

Satu Pihlaja

Tunteen viemää

Tunnista tunteet
valintojesi takana





SATU PIHLAJA

Tunteen viemää

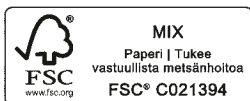
TUNNISTA TUNTEET
VALINTOJESI TAKANA



#tunteenviemää



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© SATU PIHLAJA JA BAZAR KUSTANNUS 2026

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-277-1

KANNEN SUUNNITTELU: JAN SCHULTE-TIGGES

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVAT: ADOBE STOCK

KIRJAILIJAKUVA S. 279: SAMPO KORHONEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI



SISÄLLYS

ESIPUHE	11
 LUKU 1: TUNTEIDEN MAAILMAAN	17
Tunteet, tunteet.....	19
Tunnepuhetta.....	28
 LUKU 2: TUNTEIDEN LUONTEESTA	33
Minne tunne vie?	35
Tunne ja toimintayllyke.....	37
Tunteiden ristiaallokossa	39
Tunnesolmuja valintaviidakossa	42
<i>Harjoitus: Auttavat sanat</i>	47
Sääntöjen rikkomisen sietämätön tuska	61
Tunneseuraukset.....	67
<i>Harjoitus: Itsearvostusmittari</i>	71
<i>Harjoitus: Aikaprospektiivin hyödyntäminen</i>	72
<i>Harjoitus: Kuvittele onnistunut lopputulos</i>	73
<i>Harjoitus: Tunteiden purku tapaamisen alussa</i>	74
Kipeä kohta	75
Toistuvat tunnekuviot	78

LUKU 3: VAIKUTTAVAT TUNTEET.....	81
Sosiaaliset tunteet.....	83
Etäisyyden päästäkin tuntuu.....	86
Tunteet ihmissuhteissa.....	88
<i>Harjoitus: Viiden prosentin tunneilmaisu</i>	<i>98</i>
<i>Harjoitus: Aamusivut.....</i>	<i>99</i>
Tunteet ja sanat.....	100
Joukossa tunne tiivistyy.....	103
Manipulointi	106
Tunnista ja kommunikoi rajat.....	112
<i>Harjoitus: Tunnista ja siedä rajojen asettamiseen</i> <i>liittyviä tunteita</i>	<i>115</i>
<i>Harjoitus: Rajan asettaminen jämäkästi</i> <i>toistamistekniikalla</i>	<i>117</i>
Tunteita herättävä markkinointi	119
Tunteet sosiaalisessa mediassa	120

LUKU 4: SUKELLUS TUNNETEORIOIHIN ...125

Tunteiden psykologiaa.....	128
Tunne on poikkeuksellinen kokemus	130
Tunnesäätelyä tarvitaan	133
Tunnetietoisuus	140
Tunnekäsittelyn koreografiat	141
Tunteiden erittely	143
Tunteiden luokittelu	146
Suhtautumistavat.....	149
Tunteet ihmissuhteiden pyörteissä	150
Lähestymistapoja eri tunteisiin	152

LUKU 5: TUNNE VAI JÄRKI - MITEN

TEHDÄ HYVÄ TOIMINTAPÄÄTÖS175

Tuntematon tulevaisuus.....	180
Yksilöllinen harkinta.....	185
<i>Harjoitus: Vaikeampi valinta</i>	<i>188</i>
Yhdistä järki ja tunne.....	189
Kaiken takana on tunne	194
<i>Harjoitus: Tunteen tutkailua</i>	<i>205</i>
Lisää tunne-energiaa itsensä johtamisen keinoilla	206

LUKU 6: KOHTI TUNNETTA -

JA TOIMINTAA.....	215
Sopivat vaatimukset	220
Anna tunteen tuntua	222
<i>Harjoitus: Tunnustele tunnetta</i>	<i>226</i>
Tukahduttamisesta harkittuun ilmaisuun	227
Mitätöinnistä validointiin	229
Toinen tunne avuksi.....	232
Perfektionismi ja epäonnistumisen pelko	236
Mielen dialogi tunneristiriidassa	241
<i>Harjoitus: Tunnista mielesi eri puolet</i>	<i>244</i>
<i>Harjoitus: Sanoita ja selitä tunteesi</i>	<i>246</i>
Suodata tunteita vuorovaikutuksessa.....	247
Sisäinen puhe	250
<i>Harjoitus: Kehitä itsellesi kolme sisäistä ääntä</i>	<i>254</i>
<i>Harjoitus: Lähestymisen liikennevalot.....</i>	<i>255</i>
Tunnesäätelyn taituriksi.....	257
Sopivasti ohjaksissa	263
<i>Harjoitus: Päästä irti tunteesta</i>	<i>267</i>
<i>Harjoitus: Helpota toimintaa tunteiden avulla</i>	<i>268</i>

LOPUKSI.....	269
KIIITOKSET.....	273
LÄHTEET	275
KIRJAILIJASTA	278



ESIPUHE

On selvää, että ihminen on helposti tunteidensa vietävissä. Lehdissä kerrotaan rakkaushuijauksista, joissa ihminen päätyy luovuttamaan kaikki säästönsä rakastavaa kumppania esittävän henkilön auttamiseksi. Empatia ja halu auttaa hankalaan tilanteeseen joutunutta ”rakasta” ohittavat järjen äänen, joka sanoo, ettei säästöjä kannata luovuttaa henkilölle, jota ei ole koskaan tavannut kasvotusten.

Yhtä lailla meitä ohjaavat kielteiset tunteet. Pelon tai epävarmuuden yllättäessä vetäydymme emmekä tartu uuteen tilaisuuteen, vaikka se voisi tuoda elämäämme jotakin tärkeää ja innostavaa. Alanvaihdosta haaveileva toimistotyöläinen jättää hakematta sairaanhoitajakoulutukseen,

vaikka haluaisi ammatin, jossa voi auttaa muita. Taloudellinen epävarmuus opintojen aikana pelottaa.

Tunteet ohjaavat meitä kohti asioita tai pois päin niistä. Monissa tilanteissa tunteet vievät meitä oikeaan suuntaan, mutta kuinka usein käy päinvastoin? Kannattaako ahdistusta kokevan nuoren jäädä koulusta pois tai vihaisen esihenkilön huutaa työntekijöille? Tunteiden mukaan toimiminen voi joskus osoittautua myös kohtalokkaaksi virheeksi. Emme voi luottaa siihen, että se johtaa parhaaseen, tai edes hyvään, lopputulokseen, vaan meidän on tarvittaessa kyettävä toimimaan myös tunteemme vastaisesti.

Tunteiden merkitys kyllä tunnistetaan läheisissä ihmissuhteissa, lasten kasvatuksessa, työpaikoilla ja politiikassa. Vaikka tunteista puhutaan nykyään paljon, monelle tuntuu olevan epäselvää, miten niihin kannattaisi suhtautua.

Tämä kirja paneutuu tunteiden rooliin toimintamme ohjaajina. Kun ymmärrämme tunteitamme paremmin, voimme kohdata ne ja oppia säätelemään niitä. Tunnesäätely ei tarkoita tiukkaa tunteiden kontrolloimista tai väheksymistä, vaan pikemminkin hyväksyvää ja ymmärtävää suhtautumista niihin. Silloin voimme kuulla tunteiden tuoman viestin ja arvostaa sitä ilman, että meidän on pakko toimia niiden osoittamalla tavalla.

KESKEISENÄ TAVOITTEENANI ON AUTTAA sinua ymmärtämään, millä tavoin tunteet vaikuttavat toimintaasi. Opit arvioimaan sitä, miten paljon tunteet ohjaavat tekemiäsi suuria ja pieniä valintoja, jotka puolestaan määrittävät sitä, millaista elämäsi on. Myös suhtautumistavallasi on merkitystä: koetko tunteet pakottavina, painostavina vai kenties energisoivina? Voisiko tunteiden pakottavuus vähentyä ja hallinnan tunne toiminnassa lisääntyä?

Mitä oikeastaan tiedämme tunteista? Ne ovat kovin abstrakteja mutta samalla kouriintuntuvan kehollisia ja syvästi inhimillisiä kokemuksia. On olemassa monenlaisia tunneteorioita, ja olen valinnut tähän kirjaan tarkasteltavaksi kaksi lähestymistapaa. Toinen kokoaa valtavan määrän keskeistä tutkimustietoa, toinen taas pohjautuu tunnekeskeisen psykoterapian viitekehykseen.

Vaikka voimme keskustella tunteista muiden kanssa, olemme lopulta niiden kanssa yksin. Kukaan ei voi aidosti tietää, miltä toisesta tuntuu, vaikka voimmekin koettaa eläytyä toisen kokemukseen. Tunteet ovat aina yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat paitsi elämänhistoriamme myös synnynäiset ominaisuutemme ja elämäme aikana saamamme opit. Voimme omaksua ja harjoitella erilaisten tunnetyökalujen käyttöä läpi eri ikäkausien.

Millaisten keinojen avulla voimme sitten tarkastella tunteitamme ja pohtia toimintatapojamme? Kirja sisältää

tarkastelun avuksi kehikkoja, joiden pohjalta olen laatinut harjoituksia tunteiden kohtaamiseen. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa käsitellä tunteita, ja toivonkin sinun löytävän kirjasta jotakin sellaista, joka auttaa juuri sinua. Toivon myös, että kirjan esimerkit lisäävät ymmärrystä tunteiden luonteesta ja tavoitastasi lähestyä niitä sekä suhtautua niihin.

Mikä tunne sinulla on juuri nyt? Tutkijat ovat huomanneet, että jo tunteen nimeäminen voi helpottaa liian voimakasta tunnekokemusta. Toisaalta joku voi todeta, ettei tunnu oikein miltään. Mistä siinä on kyse, ja voisiko erilaisten tunteiden kokemisesta seurata elämään jotakin hyvää? Joskus tunteiden kohtaaminen voi tuntua myös pelottavalta, ja tämän kirjan lukeminen saattaa rohkaista sinua lähestymään tunteitasi uudella tavalla.

Oma tunteeni on tällä hetkellä vähän jännittynyt. Pelottaa, että haukkasin liian ison palan tarttuessani näin vaikeaan aiheeseen. Käsittelen kuitenkin tätä teemaa asiakkaideni kanssa jatkuvasti vastaanottotyössäni psykoterapeuttina, työnohjaajana ja valmentajana. Aihe kiinnostaa ja kutsuu minua, joten ristiriitaisista tunteistani huolimatta päätin kirjoittaa kirjan, josta toivon olevan hyötyä mahdollisimman monelle – en nimittäin usko olevani ainoa, jonka pakeille hakeudutaan hankalien tunteiden kanssa. Kenties teos on avuksi myös lääkärille, sosiaalityöntekijälle, opettajalle tai asianajajalle, joka kohtaa

työssään haastavien tunteiden kanssa painiskelevia ihmisiä. Ehkä kirja voi valaista meitä kaikkia, jotka koemme monenlaisia tunteita läheisissä ihmissuhteissamme, ja auttaa meitä suhtautumaan niihin kulloinkin sopivalla tavalla.

Toivon sinulle kiinnostavaa ja tunnerikasta matkaa kirjan parissa!



LUKU 1

Tunteiden maailmaan





TUNTEET, TUNTEET

Kokenut autoilija on pysähtynyt toisen auton taakse liikennevaloihin aamuruuhkassa. Valo vaihtuu vihreäksi, mutta edessä oleva auto ei lähde liikkeelle. Autoilija kääntää rattia ja painaa kaasun pohjaan. Hän lähtee ohittamaan edessään seisovaa autoa hurjalla vauhdilla vastaantulijoiden kaistan kautta.

Lukiolainen, 17-vuotias Sofia, herää puoli kuudelta aamulla. Hän käyttää kaksi tuntia, kahtakymmentä tuotetta ja seitsemää eri sivellintä kasvojensa hoitamiseen ja meikkaamiseen. Vasta tämän jälkeen hän tuntee olevansa valmis koulupäivään.

Johtaja kertoo työntekijöille tärkeästä tekoälyuudistuksesta, joka tullaan toteuttamaan yrityksessä. Uudistus

herättää voimakasta kritiikkiä, johon johtaja vastaa perustellen muutoksia rationaalisesti. Tämän jälkeen työpaikan käytävillä haukutaan johtajaa ja vastustetaan uudistusta. Työntekijät kieltäytyvät tekemästä pyydettyjä toimenpiteitä, eikä projekti etene.

Nämä *Helsingin Sanomien* artikkeleiden pohjalta luodut esimerkit kuvaavat tunteiden vaikutusta toimintaan. Tunteesta seuraa toimintayllyke, jota tekee mieli noudattaa. Saatamme ihmetellä, kuinka aikuinen käyttäytyy tuolla tavalla liikenteessä tai mikä tuota nuorta koulutyttöäkin vaivaa, kun tuolla tavalla pitää joka päivä puunata. Toisaalta esimerkeistä saattaa tunnistaa jotakin omakohtaista: liikenteessä voi joskus raivostuttaa, epävarmuuden tunne ohjaa tälläytymään tärkeään tilaisuuteen tai työpaikalla syntyy protestimieliä huonosti perusteltua uudistusta kohtaan.

Meillä on kuitenkin käytössämme jokapäiväinen tärkeä työkalu, jota voisi nimittää harkinnaksi – taitoja, joiden avulla säätelemme tunteitamme. Tunteistamme huolimatta voimme harkita, millä tavalla toimimme, eikä toimintayllykettä välttämättä tarvitse noudattaa.

Mainituille esimerkeille yhteistä on, että niissä ihmiset **toimivat tunteidensa mukaan**. Autoilija rikkoo liikennesääntöjä kiihtyneenä ja vihaisena, ehkä raivon vallassa. Nuori herää joka aamu aikaisin saadakseen itselleen kahden tunnin aamurutiineilla hyvän olon ennen kouluun

lähtöä. Hän tuntee ahdistusta ja lievittää sitä meikkaamalla. Työntekijöissä voi nousta huonommuuden ja loukatuksi tulemisen kokemuksia, jotka jäävät työpaikalla kohtaamatta. Pintaan puskee vihaa ja kiukkua, jotka saavat heidät kapinoimaan uudistusta vastaan.

Tunteiden vastaisesti toimiminen tuntuu arkiselta eikä nouse yhtä usein otsikoihin. Juttua ei kirjoiteta siitä autoilijasta, joka myös koki liikennevaloissa ärtymystä ja vihaa mutta rauhoitti mielensä. Julkisuudessa ei myöskään kerrota niistä tytöistä, jotka ahdistuksestaan huolimatta lähtevät kouluun ilman meikkirutiinia. Tunnetaitojaan hyödyntävät ihmiset ovat arjen sankareita, joilla tunteet ja toiminta pysyvät ainakin hieman erillään toisistaan.

Sentään Anu-Elina Lehden kirjoittamassa, johtamista käsittelevässä Helsingin Sanomien jutussa kerrotaan, miten hyvä johtaja voisi kohdata tekoälyuudistukseen liittyvät työntekijöiden tunteet 30 sekunnissa. Hän voi osoittaa heitä kohtaan empatiaa esimerkiksi sanomalla näin:

"Ymmärrän, että tekoälyn käyttöön liittyy paljon huolia ja epävarmuuksia. Nämä ovat ihan oikeita kysymyksiä, mutta siitä huolimatta meidän on syytä kokeilla sitä. Voimme aloittaa pienestä ja seurata tarkkaan, miten se toimii, sekä korjata kurssia matkan varrella. Te tunnette työnne parhaiten ja panoksenne on kriittinen, jotta saamme tämän toimimaan oikein."

KUUNTELE tunteita VIISAASTI

Tunteet vaikuttavat toimintaamme enemmän kuin ehkä arvaammekaan. Saatamme siis olla tunteiden viettäessä, jos emme tunnista niiden luomia toimintayllykkeitä. Rakkauden huumassa tehdään harkitsemattomia päätöksiä, kiukku puretaan sosiaaliseen mediaan ja ahdistuksessa vetäydytään, vaikka se usein vain pahentaa olotilaa.

Psykologi **Satu Pihlajan** kirja *Tunteen viemää* tarjoaa keinoja omien tunteidemme tarkasteluun ja auttaa pohtimaan sopivalta etäisyydeltä viisainta tapaa toimia. Teos antaa työvälineitä tunteiden kohtaamiseen sekä konkreettisia arjen esimerkkejä, jotka lisäävät ymmärrystä tunteiden luonteesta. Tehtävien ja harjoitusten kautta päästään tutustumaan myös tunteiden kehollisuuteen.

**"TUNTEEN KOHTAAMINEN JA SEN
VAIKUTUKSEN TUNNISTAMINEN MAHDOLLISTAA
TOISELLA TAVALLA TOIMIMISEN."**



9 789528 702771

ISBN 978-952-870-277-1 | 14.16
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR