
Esipuhe

Tämän kirjan kolmatta painosta uudistaessani seurasin kiinnostuneena Suomen kunnallisvaalien tuloksia ja hämmästelin niitä seuranneita perussuomalaisten ja vihreiden puoluekokouksia, joista puheenjohtajavalintojen vuoksi ei tunnetta puuttunut. Podin huonoa omaatuntoa sähköpostien liitetiedostoina kummittelevista osittaisista opinnäytetöistä, joihin liikunnanopettajaksi opiskelevat odottelivat kärsivällisesti ohjaavia kommenttejani. Kotirintamalla hätistelín äkeissäni rusakkoa pois omenapuidemme kimpusta ja kohottelin kulmiani rintamamiestalomme pihaan vapaasti vaelteleville naapurin kissoille, jotka mielestäni pitäisi kantakaupungin alueella pitää kiinni. Edesmenneen isäni toukokuisena syntymäpäivänä tuli haikeus, vielä 14 vuoden jälkeenkin. Kaksoistavuotias poikani kipuili ukkovarvastaan, jonka suoraan varpaalle tipahtanut lautanen oli turvottanut, ja hän toivoi kovasti, että pääsisi pian muuttamaan pois pikkusiskonsa kanssa jakamastaan lastenhooneesta omaan huoneeseen. Kymmenvuotias tyttäreni harmitteli, että ei päässyt mukaani ”lapsiapuriksi” nuorten yleisurheilijoiden EM-kisoihin henkisen valmennuksen tehtäviin, vaikka olisi osannut ”tehdä kunnan kannustushuutoja, jotka olisivat vähän hiljaisempia kuin äidin huudot eivätkä niin noloja”. Samalla hän maltoi tuskin odottaa päästäkseen leikittämään appivanhempieni Tintti-koiraa ja naapurin uutta koiraystävää Nestoria. Eläkkeellä oleva äitini ikävöi vain muutaman kilometrin päässä asuvia lapsenlapsiaan ja kantoi huolta siitä, kuinka mökin pihakoivut saadaan kaadettua ja muutkin mökkityöt ajallaan tehdyiksi. Arkiset tapahtumat näyttävät lähemmin tarkasteltuna herättävän hämmästyttävän monenlaisia tunteita.

Tätä kirjaa kirjoittaessani Keski-Euroopassa on pelätty mutta vastustettu yhdessä rintamassa toistuvia terrori-iskuja. Manchester, Lontoo, Tukholma, Pietari, Berliini ja Bryssel ovat kärsineet suunnattomasti. Keskusrikospoliisi epäili juhannusviikolla, että Helsingissäkin olisi valmisteltu terroristista tekoa Tempeliaukion kirkkoon. Yhdysvaltain presidentti Trump joutui rikostutkintaan, ja golfaaja Tiger Woods hakeutui lääkeriippuvuutensa takia vieroitukseen.

Suomalaisten hyvinvointia kuvaavat tilastotkaan (www.findikaattori.fi) eivät ole mieluisaa luettavaa. Oman kodin ulkopuolelle lastensuojelullisin syin sijoitettuja lapsia ja nuoria on lähes 18 000. Väkivaltarikosten uhriksi joutuu vuodessa lähes 38 000 ihmistä. Joka kymmenes nainen kokee väkivaltaa tai väkivallan uhkaa työpaikallaan. Työkyvyttömyydestä johtuvan työkyvyttömyyseläkkeen suurin syy ovat mielenterveyden häiriöt (42 %). Itsemurhiin kuolee lähes kolminkertainen määrä liikenneonnettomuuksiin verrattuna. Suomalaisista 20 vuotta täyttäneistä noin 20 prosenttia on lihavia. Jokainen 15 vuotta täyttänyt asukas juo Suomessa keskimäärin 11 litraa sataprosenttista alkoholia vuodessa.

Tilastojen katsominen ja uutisten seuraaminen herättävät monia tunteita, mutta myös monia kysymyksiä. Mistä tällaisessa maailmanmenossa voi olla kysymys? Mistä syystä lasten ja nuorten kotiolut ovat niin heitä vaurioittavia tai vaarallisia, etteivät he voi asua kotonaan? Miksi työn tekeminen tuntuu henkisesti mahdottomalta, vaikka ruumis sitä kestäisikin? Mistä syystä töitään ei saa tehdä rauhassa? Kuinka huomina voi näyttää niin toivottomalta, ettei sinne asti jaksa elää? Minkä takia toisen kimpusta on niin vaikea pysyä poissa? Ja miksi minun piti niille naapurin kissoillekin niin sihahtaa?

Psykologin silmin katsottuna näyttää siltä, että kaikki ihmiset eivät parhaalla mahdollisella tavalla kykene säätelemään tunteitaan, mikä heijastuu ikävällä tavalla heidän hyvinvointiinsa ja siihen, kuinka he käyttäytyvät toisia kohtaan. Arjen pyörityksessä osansa voivat saada myös naapurin kissat. Tunteiden säätelyssä on kyse siitä, että pystymme vaikuttamaan omiin tunteisiimme sillä tavalla, että me itse ja lähellämme olevat ihmiset voivat hyvin. Tunteita säätelemällä pystymme vahvista-

maan myönteisiksi kokemiamme tunteita ja lieventämään kielteisiltä tuntuvia tunteita. Tunteidemme muututtua ja oman olomme helpotuttua huomaamme yleensä myös käyttäytymisemme muuttuneen niin että suhteet perheenjäseniimme, ystäviimme ja työtovereihimme paranevat ja kohtaamiset tuntemattomienkin kanssa ovat sopuisampia.

Lehtien palstoilla, uutisissa ja tilastoissa pursuilevan pahoinvoinnin taustalla on varmasti monenlaisia syitä, joista kaikki eivät liity ainoastaan tunteiden säätelyyn tai siinä ilmeneviin ongelmiin. Pahoinvoinnin ja ihmisten ilmeisen kipuilun korjaamiseen tarvitaan monia yhteiskunnallisia rakennemuutoksia, taloudellista panostusta, tukitoimia ja arvokeskusteluja. Mutta mistä yksittäinen ihminen voisi aloittaa? Tunteiden säätelykyvyn perusta luodaan jo ensimmäisten elinvuosien aikana. Tämän takia kaikkien aikuisten on syytä olla selvillä siitä, kuinka he voivat tukea elämäänsä kuuluvien tai sitä vain ohimennenkin koskettavien lasten tunteiden säätelyn kehittymistä. Tämä kirja pyrkii kuitenkin muistuttamaan myös siitä, että tunteiden säätely on tarpeen aikuisuudessakin ja että sitä pystyy opettelemaan minkä ikäisenä tahansa siinä missä mitä tahansa muutakin taitoa. Taitojen opetteleminen vaatii aina viitseliäisyyttä ja usein myös vanhoista tavoista luopumista. Ennen kaikkea taidon oppimisen edellytys on, että tulemme tietoisiksi taidosta, sen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista ja että pystymme avoimesti arvioimaan omaa taitavuuttamme.

Toivon tämän kirjan lisäävän tietoisuuttasi siitä, kuinka tärkeä rooli tunteiden säätelyllä on sekä oman hyvinvointisi että lähimmäistesi hyvinvoinnin kannalta. Kirja herättää sinussa toivoakseni myös sellaisia tunteiden roolia parisuhteessa ja työelämässä koskevia ajatuksia, joiden jakaminen perheenjäsenesi ja työtoveridesi kanssa avaa uusia keskustelun suuntia myös koti- ja työelämässä. Ehkäpä kasvava ymmärrys lisää myös halukkuuttasi tukea elämääsi kuuluvien lasten ja nuorten tunteiden säätelyä tai innostaa sinua työstämään omia tunteiden säätelyn taitojasi yhä paremmiksi. Tällä tiellä ovat jo ne kaikki rohkeasti ja avoimesti sähköpostiini vastanneet tai kanssani keskustelleet ihmiset, jotka mielipiteillään ja kokemuksillaan rikastuttivat kirjan sisältöä. Lämmin

kiitokseni teille luottamuksestanne, mielipiteistänne ja elämänkokemuksestanne.

Kiitän myös niitä entisiä ja nykyisiä työtovereitani ja opiskelijoitani, ystäviäni ja heidän ystäviään, jotka apunani levittivät omaan tuttavapiiriinsä ja omille työpaikoilleen tietoa, että toivoin saavani kirjallisesti, puhelimitse tai kasvotusten tunteiden säätelyyn liittyviä mielipiteitä ja tilannekuvauksia. Kiitän myös lapsiani Joonaa ja Neelaa ja avomiestäni Jania – tunteiden säätelykyvyn rakkaimpia harjoitusvastustajiani – kirjoittamiselle suomastanne ajasta.

Jyväskylässä 4.7.2017

Marja Kokkonen