, että tunteet todellakin kannattaa kohdata. Mutta varoituksen sana: tämä voi aiheuttaa häkellyttävää tyytymättömyyttä elämää ja jopa itseä kohtaan. Sen myötä kehon ko-

lotukset voivat helpottaa ja ihmissuhteet tuntua paremmilta. Tunteiden kohtaaminen opettaa meille itsemyötätuntoa ja parantaa mielen joustavuutta. Se auttaa meitä myös tutustumaan itseemme, jolloin itseluottamuksemme kasvaa. Eräs asiakkaani, jonka esiintymisjännityksen parissa työskentelin pari vuotta sitten, kirjoitti vastikään viestissään minulle näin: ”Kyllä voin sanoa koko elämän lopulta muuttuneen, kun kaiken uskomuskuonan sain sun kanssa putsattua. Vaikka eka avuntarve oli jännitykseen, vähänpä tiesin, miten syvältä puhdistus lopulta tapahtui.”

EFT on mitä mainioin työkalu paitsi tunteiden ja uskomusten kohtaamisessa myös ihan jokapäiväisessä elämässä, erikoisten ja -näköisten haasteiden keskellä. Kirjan lopussa on käytännöllisiä vinkkejä siihen, kuinka hyödyntää menetelmää jokapäiväisessä elämässä esimerkiksi stressaavissa tilanteissa tai jos uni takkuu.

Kirjan kaikki aiheet eivät välttämättä kutsu sinua juuri nyt. Voit valita otsikoissa mainituista tunteista ne, joita haluat tällä hetkellä käsitellä. EFT on lempeä ja hyväksyvä menetelmä. Unohda siis suorittaminen äläkä turhaan pelkää tutustua menetelmään. Anna itsellesi lupa lähteä matkalle sisimpääsi, kehosi, mielesi ja uusien oivalluksien kautta.

Mikä on EFT -kehomielimenetelmä?

EFT tapping on Yhdysvalloissa kehitetty kehon ja mielen yhteyttä hyödyntävä, psykofyysinen stressinhallinnan menetelmä, jota usein kuvaillaan neulattoman akupunktion ja länsimaisen psykologian yhdistelmäksi. Yksinkertaistettuna *EFT tappingissa* tai suomalaisittain *naputtelussa* naputtelemme itse päässämme ja ylävartalossamme sijaitsevia akupunktiopisteitä sormilamme ja käymme samalla mielessämme tai ääneen läpi jotakin elämässämme olevaa haastetta.

Näiden pisteiden naputtelu lähettää aivojen hälytyskeskukseen eli mantelitumakkeille viestin, ettei kyseessä ole vaara tai uhka, vaikka käsittelemmekin meille haasteellista aihetta. Tämä puolestaan saa stressihormonitasot, erityisesti kortisolin, laskemaan. Kun kortisolitasot laskevat, asian kuin asian käsittely helpottuu dramaattisesti, mieli alkaa nähdä vaarojen ja uhkien sijaan ratkaisuja ja mahdollisuuksia, käsittelemättömät ja kenties unohdetutkin tapahtumat nousevat mieleen ja kehokin pääsee helpommin parantumaan mahdollisista krempoista, kun se ei ole koko ajan hälytystilassa.

Hälytystilassa ollessaan keho valmistautuu taistelemaan tai pakenemaan: se tuottaa kortisolia ja adrenaliinia, sydämen syke

ja hengitys kiihtyvät, lihakset jännittyvät, suu kuivuu ja hikeä alkaa erittyä. Pitkään jatkuneena tällainen tila eli pitkittynyt stressireaktio voi saada aikaan mielialan laskua, ärtyneisyyttä, ahdistusta, masennusta, muistiongelmia, levottomuutta, uni-
vaikeuksia, ruoansulatusongelmia, kroonista väsymystä, vastustuskyvyn heikentymistä tai sydänoireita, muutamia oireita mainitakseni. Pitkään jatkunut stressi ei siis ole mikään pikkujuttu. Aivot eivät valitettavasti erota, onko stressin takana oikea vaaratilanne, kuten esimerkiksi karhun kohtaaminen metsässä, vai stressaako meitä pelkästään esimerkiksi epäreilu esimies, haasteet ihmissuhteissa, lapsuuden ja nuoruuden kokemukset tai käsittelemättä jäänyt traumaattinen tapahtuma. Jos tilanne on jatkunut ja pitkittynyt ja mieltä vaivaava asia on jäänyt käsittelemättä, myös kehon reaktiot kroonistuvat. Kehossa voi siis olla eri asteisena jatkuva hälytystila päällä, ja sen myötä voi syntyä erinäisiä oireita, esimerkiksi kiputiloja, kuten omassa elämässäni oli käynyt. Tällainen pitkittynyt stressireaktio taas valitettavasti lisää kehon muita ongelmia. Tämän kirjan myötä sinulla tulee olemaan taito hallita stressiäsi, ja pääset käsittelemään sitä heti toisessa luvussa.

Mitä tutkimus kertoo?

Tieteen näkökulmasta akupunktiopisteiden stimulointi saa aikaan *mekanosensorisen transduktion* eli sähköisen signaalin, joka kulkee kehosta hermostoa ja sidekudoksia pitkin aivoihin. Akupunktiopisteiden kohdalla on parempi sähkönjohtavuus sekä tiheämmin kosketusta aistivia hermoreseptoreita.¹ Tätä