

JOHDANTO

Tämä kirja on kirjoitettu sinulle suomalainen työssäkäyvä nainen, joka haluat saada työstäsi enemmän iloa ja nautintoa sekä löytää itsestäsi uutta voimaa.

Kun työelämä kehittyy yhä nopeammin ja vaatii jatkuvaa uuden oppimista, ovat oman ajattelun johtaminen, tunneäly ja arvostava vuorovaikutus tulevaisuudessa tärkeitä taitoja. Tämä kirja vie sinut matkalle itseesi ja kohti uudenlaisen työn huomista. Saat keinoja tuoda työpaikalle perinteisen tiedon ja analyysin rinnalle luovuutta, myötätuntoa ja omaa ääntäsi.

Omien voimavarojen löytäminen on naisille erityisen tarpeen, sillä olemme masennuksen vuoksi sairauslomalla kaksi kertaa miehiä useammin ¹. Erityisesti nuoret naiset uupuvat nyt töissä, ja sairauslomaa tarvitaan yhä enemmän mielenterveydellisten syiden, kuten ahdistuksen, unettomuuden ja stressin takia ².

Kirja tarjoilee sinulle rautaisannoksen uusinta tutkimustietoa ja oivalluksia hyvinvoivan työarjen rakentamiseen. Omakohtainen kokemus synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja myöhemmin huoli omasta jaksamisesta heikessä työssä haastoivat minua kymmenen vuotta sitten ratkomaan, miten saan elämästäni tasapainoisempaa. Sain voimaa läsnäolotaidoista ja meditaatiosta. Kouluttauduin myös mindfulness-ohjaajaksi ja opiskelin työpsykologiaa. Tarkkailin omaa tapaani reagoida negatiiviseen stressiin, aloin asettaa rajoja ja opettelin palautumista samalla, kun etenin työurallani johtavaan asemaan. Päädyin valmentamaan myös muita läsnäolotaitojen ja

omien vahvuuksien löytämiseksi. Aloin oivaltaa, että itseni kuuntelu ja omaan ääneen luottaminen ovat avaimia onnelliseen elämään.

Huomasin, että myös monet lähipiirini naisista kamppailivat jak-samishaasteiden kanssa. Heillä ei tuntunut olevan kättä pidempää käytössään vointinsa kohentamiseen. Rohkaistuin ja päätin kirjoittaa löydöksistäni tämän kirjan, jotta muutkin voisivat kokeilla näitä hyväksi havaittuja työkaluja omaan arkeensa.

Kirja kokoaa sinulle yhteen kymmenien tutkijoiden ja ajattelijoiden löydöksiä ymmärrettävässä ja sovellettavassa muodossa. Jokaisessa kappaleessa on faktaa ja lopussa erilaisia harjoituksia. Kirja koostuu kolmesta voimauttavasta osasta: minä, työ ja työyhteisö. Ensimmäinen käsittelee oman mielen harjoittamista, toinen oman työn johtamista uudenaikaisin keinoin ja kolmas sitä, miten voit olla vaikuttamassa omalla työpaikallasi luomalla optimismia ja hyvinvointia. Voit lukea lukuja myös yksitellen tarpeesi mukaan, omassa tahdissa.

Pienenkin uuden hyvän tavan omaksuminen ja sementöityminen tottumukseksi saattaa viedä useamman viikon tai jopa kuukausia. Anna itsellesi aikaa. Älä suorita kirjaa, vaan ennemmin koe se ja testaile omaan arkeesi sopivia paloja. Kirjan eri osiot voivat puhutella sinua eri tavoin elämäsi eri vaiheissa, joten palaa siis kirjan pariin toistekin.

Toivon, että kirja innostaa sinua lunastamaan ansaitsemasi paikan uuden ajan voimaisena työpaikallasi.

Oivallusten täyteistä matkaa!

Sanna Fäldt

Voimauttava minä

LUKU 1: MIELEN HARJOITTAMISEN PERUSTEET

”On tavattoman tuskallista, että ajattelemista ei voi lopettaa, mutta emme tajua sitä.”

ECKHART TOLLE

Mieli on meille mitä tärkein ja yksityisin asia. Olemme yleensä tarkkoja omaisuuden ja meille arvokkaiden asioiden vaalimisessa ja huoltamisessa. Vakuutamme kodin, irtaimiston, terveyden sekä läheisten ja oman henkemme. Lisäksi korjaamme ja pidämme huolta materiaalisesta omaisuudestamme. Moni pitää kehonsa kunnossa treenaamalla ja syömällä terveellisesti. Jokaisen tulevaisuus on kuitenkin lopulta kiinni henkisistä voimavaroista: mielenterveydestä, suhtautumistavoista ja mahdollisuudesta kasvaa ja kehittyä mielen avulla. Miten voimme turvata ajatteluumme ja psyykkistä hyvinvointiamme?

Oman mielen johtamista ja taitoa ajatella ei opeteta koulussa tai työpaikalla. Opimme sen tietoisesti tai tiedostamattamme elämämme varrella itse. Jotkut meistä ovat oman mielensä harjoittamisessa luonnostaan kyvykkäitä. Miten voit varmistua, että omat ajattelumallisi, oma logiikkasi ja tapasi katsoa maailmaa on sinun ja elämäsi kannalta paras mahdollinen? Mistä tiedät, että ajattelumalliesi mukainen toiminta työpaikalla luo yhteishenkeä ja auttaa sinua ja työyhteisöäsi kohti tärkeimpiä tavoitteita? Mistä tiedät, että et aiheuta omalla ajattelullasi itsellesi turhaa hallaa?

Jokaiselle meistä on kertynyt lukkiutuneita, joskus ehkä hyväksi todettuja tapoja ajatella asioista ja tehdä johtopäätöksiä itsestäm-

me ja maailmasta ympärillämme. Joskus nämä ajattelumallit palvelevat hyvää tarkoitusta luoden turvaa. Joskus piintyneet tavat taas voivat olla haitaksi ja sulkea meiltä läsnäolon, lempeyden, luovuuden ja uudistumisen ovia. Siksi on avartavaa tarkastella omaa tietoisuutta ja löytää omasta mielestä mahdollisuuksia, jotka ovat ehkä kiireen tai totunnaisten toimintatapojen keskellä jääneet käyttämättä. Kyky ja halu ymmärtää omaa ja muiden toimintaa neutraalisti on tärkeä valtti, jos haluaa löytää uudenlaista rauhaa ja tyytyväisyyttä omassa työ- ja yksityiselämässään. Se on samalla tärkeä mielen suoja.

Ajatuksesi ovat mielesi tarinoita

Se hetki, kun huomaat, että et ole yhtä kuin ajatuksesi, voi olla loppuelämäsi kannalta merkittävä. Mieleemme tarjoilee meille jatkuvasti omia tulkintojaan ja johtopäätöksiään tilanteista. Saatamme kyseenalaistamatta pitää omia ajatuksiamme totena ja oikeana. Meille on tutumpaa arvioida sitä, mitä kuulemme muiden sanovan, luemme tai kuulemme mediasta, kirjoista tai koulutuksessa. Omien ajatusten kyseenalaistamiseen kuitenkin harvoin valmennetaan. Oman mieleemme tarinointi on tuttua ja kotoisaa – itsestäänselvää jopa. Se on sisäistä puhetta, joka pulppuilee tilanteessa kuin tilanteessa. Mutta onko mieleemme kuitenkin aina oikeassa?

Esimerkiksi jonain aamuna työpaikalle tullessasi olet saattanut saada esimieheltäsi viestin, jossa hän pyytää sinua luokseen heti aamusta. Sähköposti on harvasanainen ja suora. Kun odottelet tapaaamisen alkamista, mielesi alkaa johdattaa sinua erilaisiin vaihtoehtoihin edessä olevasta. Käyt läpi edellisten päivien aikana tekemääsi työtä – oletko tehnyt jonkin virheen? Muistat, kuinka olet edellisellä viikolla täyttänyt erään raportin hieman huolimattomasti. Muistat myös, että et ole ehtinyt auttaa kollegaasi niin paljon kuin olisi pitänyt omien kiireidesi vuoksi. Alat miettiä jopa sitä, oletko pitänyt liian pitkiä lounastaukoja, arvioinut liian kovaan ääneen esimiehesi johtamistyyliä tai alkavatko töissä yt-neuvottelut.

Kun palaveri alkaa ja esimiehesi sanoo, että hän tarvitsee näkemyksiäsi uuden palkattavan henkilön osaamisvaatimuksista, huokaiset helpotuksesta. Huomaatko, miten mielesi alkoi rakentaa tilanteesta pahimpia mahdollisia uhkakuvia? Harvalla meistä mieli tässä tilanteessa johdattaa ajatuksemme ja odotuksemme automaattisesti positiiviseen. Mieli haluaa auttaa meitä varautumalla pahimpaan. Huomioimalla oman sisäisen puheemme sävyn ja tyylin voimme kuitenkin itse vaikuttaa siihen, miten puhumme itsellemme.

Johtopäätös on, että ajatuksesi eivät aina pidä paikkaansa. Ne ovat mielesi luomaa seipitettä, tulkintaa ja arviointia tilanteista – siis tarinoita. Moni meistä voi saada itsensä kiinni kuuntelemasta täysin kriittikittä sisäistä puhetta. Jotta sinun on jatkossa helpompi saada yhteys omaan sisäiseen kommentaattoriisi ja koska tämä kirja on kohdennettu erityisesti naisille, nimettäköön oma kommentaattori tuttavallisesti Pirjoksi. Pirjo on sisäinen äänesi, ja sillä on mielipide useimpiin elämäsi asioihin. Olet ehkä ollut Pirjosta aiemmin tietoinen tai sitten et. Tässä luvussa, ja oikeastaan koko kirjassa, on tarkoitus auttaa sinua ymmärtämään, kyseenalaistamaan ja johtamaan Pirjoa ja hänen tarinointiaan. Jatkossa puhutaan siis joko Pirjosta, omasta mielestä, sisäisestä kriitikosta tai omista ajatuksista, ja nämä kaikki viittaavat mielessäsi käytävään keskusteluun.

Pirjon elämäntehtävä on pitää sinut tiiviisti kiinni menneessä tai tulevassa. Pirjo ei tiedä mitään niin tylsää kuin tämä hetki. Se janoaa draamaa ja toimintaa! Kun Pirjo johtaa elämääsi, se viekoittelee sinut jatkuvasti muualle tästä hetkestä. Älä käsitä väärin, Pirjo on erittäin tärkeä osa elämääsi. Ilman sitä et voisi suunnitella, arvioida, argumentoida tai elää rikasta elämää. Pirjolla eli mielelläsi on tärkeä tehtävä ajatusten tuottajana, tulevaisuuden suunnittelijana, kaiken mahdollisen mallintajana. Pirjon varjopuolena on sen oleminen jatkuvasti äänessä. Se on usein huolissaan, ylikriittinen, armoton ja ajoittain melkoisen julma piiskuri.

Jos Pirjoa ei johda, se saattaa usuttaa meidät elämään suorittamisen noidankehässä. Pirjo muistuttelee usein kaikesta keskeneräi-

sestä, arvioi miten olet suoriutunut ja missä meni pieleen, vertaa sinua muihin ja saattaa kylvää epäuskoa omaan itseän, osaamiseen ja ulkonäköön. Se keskittyy oikeastaan kaikkeen muuhun kuin olemiseen tässä hetkessä hyväksyen. Tällaisella suorituskeskeisyydellä on paikkansa, mutta jatkuva komennus vie elämästä armollisuuden ja olemisesta nauttimisen. Tämä kehän katkaiseminen on oleellista, jos haluaa ottaa oman elämänsä ohjat takaisin itselleen.

Oman mielen johtaminen alkaa siitä, että opettelee tietoisesti ja lempeästi kuulostelemaan omia ajatuksiaan. Siitä, että tulee tietoiseksi, ehkä ensimmäistä kertaa elämässään, sisäisestä kertojanäänestä ja huomaa, että sitä voi tarkkailla eikä sitä tarvitse suin päin totella. Voi antaa itselleen luvan usein vain pelkkään olemiseen, asioiden ottamiseen vähän rennommin, itsensä huomioimiseen vähän armollisemmin.

Kuinka luomme oman ahdinkomme

Mielen reaktiot elämän väistämättömiin epämukaviin tilanteisiin ovat harjoitettavissa. Tällainen harjoittelu lisää pitkällä aikavälillä rauhaa ja syvää, niin kutsuttua eudaimonistista tyytyväisyyttämme elämään. Eudaimoniasta puhuu kreikkalainen filosofi Aristoteles onnellisuusopissaan, joka on kirjoitettu 340 eaa. Aristoteleen mukaan onnellisuus ei ole katoava tunne tai mielentila, vaan hyvin eletyn elämän lopputulos.¹ Eudaimonian vastakohta on meille tutumpi hedonistinen, aistinautintoon perustuva pinnallinen tyytyväisyys.

Kliininen psykologi Christopher Germer puhuu hedonistisesta oravanpyörästä: elämme nautintojen havittelun oravanpyörässä, jossa yritämme turhaan saavuttaa onnellisuutta juoksemalla jatkuvasti nurkan takaa löytyvien asioiden perässä. Ongelmana on, että hermostomme sopeutuu ajan kanssa ja uutuudenviehätys katoaa: uusi auto, lottovoitto tai palkankorotus menettävät hohtonsa nopeasti ja muuttuvat arkisiksi.² Oma mieltä on kuitenkin mahdollista johtaa ja lisätä tyytyväisyyttään elämään. Kaikki lähtee elämän vastoinkäymisten ja kärsimyksen kohtaamisesta.

Yksi osuvimmista kuvauksista siitä, miten luomme oman kärsimyksemme, löytyy neuropsykologi Rick Hansonin ja neurologi Richard Mendiuksen kirjasta *Buddhan aivot*. He kuvaavat elämän meitä kohti heittämiä hankaluuksia *ensimmäiseksi nuoleksi*. Tällaisia ovat esimerkiksi tilanteet, joissa meitä loukataan, jotain surullista tai epämurkavaa tapahtuu tai meitä kohdellaan epäreilusti. Ensimmäinen nuoli sattuu ja tulee aina ulkopuolelta.³

Se, miten reagoimme näinä hetkinä, määrittää sen, ammuimme itse tilanteeseen *toisen nuolen*. Valtaosa kärsimyksestä syntyy näistä toisista nuolista. Jos työkaverisi tiuskii sinulle töissä, lähdetkö mukaan hänen huonoon tuuleensa ja tiuskit takaisin? Jos autosi on palautettu sinulle tankki tyhjänä, tuletko vihaiseksi ja hermostut palauttajalle? Nämä reaktiot ovat toisia nuolia, joita itse ammut ja joiden myötä teet tilanteesta itsellesi vielä hankalamman. Tilanteisiin saattaa jälkeempään liittyä lisää nuolia syyllisyyden tai surun muodossa.

Ehkä mielenkiintoisinta Hansonin ja Mendiuksen nuolimallissa on se, kun he kuvaavat, että joskus ihminen käynnistää toisen nuolen reaktion, vaikka ensimmäistä nuolta ei ole edes olemassa.³ Esimerkiksi saatat hermostua sähköpostista, jonka tulkitset olevan negatiivinen, vaikka kirjoittaja ei tarkoittanut asiaa niin, tai suuttua puolisollesi, joka ei käynyt kaupassa, vaikka et ollut edes pyytänyt. Kummassakaan tapauksessa kukaan ei sinänsä ole ampunut ensimmäistä nuolta. Sinä vain reagoit niin, että sähköposti tai puolisosi toimimattomuus on elämän sinulle antamaa kärsimystä. Tulkitset tapaukset oman tunnetilasi ja omien odotustesi pohjalta ja luot turhan toisten nuolten vyöryn. *Aina tuo tyyppi on hankala! Miksi puoliso on niin saamaton. Elämä on niin tätä!*

Kun pienet asiat elämässä alkavat tuskastuttaa, kannattaa ottaa yksi askel taaksepäin ja miettiä, mikä tilanteessa kismittää. On aivan selvää, että meitä kaikkia harmittaa joskus enemmän, joskus vähemmän. Myös se, kuinka väsynyt tai kuormittunut on, vaikuttaa siihen, kuinka paljon kestämmme arjen tavallisia tilanteita, joissa ei sinänsä ole mitään uhkaavaa. Kuitenkin usein oma suhtautumistapa mää-

rittää kokemamme kärsimyksen suuruuden. Kun huomaat reaktiosi olevan suhteettoman suuri, mieti, onko harmituksen alla oikeasti jokin muu asia. Usein toimimme huomaamatta pitkin päivää, viikkoa tai vuotta jonkin pinnan alla olevan tunteen pohjalta. Jos emme pysähdy ottamaan sitä vastaan, se sävyttää kaikkea toimintaamme.

Christopher Germer kuvaa kärsimyksen syntyä niin, että elämässä on aina väistämättä tuskaa ja jos torjumme sen, kärsimme. Kärsimys seuraa siitä, jos torjumme meille tapahtuneen hankalan asian.² Asian tuoma harmitus kannattaa ottaa vastaan sellaisenaan, vähän kysellä itseltään, mistä harmitus kumpuaa, ja päättää sitten, mitä sille tekee.

Jos elämme aina vain tavoitellen omaa nautintoamme ja yritämme välttää ikäviä tunteita, elämästä tulee pinnallista ja lopulta ahdistavaa. Se ei tarkoita, etteikö elämässä olisi aina jonkin verran nautinnollisia asioita, joita tavoittelemme ja joista unelmoimme. On mahtavaa tehdä suunnitelmia tulevaisuudelle, nauttia viikonloppuisin hyvästä ruoasta, odottaa tulevaa kesälomaa ja saada iloa omasta urheiluharrastuksesta. Nautinnonhakuinen ja suunnitteleva mieli kuitenkin luo meille kärsimystä, jos asiat eivät menekään kuten haluamme.

Miten suhtaudut, kun suunnitelmasi eivät toteudukaan, ystävät peruvat viikonlopun illallisen, kätesi murtuukin juuri ennen kesälomaa tai tulet kipeäksi ennen elämäsi ensimmäistä maratonia? Nämä kaikki esteet voivat olla elämän eteemme heittämiä haasteita, ja pettymys on sitä suurempi, mitä enemmän olemme ladanneet tulevaisuudelle odotuksia ja toiveita. Kärsimys ja pettymys vähenevät, jos odottaa parasta, mutta pitää aina mielessä, että asiat eivät ehkä mene kuten haluaa. Tällöin kannattaa huomata pettymys, ottaa se vastaan ja tuntea se raakana ja täydellä voimalla. Sitten voi jatkaa eteenpäin.

Mikä on mantelitulmake ja miksi sitä kannattaa ymmärtää

Jos olet elänyt pidemmän aikajakson elämässäsi kovan negatiivisen paineen alla, olet ehkä huomannut, että alat nähdä neutraalit tai jopa positiiviset tilanteet uhkaavina. Tämä johtuu siitä, että omat

negatiiviset tulkintasi, eli toisten nuolien vyöry, saa stressihermostosi aktiiviseksi. Se ei ole pitkän päälle elimistöllesi hyväksi. Se estää uusien hermosolujen kasvamista ja kutistaa tai jopa tappaa aivokudosta ⁴. Oppiminen kärsii, samoin kyky nauttia elämästä.

Fysiologisesti kyse on aivojen manteliumakkeesta, joka vastaanottaa tietoa kaikista aistimuksista ja on se aivojen rakenne, joka käsittelee pelkoa ⁵. Manteliumakkeen tehtävänä on tarkkailla vaaroja jatkuvasti. Yliärsytetty manteliumake havainnoi ympäristöstä ärsykeitä ylikierroksilla ja saa sinut tuntemaan olosi jatkuvasti kiihtyneeksi, hermostuneeksi, ahdistuneeksi tai jopa masentuneeksi ⁴. Toistuva stressiärsytys saa manteliumakkeen reagoimaan herkemmin näennäisiin uhkiin. Manteliumake auttaa muodostamaan tietoista tajuntaa syvemmälle jääviä muistoja. Kun manteliumake herkistyy, se sävyttää muistoja pelolla ja siten voimistaa yleistä ahdistusta. ⁶

Mitä enemmän siis koet kuormitusta ja negatiivista stressiä elämässäsi, sitä enemmän manteliumakkeesi on valppaana. Se on ikävä kierre: manteliumake aktivoituu siitä, että olet jatkuvassa valmiustilassa, ja toisaalta jatkuva valmiustila estää sinua rentoutumasta ja niin manteliumake on jatkuvasti ”päällä”. Tällöin on erityisen tärkeää, että käytät tietoisesti aikaa rauhoittumiseen.

.....



Pieni ja yksinkertainen vinkki rauhallisempaan oloon on maata selällään lattialla silmät kiinni joko käyttäen hierontarullaa tai rullattua tyynyä tai pyyhettä lapojen alla poikittain avaa-
massa rintakehää. Pidä käsivarret avattuina sivuille. Tämä asento viestittää turvallisuuden tunnetta kehollesi ja manteliumakkeelle. Pötköttele näin 5–10 minuuttia hengitellen erityisesti pitkiä uloshengityksiä, niin kehosi alkaa rauhoittua.