

MITEN JAKSAISIMME PAREMMIN?

Tämän otsakkeen alle on eri lähteistä kerätty ajatuksia elämisen taidosta. (koonnut Ulla Andersson)

AJATUKSIA ALKUPALOIKSI

”Jos ihminen ei osaa laiskotella, hänen terveydessään on jotakin vialla”. (Jyrki Piispa Mielenterveys-lehdessä).

Nykyisessä nopeatempoisessa elämänmenossa ihan aito laiskottelu silloin tällöin voisi olla todellinen hemmottelulahja itselle. Itselleen on annettava laatu-aikaa, jotta voi antaa sitä muille. (Valtavaara Anna-Liisa).

Terveyden säilyttämisessä on keskeistä oma eheys, koskemattomuus ja loukkaamattomuus. Se, että et joudu tekemään liian suuria kompromisseja ja myönnytyksiä elämän keskeisissä asioissa. On tärkeitä ylläpitää terveitä rajoja itsensä ja ulkomaailman välillä. (Lääkäri Antti Heikkilä).

Jokainen toivoo, että joku näkisi hänet sellaisena kuin hän on, kaunistelematta ja kokonaisena. Tulla nähdyksi ja kuitenkin hyväksytyksi on rakkautta. (Mirja Sinkkonen: Naisen itsetunto).

Kriisi lamaannuttaa voimat, lyö maahan ja pysähdyttää, mutta se tunne menee aina myös ohi, tavalla tai toisella, viimeistään ajan kanssa. Ihminen voi nousta ylös jokaisesta rotkosta. Kokemusta rikkaampana ja aavistuksen viisaampana. Onnen hetket tuntuvat tämän jälkeen jälleen entistä arvokkaammilta. Ja niitäkin aina tulee. (Väestöliiton julkaisu: Eropohdintoja).

Hans Seyle oli sitä mieltä, että meitä on kahta lajia, kilpahevosiä ja kilpikonnia. Kilpahevosit viihtyvät mainiosti kiivaassa elämänrytmisään, kilpikonnat saavat parhaan irti itsestään leppoisaammassa tavassa elää. Stressin täydellinen välttely on mahdotonta, jopa tyhmää, koska paineet helpottavat täysin vasta kuolemassa. (HS, 05.12.04).

Elämä on aika lyhyt loppujen lopuksi. Miksi tekisi sellaista, mikä ei tunnu kivalta. (Taiteilija Tiina Forstadius).

Maailman onnesta 95 prosenttia on arjessa. (Kirjailija Arno Kotro).

Eivät asiat tee meitä onnettomiksi, vaan se, miten me niihin suhtaudumme. (Epiktetos).

Tehtäväsi on pitää väylä auki tietoisuuteesi ytimeen ja sieltä saamaasi totuuteen, ja olla tarpeeksi rohkea elämään sen mukaan. (Phillip C. McGraw = ”Dr. Phil”).

HYVINVOINNIN ”PIKATESTI”.

- Kysy itseltäsi, nukutko riittävästi – oletko päivällä virkeä ja aktiivinen?
- Entä voitko ajatella, että työpaikkasi tulisi toimeen ilman sinua? Jos et, niin olet suuressa vaarassa. Työuupumus on salakavala vaiva. Kuuntele itseäsi.
- Harrasta jotain ilman hyötyajattelua – yksin, yhdessä, huumorin pilke silmäkulmassa.
- Oletko pääsääntöisesti tyytyväinen, avoin, uskallatko kertoa mielipiteesi? Oman itsen hyväksyminen on henkisen hyvinvoinnin keskeisiä tunnusmerkkejä. (HS, 14.03.05).

MIKÄ TUO IHMISELLE AITOA JA KESTÄVÄÄ ONNEA?

Onnellisuuden tutkijoiden mukaan ihminen on onnellisimmillaan silloin, kun hän tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Perhe, ystävät, työkaverit ja naapurit tuovat kestävimmän onnentunteen.

Onnellisuus on kiinni pitkälti kaikesta muusta kuin mitä markkinoilla on kaupan eli terveydestä, rakkaudesta, ystävydestä ja hengellisistä asioista. (HS, 07.01.2007).

TÄYDELLISYYDEN TAVOITTELIJA

Joillekin ihmisille ei riitä kohtuus: työ on tehtävä viimeisen päälle tai kodin oltava tiptop, ulkomuoto aina timminä.

Täydellisyden tavoittelija juoksee kilpaa ajan ja voimiensa kanssa ja tuntee usein häviävänsä. Vain puhdas suoritus antaa ikään kuin luvan olla ja elää, ja pienikin tahra kokonaisuudessa horjuttaa itsetuntoa. Psykologi Vadèn on huomannut ilmiön lisääntyneen kiihtyneen elämänmenon, yksinäistymisen ja koventuneiden arvojen myötä.

Täydellisyden tavoittelu on persoonallisuuden häiriö, jota nykyinen yhteiskunta julkeasti ja julkisesti ruokkii. Ihminen on usein työskennellyt yli voimiensa, uupunut ja alkanut kenties kärsiä neuroottisesti. Muu elämä katoaa pois, nukkuminen ja syöminen jäävät, ruumis pettää.

Vadèn kehottaa huolestumaan jaksamisestaan viimeistään silloin, kun elämässä ei tunnu olevan enää lainkaan rentouttavia hetkiä.

Olisi käytävä läpi kehityshistoriaa ja etsittävä elämänvaihetta, jolloin tällaiseen kuvioon on päädytty. Aikuinen on ehkä jättänyt lapsen itsessään kohtaamatta ja aikuistumatta, jolloin hänen itsetuntonsa ei tahdo kestää omaa ja muiden rajoittuneisuutta. Todellisena lapsena ollessaan hän on saattanut joutua kohtuuttomien vaatimusten eteen tullakseen hyväksytyksi ja alkanut siten pitää maailmankuvaansa

kasassa omilla suorituspainotteisilla keinoillaan. Tervehtyminen edellyttää uusien ajatusmallien ja uudenlaisen elämäntavan opettelua.

Mitä heikon tai vääristyneen itsetunnon eheytyminen merkitsisi? Parhaimmillaan se merkitsisi kokemusta aivan tavallisesta elämästä. Jos aikaisempi elämä on kulunut suorituspainoisena riittämättömyyden tunteen paikkailussa, tervehtyminen merkitsisi lepoa, helpotusta ja vapautta. ”Minun ei enää tarvitse, minä saan olla, minun ei ole pakko jaksaa, minä olen väsynyt”. Suorituksilla mitattuna toipujan tarina menee siis alamäkeä: hänen turbotehokkuutensa laskee. Mutta hänen kapea-alaisuutensa muuttuu monipuolisuudeksi. Hän viettää lomaa, opettelee laiskottelemaan ja elämään joutilaana. Ilman kriisejä tällaisesta ei selviä. Tarvitaan aikaa ja hitaita muutoksia, jotta ne jäisivät pysyviksi. Kun oma minä löytyy huolenpidon arvoisena ja itsearvostus säilyy olosuhteista riippumatta, elämälle tulee mieli. (HS, 07.02.2005).

TUNNE RIITTÄMÄTTÖMYDESTÄ

Psykiatri Jouko Lönnqvistin mukaan työ ei ole niin uuvuttavaa kuin pelätään. Mikään ei ole niin hyvä kuntouttaja kuin juuri itse työ. Työuupumukseen pätee sama sääntö kuin muuhunkin kanssakäymiseen: toista en voi muuttaa, voin muuttaa vain itseäni.

Työuupumustutkimuksessa vuodelta 2004 (Kinnunen) haastateltavat kokivat ensimmäiseksi työuupumusta aiheuttavaksi tekijäksi työhön liittyvät asiat. Toiseksi uupumuksen aiheuttajaksi osoittautui työntekijän oma suhtautuminen. Tulos on sama kuin kliinisessä työssä havaittu eli liian voimakas työhön sitoutuminen (ns. ylivastuullisuus), jämäkkyyden puute (omaan työhön vaikuttamisen puute) sekä täydellisyyden tavoittelu (omat riittämättömyyden tunteet).

Voidaan kysyä, tulevatko samat asiat esille henkilön muillakin elämänalueilla vaiko vain työssä. Tavallisesti tulevat. Omat riittämättömyyden tunteet ajavat meitä ylikuormittumiseen. Suorituksilla ei voi riittämättömyyden kraateria täyttää, se urakka on loputon. Riittämättömyyden tunteet liittyvät itsetuntokysymyksiin. Terveeseen itsetuntoon kuuluu kokemus omasta riittävydestä: minä olen ollut, olen ja tulen olemaan tarpeeksi hyvä, tarpeeksi kaunis, tarpeeksi jaksava ja riittävä. Hyvä itsetunto näkyy erilaisuuden sietämisenä ja erityisesti kykynä kokea myötätuntoa ihmisiä, eläimiä ja luontoa kohtaan. Mitään muuta ei haluta tuhlata kuin rakkautta. Rakkaushan on ainoa luonnonvara, joka enenee tuhlattessa. (Mirja Sinkkonen: Naisen itsetunto).

VASTUU OMASTA ITSESTÄ

Oma itse on se henkilö, josta ihminen on ensisijaisesti vastuussa. Ellei ihminen itse huolehdi itsestään, hän ei pysty huolehtimaan läheisistäänkään, työterveyslääkäri Kirsi Räisänen sanoo.

Omaa käyttäytymistään voi oppia muuttamaan. Uupuminen, irtisanotuksi joutuminen, vakava sairaus, ikäkausikriisi tai kun lapset ovat lentäneet pesästä voi havahduttaa ihmisen tiedostamaan, että hän on laiminlyönyt omia tarpeitaan.

Joka kolmas mies tai nainen pyrkii työssään täydellisyyteen tai uhrautuu. Liiallinen uhrautuminen puolestaan heikentää työkykyä ja uuvuttaa. Jos ihminen tekee ylitöitä, tinkii levosta ja vapaa-ajasta työn hyväksi, niin mitä muuta se on kuin väärää uhrautumista, Kirsi Räisänen haastaa puurtajia.

Se, joka uhrautuu liiaksi, väheksyy omia tarpeitaan. Mikä saa ihmisen ajattelemaan, ettei hän ole hyvän arvoinen? Omista tarpeista luopuminen on uhrautujan tapa olla hyvä ja hyväksyty ihminen.

Apulaisylilääkäri Marja Kautto näkee selityksiä yksilön historiassa ja lapsuuden kokemuksissa. Jos ihminen on lapsuudessaan kokenut paljon pettymyksiä, hän ei aikuisenakaan pysty luottamaan, että hän saa sen mitä tarvitsee ja että hän saa pitää sen hyvän, mikä hänellä on. Lapsi normaaleine tarpeineen ja toiveineen jää varjoon, jos perheessä on päihde- tai mielenterveysongelmia, väkivaltaa tai ankaraa uskonnollisuutta. Lapsi ei koe tulevansa nähdyksi, kuulluksi eikä huomioon otetuksi. Se aiheuttaa lapselle häpeän kokemuksen. Aikuisena hänestä on häpeällistä tunnustaa tarpeitaan, haurauttaan ja riippuvuuttaan. Hän yrittää pärjätä yksin.

Jos ihmistä ei ole hyväksyty sellaisena kuin hän on, hänelle syntyy käsitys, että hyvä pitää ansaita erilaisilla suorituksilla: pitää olla kaiken aikaa hyödyksi, hakea hyväksyntää ja miellyttää muita. (HS, 13.09.04).

TARVITSEMME YSTÄVIÄ

Kun ihmisellä on hyvä ystävä, hänellä on turvallinen olo – silloin hän ei jää aivan yksin.

Ystävien ja läheisten olemassaolo merkitsee lähes kaikille ihmisille sekä elämän laadun että koetun terveydentilan säilymistä. Yksin jäävien ihmisten kuolemanvaara on paljon suurempi kuin parisuhteessa elävien tai ystävien ympäröimien kanssaihminen.

Onko ystävyys tänä päivänä jäämässä pois muodista?

Yhä useammat oppivat suhteellisen aikaisessa vaiheessa olemaan sitoutumatta liikaa toiseen ihmiseen tai ryhmään. Jos sitoutuu, joutuu ehkä pettymään. Ihmiset tapaavat nykyisin huomattavasti enemmän ihmisiä, mutta ovat heidän kanssaan tekemisissä yhä lyhyemmän ajan.

Antiikin kreikkalaiset ylistivät ystävyyttä puheissaan ja kirjoituksissaan ja saattoivat uhrata elämänsäkin ystävän puolesta.

Platon (400 eKr.) halusi päästä selville, mikä rakkauden laji oli merkittävintä ihmisen elämässä ja tuli siihen tulokseen, että jos sukupuolisuutta ei oteta huomioon, ystävyys on kaikkein tärkeintä. Sukupuolinen rakkaus tuottaa hänen mielestään liian usein vain itsekästä nautintoa, ystävyudessa sen sijaan on molemminpuolista antamisen iloa.

Ystävyudessa on tärkeitä luottamus ja mahdollisuus saada puhua jonkun toisen kanssa.

Kun meillä on ystäviä uskallamme enemmän, sillä heiltä saamme rohkaisua. Tämä on tärkeä kasvavan itsetunnon edellytys.

Ystävyuden ehkä tärkein merkitys on siinä, että se suojelee, auttaa ja rohkaisee.

Peräti yhdeksällä aikuisella kymmenestä on ainakin yksi läheinen ystävä tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan.

Suomalaisilla naisilla on yleensä enemmän ystäviä kuin miehillä, etenkin nuorina.

Kouluikäisistä pojista joka viides ja tytöistä joka kahdeskymmenes valitti, ettei heillä ole yhtään hyvää ystävää.

Naisilla riittää eläkeikään asti enemmän ystäviä kuin miehillä.

Ystävien tapaaminen on vilkkainta alle kolmekymppisillä aikuisilla. Kanssakäyminen harventuu iän myötä.

Luultavasti ihmisillä on vähemmän aikaa solmia ystävyysuhteita perhe-elämän rinnalla. Ei ehkä myöskään ole tarvetta, jos suhde puolisoon on hyvä.

Perheellisen ystävyyttä vastakkaista sukupuolta olevan kanssa voidaan pitää jopa psyykkisenä uskottomuutena.

Muut tukiverkostot ovat nopeasti hataroitumassa. Sisaruksiin ja kaukaisempiin sukulaisiin pidetään yhteyttä entistä harvemmin.

Naisilla ystävyys tai tunne ystävydestä perustuu usein puhumiseen, jolla suhdetta pidetään yllä. Käsitellään asioita ja ihmisiä, tehdään tunnustuksia, tarjotaan käytännön apua, puidaan menneisyyttä ja suunnitellaan tulevaa.

Ystävästä täytyy pitää huolta. Kriisitilanteessa ei pysty enää etsimään ystäviä tai löytämään heitä.

Moni kokee elämässään toisen ihmisen vakavan kriisin nykyään tavallisimmin silloin, kun ystävä käy läpi avioeroaan.

Mitä ystävä loppujen lopuksi tarkoittaa? Pitäisikö entistä ennakkoluulottomammin kutsua yhä useampia ihmisiä ystävikseen?

Huolehtimisesta on tullut harrastus ja elämän sisältö osalle ihmisistä.

”Anna aikaasi ihmisille, jotka elämäsi on annettu”.

ARVOMME

Filosofian maisteri Riitta Suurla on arvojen ammattilainen. Hänelle arvoissa on kysymys perimmäisen merkityksen löytämisestä elämälle.

”Nuoresta lähtien minulla on ollut käsitys, että ihmisen tulisi tehdä elämässään jotain merkittävää”. Tarkoitan sillä itsensä tuntemisen oppimista. Filosofinen lause ”tunne itsesi” on kehoitus elämän pituiseen oppimiseen.

Minulle arvo merkitsee jotakin ihmiselle tärkeää. Ihmisen valinnat perustuvat arvoihin. Kun ihminen toimii itselleen merkityksellisten asioiden eli arvojen alueella niin hän on energinen, vahva ja hänellä on selkeitä ajatuksia.

Jos ihminen tiedostaa omat arvonsa ja sen, mikä hänelle on tärkeää, niin se auttaa häntä kestämaan myös elämän vaikeuksissa ja kriiseissä.

Jos ihminen syyttää elämässään olosuhteita, niin hänestä tulee niiden vanki ja hän sanoo helposti, ettei voi tehdä sitä tai tätä, koska olosuhteet ovat sellaiset. Jos suostuu tällaiseen vankilaan, niin oma kehitys lakkaa.

Ihmiset eivät enää saa samanlaista turvaa perheestä, suvusta tai lähiyhteisöstä kuin joskus aikaisemmin. Arvot voivat olla ihmisen ainut pysyvä turva, sillä kaikki muu voi kadota. Perhe voi kuolla, työ tai terveys voi mennä. Jos ihminen on löytänyt sisäisen arvomaailmansa, merkityksen elämässään, niin sitä häneltä ei voi ottaa pois.

Ihminen voi harjoittaa omia arvojaan. Kun ihminen harjoittaa omia arvojaan ja pitää ne mielessään joka päivä, niin ihmisestä tulee taitava sillä alueella. Jos esimerkiksi toisen ihmisen kunnioittaminen on tärkeä arvo ja ihminen tietoisesti kehittää itseään tällä alueella, niin silloin hän samalla oppii kuuntelemisen taidon. Eli jos kunnioittaa toista, niin on aidosti kiinnostunut hänestä eikä tarvitse ponnistella kuunnellakseen häntä.

Yleensä meitä opetetaan kehittämään huonoja ominaisuuksiamme, mutta Riitta Suurla uskoo, että on parempi kehittää niitä asioita itsestämme, joista olemme luonnostaan kiinnostuneita, sillä siinä samalla muutkin ominaisuutemme kehittyvät.

TAVOITTEET

Mitä tekisit, jos saisit täysin vapaasti valita?

Toiveidensa ilmaiseminen ja niiden muokkaaminen tavoitteiksi on ensisijaisen tärkeää tyydyttävän elämän luomisessa.

Älä tuomitse esiin tulevia ideoitasi mahdottomina. Ne tulevat persoonallisuutesi syvemmistä kerrostumista, joissa elää ydinminäsi tahto. Mielikuvitus poimii esiin alitajunnan kerrostumista sellaisia toiveita, joita meillä on, mutta joista emme ole olleet tietoisia tai joita olemme torjuneet.

- Jos sinulla olisi 6kk aikaa elää, mitä silloin rupeaisit tekemään.
- Muistele, mistä unelmoit lapsena.

- Jos sinulla olisi miljoonia tililläsi, mihin ne käyttäisit.

Jos ajattelee, että ihmisen täytyy olla tyytyväinen osaansa eikä hänen pidä kurkotella tähtiin, niin oman mielikuvituksen käyttö jää vajaateholle. (Tony Dunderfelt: Seitsemän avainta hyviin henkilökemioihin).

Luovuus puhkeaa esiin, kun uskallamme antautua elämän virtaan. Silloin voimme myös toteuttaa elämämme tarkoituksen ja tehtävän. (Eija Rasinmäki).

Varman päälle pelaaminen johtaa usein siihen, että elämästä tulee hailakkaa. (91-vuotias mummo).

Aina kannattaa etsiä sen äärelle, mistä pitää. Väärä työ jäytää ihmistä sisältäpäin. Tyytyväisyys työssä heijastuu tyytyväisyytenä myös muille elämän alueille, vaikuttaa kaikkeen jaksavuuteen ja heijastuu ympäristöön ja ihmissuhteisiin. Jos ei työkseen niin ainakin harrastuksen kautta. (Sinkkonen Mirja).

Brittitutkimuksen mukaan työhönsä tyytymättömät kärsivät muita useammin terveysongelmista. Erityisesti tämä koskee mielenterveyden ongelmia kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja työuupumusta. Työhönsä ja työoloihinsa tyytymättömät potivat noin 30 prosenttia todennäköisemmin masennusta, ahdistuneisuutta, huonoa itsetuntoa tai työuupumusta kuin työhönsä tyytyväiset. (Tukilinja 3-4/2005).

LÄSNÄOLON TAITO (Owe Wikström)

”Suurin este todelliselle elämälle on odottaa huomista mutta menettää tämä päivä”.
 ”Matkoista pisin on matka sisään päin”.(Dag Hammarskjöld).

Osa ihmisistä elää niin kuin he voisivat saada kaiken hyvän irti elämästään kerralla: He yrittävät tehdä kaikkea samanaikaisesti. Elämä tapahtuu sillä aikaa kun teemme jotain muuta.

Elämänkriisin läpikäyneet ovat usein liikuttavan yksimielisiä siitä, että ystävyys ja rakkaus läheisiin ovat loppujen lopuksi ainoa tärkeä asia.

1900 –luvun tärkein sana oli **nopeus**.

Pohdiskelevaa ihmistä ei tosiaankaan palkita – ujosta puhumattakaan.

Päättämätöntä ihmistä kuvailevia halventavia sanoja löytyy useita: kuhnailija, pitkäpiimäinen, vetelehtijä, aikailija, pitkäveteinen. Nopeutta kuvaavat sanat ovat lähes automaattisesti myönteisiä: tehokas, nopea, hallitsee monia asioita yhtäaikaaisesti.

Menestyksen myytti tuo levottomuutta. ”Sinä voit, kun vain haluat” luo epärealistisia mielikuvia. Tavallinen olemassaolo tuntuu harmaalta.

Työ vie suuren osan ihmisen rajallisesta eliniästä. Samaan aikaan ihannoidaan perhettä. Tahdomme elää nopeasti, mutta tahdomme nauttia hitauden hedelmät. Yhä useammalla on lähempi suhde työhön kuin perheeseensä. Työpaikan viihtyisyyteen kiinnitetään huomiota, työpaikalla pidetään vakavahenkisiä kokouksia keskustellen, kuka tekee mitäkin. Selviämme työstä, mutta emme jaksaa perhettä ja ystäviä.

Aikamme tunnusmerkki on kiire. Mitä tapahtuu sille, jonka on aina ehdittävä niin paljon. Yhä useammin hänen persoonallisuutensa pinnallistuu. Hän ei ehdi tehdä oikeastaan mitään kunnolla.

Vilkaisemme nopeasti voimakkaita elämyksiä, mutta liian vähän jää mieleen – vauhtia on liikaa.

Rakenna päivä- ja viikko-ohjelmaasi pieniä vapaita vyöhykkeitä.

Ollessaan aina matkalla johonkin ihminen huomaamattaan kadottaa kykynsä olla läsnä nykyhetkessä. Meidän pitäisi oppia aina silloin tällöin päästämään irti, menettämään hallinta, antaa välillä tuntien ja minuuttien kulua – ilman tarkoitusta. Informaatiotulvassa täytyy osata puolustautua, sanoa aktiivisesti ei. On pidettävä huolta, ettei ole liian monesta asiasta kiinnostunut.

Emme koskaan saa sitä aikaa, josta unelmoimme. Ihminen on itse oma orjapiiskurinsa.

Meillä on niin korkeat tavoitteet sille, miltä hyvän elämän pitäisi näyttää, ettemme voi levätä näennäisen arkisissa päivittäisissä tehtävissämme.

Emme hyväksy sitä, että olemisemme tai me itse emme koskaan tule sellaiseksi kuin toivomme, että ihanteet aina törmäävät todellisuuteen, että mikään ei koskaan tule kokonaan valmiiksi.

Taito olla tekemättä mitään, ottaa päivä sellaisena kuin se tulee, on kohta hävinnyt länsimaista. Vaatimus tulla onnelliseksi, sivistyneeksi, rikkaaksi, älykkääksi, luoda uraa tai löytää itsensä hämärtää esineiden ja luonnon sekä läheisten ihmisten arvostamista.

Rakasta omaa elämääsi ja lohduta sydäntäsi ja pidä murhe itsestäsi kaukana. Sillä murhe on ottanut hengen monelta eikä ole miksikään hyödyksi. Kateus ja kiukkuisuus lyhentävät elinpäivät ja huoli tuo vanhuuden ennen aikaa.

”There is no duty we so much underrate as the duty of being happy. A happy man or woman is a better thing to find than a five-pound note. He or she is a radiating focus of goodwill”. (R.L.Stevenson).

Lin Yutangin mielestä tarvitaan selkeää tahtoa turhan tiedon pitämiseksi loitolla. Luovu täydellisyyden pyrkimyksestä. Tee mieluummin harvoja asioita, ja tee ne tyytyväisenä.

Tartu päivään – carpe diem – nykyhetken suojeleminen vaatii taitoa, jotta pystymme elämään tulevan ja menneen keskellä.

Jos pystymme – ainakin ajoittain – olemaan suunnittelematta emmekä yritä tulla onnellisiksi, laantuu levottomuus. Onni näyttää olevan sivutuote. Mitä enemmän metsästämme sitä, sitä varmemmin se pakenee.

Viisas pettyy harvoin, koska hänellä ei ole suuria odotuksia. Hän ei myöskään pety toiveissaan, koska hänellä on vähän toiveita, sanoo Lin Yutang.

Lin Yutang on sitä mieltä, että taito levätä mahdollisimman mukavasti vuoteessa on ainakin yhtä tärkeää kuin kirjojen lukeminen.

VOIMAVARAT KÄYTTÖÖN

(Lähde: Antero Katajainen, Krisse Lipponen, Anneli Litovaara. **Voimavarat käyttöön**. Duodecim).

Ihmisessä voi olla ilonpuutostauti, kiire sairaus, infoähky, univelka, hulluttelu- tai kulttuurivajaus jne.

Kyvyttömyys iloita siitä mitä on, on päivien tarvelemistä. Sellaisesta vahingonteosta saattaa saada pitkän tuomion: elinkautisen tyytymättömyyden.

Kirja antaa esimerkkejä ja tehtäviä, joiden avulla voi testata, löytyykö toipumiseen edes halua.

Eteenpäin uusilla uskomuksilla: esimerkkejä kielteisistä uskomuksista ja näiden myönteisistä vastapareista.

Kielteiset:

- Olen voimaton
- Olen olosuhteiden uhri
- Elämä on taistelua
- Jotain on vialla, jos elämä näyttää liian helpolta, miellyttävältä tai hauskalta.
- Jos otan riski, epäonnistun
- Jos epäonnistun, minut hylätään

Myönteiset:

- Olen vahvistumassa
- Olosuhteet ovat sellaiset kuin ovat, mutta voin päättää, miten niihin suhtaudun.
- Elämä on antoisaa ja yllättävää.
- Voin aivan hyvin rentoutua ja pitää hauskaa. Voin nauttia siitä, mitä minulla nyt on.
- Voin aivan hyvin ottaa riskejä.
- Jokaisesta virheestä voi oppia.

- Minun pitäisi olla sievä ja kiltti riippumatta siitä, miltä minusta tuntuu. Voin aivan hyvin olla itseni.
- Olen merkityksetön. Olen arvokas ja ainutlaatuinen Ihminen.
- Tunteeni ja tarpeeni ovat merkityksettömiä. Ansaitsen sen, että tunteistani ja tarpeistani huolehditaan samoin kuin muidenkin.

TUNNEKUORMAN KEVENTÄMINEN

Tony Dunderfelt kehottaa turhan huolestumisen, pelokkuuden ja turhien huonojen kokemusten radikaaliin vähentämiseen. Kuljetamme mukanaamme järkyttävän paljon tunnekuonaa, joka ei auta meitä selviytymään.

Dunderfelt kehottaa tekemään tietoisuusharjoituksen: Käy illalla läpi negatiiviset tunteesi ja ajatukset. Mitkä tunteet olivat tilanteen mukaisia, mitkä olivat yli- tai alimitoitettuja tilanteeseen nähden? Tulet huomaamaan, että lähes kaikki negatiiviset tunteet, pelot ja huolestumiset olivat turhia tai ainakin liioiteltuja.

Kun et voi muuttaa itse tilannetta, voit muuttaa omaa suhtautumistasi ja aikaansaat sisäisen rauhan ja voit etsiä rakentavia keinoja hoitaa tilanteen.

Esimerkkejä rauhoittavista sanoista: ”Asioilla on tapana järjestyä”, ”Se mikä ei tapa, vahvistaa”. (Dunderfelt: Seitsemän avainta hyviin henkilökemioihin).

MIELIALAN PARANTAMINEN

(Lähde: Daniel Goleman, Tunneäly)

Jokaisella ihmisellä on joukko masentavia ajatuksia, jotka tulevat mieleen tavallista helpommin, kun mieliala on matala. ”Ketjureaktio”. Masentuneet ihmiset näyttävät yrittävän häätää masennuksen mielestään muilla masentavilla ajatuksilla.

Erään teorian mukaan itkeminen on luonnon keino poistaa kehosta aivokemikaaleja, jotka aiheuttavat masennusta. Ajatus ”kunnon itkuista” on harhaanjohtavaa: itku, joka vahvistaa murehtimista, vain pidentää surua.

Ajatusten suuntaaminen muualle sen sijaan katkaisee surua ylläpitävän ajatusketjun. Sähköshokkiterapia saattaa tehot vaikeaan masennukseen juuri siksi, että se pyyhki pois lyhytkestoisien muistin sisällön – potilaat voivat paremmin, koska eivät muista, miksi olivat surullisia.

Tehokkainta on suunnata ajatukset muualle tavalla, joka muuttaa mielialaa – esimerkiksi hauskan elokuvan tai innostavan kirjan avulla.

Liikunta on yksi parhaista keinoista lievän masennuksen ja muidenkin ikävien tunteiden poistamiseksi. Liikunta on ilmeisen tehokasta, koska se muuttaa tunteiden aiheuttamaa fysiologista tilaa: masennuksen vallassa kehon vireystila on matala, liikunnassa korkea.

Vastaavasti rentoutustekniikat, jotka laskevat vireystilaa, tepsivät hyvin ahdistukseen, jossa vireystila on korkea.

Nämä keinot murtavat masennuksen tai ahdistuksen kierteen, koska ne asettavat aivot tilaan, jossa kyseiset mielialat eivät ole mahdollisia.

Tehokas tapa poistaa masennusta on myös auttaa tarpeessa olevia. Muiden auttaminen ja myötätunto heidän ongelmiaan kohtaan saa meidät unohtamaan omat vaivamme. Vapaaehtoistyö on havaittu yhdeksi tehokkaimmista tavoista taistella masennusta vastaan.

AVOIN MASENNUKSELLE

Professori Mark Williams korostaa, että masennuksellekin pitää olla avoin. Se on ainoa tapa kohdata negatiiviset ajatukset.

Jos masennusoireet yrittää tukahduttaa tai niitä ryhtyy vatvomaan, tilanne vain pahenee. Mutta kun ikävät ajatukset toivottaa tervetulleeksi, tarkastelee niitä ja hyväksyy niiden olemassaolon, ne tulevat ja menevät. Samalla voi miettiä, missä negatiiviset ajatukset tuntuvat kehossa. Kun niille löytyy paikka, loppuu märehminen ja tukahduttaminen. Tilalle astuu avoimuus ja uteliaisuus omia tuntemuksia kohtaan.

Kun ihminen oppii tekemään rauhallisia havaintoja tuntemuksistaan sen sijaan että reagoisi niihin, hänen on helpompi kehittää selviytymisstrategioita arkielämän ongelmiin.

Williamsista on tärkeää, että negatiivisten ajatusten annetaan aluksi vain olla. Tarkoitus ei ole päästä niistä eroon hinnalla millä hyvänsä. Potilaat ovat olleet hämmästyneitä, kun tällaisen sallivuuden tuloksena ikävyydet palaavat harvemmin ja harvemmin mieleen. Ne vain menettävät kiinnostavuutensa. Kun ne ovat ajatuksia ajatusten joukossa, niiden liima irtoaa eikä niihin tarvitse enää kiinnittää huomiota.

Toistuvien masennusten taustalla on myös psyykkisiä rakenteita. Ihmiset, joilla on taipumus vatvoa loputtomasti asioitaan, jäävät helpommin kiinni alakuloisuuteen kuin ne, jotka kiinnittävät huomion ulospäin. Märehminen on tyypillistä naisille, jotka ovat verbaalisia ja puivat mielellään asioitaan.

Williams on kehittänyt kahden kollegansa kanssa toistuvan masennuksen ehkäisyohjelman Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). (Psykologi –lehti, 5/2004).

Kehopsykoterapeutti Leena Pennanen kertoo Psykologi-lehdessä (8/2005), kuinka hyväksyvän tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoittamisella on saatu rohkaisevia tuloksia hoidettaessa stressiperäisistä sairauksista, masennuksesta ja ahdistuksesta kärsiviä ihmisiä.

Tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa harjaannuttava menetelmä on alun perin amerikkalaisen professorin Jon Kabat-Zinnin Massachusettsin yliopistollisessa sairaalassa kehittämä stressinhallintamenetelmä. Kognitiiviset psykoterapeutit professorit Williams, Segal ja Teasdale yhdistivät menetelmään kognitiivisia elementtejä ja tutkivat sen vaikutusta masennuksen hoidossa. Tähänastiset tulokset osoittavat, että kehitetty mindfulness based cognitive therapy (MBCT) voi vähentää tehokkaasti masennuksen uusiutumiskärsiä.

Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo tarkoittaa läsnäoloa tässä hetkessä-tilaa, joka sallii ja antaa kaikkien tuntemusten olla. Tämä edellyttää hyväksyvää olemista ilman tuomitsevuutta ja kritiikkiä. Pyrkimys on oppia muodostamaan uudenlainen suhde omiin sisäisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Oppiessaan olematta reagoimatta ärsykkeeseen mieli voi harjaantua kokemaan ristiriitaa ja sen ilmentymiä.

Jon Kabat-Zinnin tietoiseen ja hyväksyvään läsnäoloon perustuvaan menetelmään voi tutustua lähemmin myös Suomessa. Tietoa kursseista saat sivuilta www.rentoutus-stressinhallinta.info.

Jon Kabat-Zinn on todennut: ”On merkittävää, miten vapauttavalta tuntuu huomata, että ajatukset ovat vain ajatuksia, eivätkä ne ole yhtä kuin sinä tai todellisuus.” (Jon Kabat-Zinnin kirja *Olet jo perillä*).

”Älä kaivele mistä ja minkä vuoksi.
Ole tyhjä vain. Ole auki vain.
Anna salaisuuksien tulla luoksi,
tai haipua niin kuin pilvet juoksi,
yli metsän latvojen humisevain.” (Aaro Hellaakoski).

MIKÄ ON MINUN TEHTÄVÄNI TÄLLÄ PLANEETALLA?

”Mikä on minun tehtäväni tällä planeetalla”? on eräs kysymys, jota meidän saattaisi olla syytä kysyä uudelleen ja uudelleen. Muutoin saatamme päätyä tekemään jonkun toisen töitä edes tajuamatta sitä.

Hyvin harvoin kysymme itseltämme ja pohdimme sitä, mitä sydämemme kutsuu meitä tekemään ja olemaan. Haluan muotoilla nuo pohdinnat sellaisten kysymysten muotoon kuten: ”Mikä on minun Tehtäväni isolla T:llä tällä planeetalla ?” tai ”Mistä välitän niin paljon, että olisin valmis maksamaan tehdäkseen sen?”. Jos kysyn tällaisen kysymyksen itseltäni enkä saa muuta vastausta kuin ”En tiedä”, minä vain esitän kysymyksen yhä uudelleen. Jos alat pohtia tällaisia kysymyksiä

parikymppisenä, kolmeenkymmeneenviiteen tai neljäänkymmeneen ikävuoteen mennessä tai viisi- tai kuusikymppisenä kyselyminen itsessään on saattanut johtaa sinut jonnekin, minne et olisi päätenyt, jos olisit seurannut pelkästään tavanomaisia polkuja tai kuunnellut vanhempiesi sinuun kohdistamia odotuksia tai – mikä vielä pahempaa – omia rajoittavia uskomuksiasi ja olettamuksiasi.

Voit aloittaa näiden kysymysten asettamisen itsellesi milloin tahansa, missä iässä hyvänsä. Ei ole olemassa sellaista aikaa elämässä, jolloin tällä ei olisi syvällistä vaikutusta siihen, miten näet asiat ja millaisia valintoja teet. Saattaa olla, ettet muuta sitä mitä teet, mutta saattaa olla, että haluat muuttaa tapaasi nähdä se tai suhtautua siihen, tai kenties sitä, *miten* teet sen. Kun maailmankaikkeus on työnantajasi, varsin mielenkiintoisia asioita alkaa tapahtua, vaikka joku muu maksaisikin palkkasi. Sinun on kuitenkin oltava kärsivällinen. Kestää aikansa kasvaa tällaiseen olemiseen elämässään. Juuri tässä ja nyt on kuitenkin oikea paikka ja hetki aloittaa. (Jon Kabat-Zinn, *Olet jo perillä.*)

ANTEEKSIANTAMINEN

Anteeksianto itseä ja muita kohtaan luo keveän olon ja synnyttää kiitollisuutta. Kielteisessä tunnetilassa eläminen on tuskallista. On kuin riippuisi koukussa samalla kun koukun olemassaolo kielletään. Kun koukku alkaa irrota, ikävät tunteet eivät enää kahlehti meitä. Huomaamme, että tasapainon esteenä on ollut oma tuomitseva ja anteeksiantamaton mielemme.

Anteeksiantoa voi harjoitella. Sen voima vaikuttaa parantavasti vaikeissa ihmissuhteissa. Se, joka oli ennen vihollinen, onkin nyt heikko ja pelokas ihminen, joka myös kaipaa ymmärrystä.

Lääkäri ja psykoterapeutti Tuulikki Saaristo on kehittänyt yksinkertaisen menetelmän, jota hän on soveltanut tuloksellisesti asiakkaidensa kanssa. Harjoitus vie aikaa vain muutaman minuutin.

”Kun menet illalla nukkumaan, sano ennen unen tuloa muutaman kerran hiljaa mielessäsi: minä annan itselleni anteeksi. Jos samalla tulee mieleesi kuka tahansa muu henkilö, voit lausua hänen nimensä ja sanoa: minä annan sinulle anteeksi.” Harjoituksen voi tehdä uskomatta sen vaikutukseen. Kyse ei ole anteeksiannon ajatuksesta vaan tahtoamme herättelevästä toiminnasta.

Tulokset eivät tule silmänräpäyksessä. Parhaan tuloksen tuo säännöllinen harjoittelu. (Lähde: Tony Dunderfelt: Seitsemän avainta hyviin henkilökemioihin).

Tuulikki Saaristo on kirjoittanut aiheesta kirjan *Taikasanat eli miksi antaisin anteeksi.*

ITSEHILLINTÄ

Professori Roy F. Baumeisterin mukaan hyvä itsehillinnän kyky ennustaa parempaa akateemista menestystä, parempia ihmissuhteita, vähemmän impulssiongelmia, parempaa sopeutumis- ja empatiakykyä sekä terveellisempiä elintapoja.

Itsehillintää voi kasvattaa säännöllisin harjoituksin.

Jo lepo ja riittävä uni voisi täydentää huvenneen minän voimavaroja. Itsehillintä alkaa pettää mitä lähemmäs iltaa ja yötä tullaan. Myös myönteiset tunnekokemukset näyttävät antavan potkua minän voimien elpymiselle. (Psykologi-lehti, 6/2004).

KANNATTAA OLLA KILTTI

Ruotsalainen lääkäri ja kirjailija **Stefan Einhorn**, 51, haluaa palauttaa kiltteyden menetetyn kunnian. Hänen mielestään kiltteys käsitetään yleensä täysin väärin. Einhorn on julkaissut kiltteydestä kirjan *Konsten att vara snäll* (Aidosti kiltti).

Oikea kiltteys ei ole typeryyttä tai sitä, että antaa toisen polkea itseään.

Oikea kiltteys on rohkeutta, vahvuutta ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä.

Einhornin mukaan kiltti ihminen haluaa antaa ja auttaa toisia. Uhrautumisesta ei ole kyse. Vahva kiltti ihminen ei alistu hyväksikäytettäväksi.

Kiltteys on Suomessa naisasia – ja sanana huomattavasti kielteisempi kuin Ruotsissa. Ruotsissa kiltteys ei ole samalla tavalla sukupuolikysymys.

Einhornin mukaan kiltiksi saa ruveta silkasta itsekkyydestä. On ihan hyväksyttävää olla kiltti toisille vain siksi, että siitä on iloa tai hyötyä itselle. Einhornin mielestä kiltteys todellakin kannattaa. Ihmiselle on hyötyä siitä, että hän on kiltti. Oikealla tavalla kiltit ihmiset menestyvät. Hyvät teot ja toisten auttaminen koituvat aina tavalla tai toisella tekijänsä hyväksi.

Einhornin mielestä anteliaisuus on hyvä tapa osoittaa kiltteyttä. Ja siitä vasta hyötyykin. Anteliaille annetaan ja heitä autetaan. Tätä todistavat useat tutkimukset. Vain teot merkitsevät. Jos toisten auttaminen ei näy konkreettisenä toimintana, ovat hyvät aiheet yhdentekeviä.

Einhornin kokemuksen mukaan valtaosa ihmisistä haluaa olla kilttejä lähimmäisiään kohtaan. Hyvyys on yksi tavoitelluimmista ominaisuuksista. Mutta miksi me ihmiset olemme sitten niin pahoja? Ja miksi kovia ja ilkeitä ihaillaan?

Einhornin mielestä suurin osa ihmisistä on kilttejä, mutta huomiomme kiinnittyy ensisijaisesti pahoihin – ehkäpä viestimienkin ansiosta. Mutta on syytä evoluutiossakin. Meille on tärkeää tietää, missä vaara uhkaa, jotta osaamme hakeutua turvaan. Siksi pahuus kiinnostaa.

Vaikka ihminen haluaisi olla kiltti, se ei ole käytännössä aina niin helppoa.

Vastavoimat kiskovat toiseen suuntaan:

- Ei auteta toisia, koska on olevinaan liian kiire.
- Ei tarjota tukea, koska koemme itsemme avuttomiksi tai voimattomiksi.
- Ei puolusteta heikompaa, koska ajatellaan, että joku toinen kyllä pitää huolen hommasta.
- Ei ajatella toisten tunteita, koska empatiakykymme on kehittymätön.

Pohjoismaissa kiltteyttä hillitsee vielä pohjoinen kansanluonne. Niin Ruotsissa kuin Suomessakin on tapana ajatella, että kaikkien pitää selvitä omillaan. (Helsingin Sanomat, 24.12.2006).

TYYNESTI HÄLINÄN KESKELLÄ

Kulje tyynesti hälyn ja kiireen keskellä, ja muista mikä rauha onkaan hiljaisuudessa.

Niin kauan kuin itsestäsi luopumatta on mahdollista, pysy hyvissä väleissä kaikkien ihmisten kanssa.

Puhu oma totuutesi rauhallisesti ja selkeästi ja kuuntele muita, myös tyhmiä ja tietämättömiä, heilläkin on oma tarinansa kerrottavanaan.

Vältä äänekkäitä ja riidanhaluisia, sillä he ovat piina sielullesi.

Jos vertailet itseäsi muihin, niin älä tule toraillen ja ketkeraksi, sillä aina on olemassa suurempia ja pienempiä persoonallisuuksia kuin sinä.

Iloitse saavutuksistasi samoin kuin suunnitelmistasi, säilytä kiinnostus omaan työhösi, olipa se kuinka vaatimaton tahansa, sillä se on vankka kiinekohta ajan vaihtelevissa kohtaloissa.

Harrasta varovaisuutta liikeasioissa, sillä maailma on kieroutta täynnä.

Älköön se kuitenkaan tehkö sinua sokeaksi hyvyydelle. Monet ihmiset tavoittelevat korkeita ihanteita, ja elämä on täynnä sankaruutta.

(Baltimoren vanhasta St. Paulin kirkosta 1692 löytynyt elämänohje)

SANONTOJA

Ei aina saa sitä mitä rakastaa, on opittava rakastamaan sitä minkä saa.

Tee elämästäsi juhla, jonka kohokohta on aina edessäpäin.

Viivytys on kiellon tappavin muoto.

Parempi pieni anti kuin suuri lupaus.

Ei maailmaa kiireellä rakenneta.

Arvaa oma tilasi, anna arvo toisellekin.

Ole hiljaa, kuulet enemmän.

Sydän, jossa on monelle tilaa, on yhdelle ahdas.