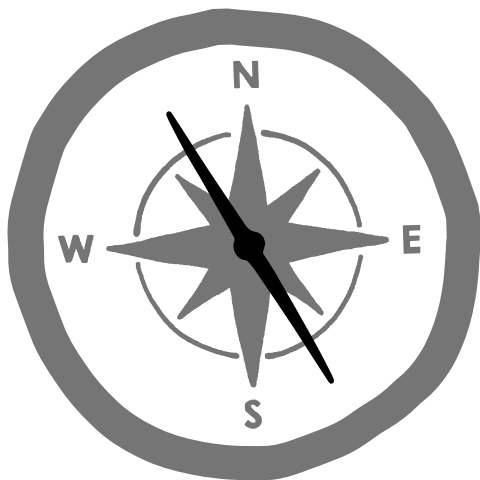


ANU TEVANLINNA



MUUTOS MIELESSÄ

**KOHTI OMANNÄKÖISTÄ
ELÄMÄÄ**

ATENA

© Anu Tevanlinna ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Tämä kirja on saanut tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-42307-2

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



Sisältö

Arvot elämään	9
<i>Jotta kotiinpäin olisi kiva matkustaa</i>	9
<i>Entä jos arki olisikin elämän parasta aikaa?</i>	10

Mieli ohjaa toimintaa	15
-----------------------	----

OSA I: Suunta myönteiselle muutokselle

Selvitä, mikä on tärkeää	24
<i>Kenen elämää elät?</i>	24
<i>Arvot ovat muutoksen ydin ja suunta</i>	28
<i>Alkuun arvotyöskentelyssä</i>	32
<i>Omia arvoja vai opittuja ideaaleja?</i>	38
<i>Voiko elämän osa-alue olla arvo?</i>	41
<i>Itsetuntemus – omannäköisen muutoksen perusta</i>	44
<i>Rohkeasti, hyväksyen ja lempeästi myös kipupisteitä kohti</i>	61

Sanahelinästä tavoitteiksi ja teoiksi	63
<i>Konkretisoi arvosi</i>	63
<i>Tee uudenlaisia valintoja</i>	65
<i>Lisää sääntöjen sijaan joustavuutta</i>	77
<i>Kohti uutta</i>	79

OSA II: Mielelläsi kohti hyvää elämää

Mielikö muutoksen esteenä?	84
Resilienssi – muutoksen kannattelun taito	87
<i>Tosielämän muutostarinoihin kuuluu valoa ja varjoja</i>	87
<i>Resilienssi auttaa hankalien kohtien yli</i>	90
<i>Resilienssiä voi vahvistaa</i>	93
Psykologinen joustavuus – tee mielekkäitä valintoja	102
<i>Joustavasti kohti arvoja</i>	103
<i>Kun ajatukset ja tunteet ohjaavat harhapoluille</i>	106
<i>Lisäenergiaa muutokseen ajatusten ja tunteiden hyväksynnästä</i>	123
<i>Tietoisesti kohti tärkeää</i>	125
<i>Psykologisen joustavuuden hyödyntäminen käytännössä</i>	134
Myötätunnosta muutosvoimaa	141
<i>Millainen valmentaja kulkee mukanasasi?</i>	141
<i>Itsekritiikki elämänmuutoksen esteenä</i>	144
<i>Haitallisesta itsekritiikistä kohti myötätuntoa</i>	156
<i>Itsemyötätunto elämänmuutoksen tukena</i>	163

OSA III: Joustavin ja myötätuntoisin mielin, ketterästi edeten

Sisäiset ristiriidat hyväksyen, pystyvyyden tunnetta rakentaen	192
<i>Muutoksen vaiheet</i>	192
<i>Harkinnasta valmistautumiseen</i>	194
<i>Valmistautumisesta toimintaan ja ylläpitoon</i>	206
<i>Minäpystyvyyys</i>	209
Kokeillen ja tutkien	213
<i>Kompassi pitää suunnan</i>	213
<i>Pieniä tekoja lähikehityksen vyöhykkeellä</i>	222
Elämä on prosessi, ei projekti	233
<i>Pidä kompassi ajan tasalla</i>	233
<i>Elämä jatkuu etapin jälkeen</i>	235
Kun tässä ja nyt on hyvä olla	237
Kiitokset	241
Kirjan harjoitukset	243
Lähteet	245
Viitteet	251
Liite: Y-risteysmalli	254

Arvot elämään

Jotta kotiinpäin olisi kiva matkustaa

Istun alakuloisena Hongkongin lentokentällä. On kotiinlähdön hetki, enkä haluaisi palata Suomeen. Viereen istuu suomalaismies. Jutustelemme, miten paljon pidämme Aasiasta ja millainen sää marraskuisessa Suomessa mahtaa olla vastassa. Lyhyen keskustelun päätteeksi mies toteaa: ”Mutta kyllä kotiinpäin on aina kiva matkustaa!” Hän hymyilee.

Olen häkeltynyt miehen tyytyväisyydestä. Loman loppumista merkitsevä kotiinpaluu ei herätä minussa ripaustakaan tyytyväisyyttä, saati aihetta hymyyn. Mukana on rinkallinen lomamuuistoja, mutta edessä arki, johon en halua palata.

Elämäni näytti tuolloin ulkoisesti hyvältä, jopa moitteettomalta. Aamuni alkoivat joogasalilla, josta suuntasin vaatimaan asiantuntijatyöhön. Olin edennyt tähän pisteeseen oletettua reittiä: peruskoulusta lukion kautta yliopistoon ja valmistumisen jälkeen koulutusta vastaavaan työhön. Oli vakituinen työ ja hyvä palkka. Omistusasunto, kaunis koti ja rakas mies. Kavereita, harrastuksia, lomamatkoja. Elämä olikin monella tapaa kohdallaan, ja pidin monista asioista elämässäni.

Mutta jokin mätti. Nimittäin se, että kotiinpäin ei ollut kiva matkustaa. Lomareissut olivat pois pääsy arjesta, ja kotimatka tarkoitti väistämätöntä paluuta mieltäni kalvavan pohdinnan pariin: Onko tämä todella parasta, mitä elämällä on minulle

tarjota? Arki, joka on parhaimmillaan ihan ok, mutta elämä, jossa suurin ilo on arjesta irtautuminen.

Entä jos arki olisikin elämän parasta aikaa?

Kohtaamisesta hongkongilaisella lentoasemalla on tätä kirjoittaessani vierähtänyt 13 vuotta, lähes päivälleen. Näiden vuosien aikana olen kulkenut omaa polkuani etsien Suomesta Malesiaan, Malesiasta Ranskaan ja Ranskasta takaisin Suomeen sekä palkkatyöstä äitiys- ja hoitovapaan kautta yrittäjäksi. Suurin myllerrys on kuitenkin tapahtunut pääni sisällä. Syvempi itseymmärrys on viitoittanut kaipaamiani muutoksia arkeen ja arvopohdinta tuonut selkeyttä ja rohkeutta muutoksiin. Ulkopuoliselle teot, joilla olen muuttanut arkeani, voivat näyttää pieniltä, mutta minulle ne ovat olleet merkittäviä ja kohentaneet ratkaisevasti elämäntyytyväisyyttäni.

Tämä kirja ei kuitenkaan kerro minusta eikä matkistani kohti omannäköistä elämää. Tämän kirjan keskiössä olet sinä, sinun elämäsi ja sinun toiveesi. Kirjoitin tämän kirjan sinulle, joka et halua tyytyä siedettävään arkeen. Toivot arjen olevan hyvää, ehkä jopa elämän parasta aikaa. Saatat vielä epäillä, onko se mahdollista, mutta pohjimmiltasi haluaisit, että arjessa on helppo nähdä ja kokea enemmän hyvää kuin harmia. Haluat arjen, johon paluu ei vedä mieltä kohtuuttoman matalaksi.

Muutos mielessä on sinulle, joka haluat tarkistaa elämäsi suunnan, viedä muutoksen pintaa syvemmälle ja tarttua toimeen saadaksesi hyvän arjen. Pääset harjoitusten avulla pohtimaan, mikä elämässä tällä hetkellä haastaa sinua ja mitä haluaisit sen sijaan. Mitä toivot? Mitä kaipaat? Ja mistä et ehkä edes uskalla unelmoida (mutta haaveilet silti salaa)? Luettuasi

kirjan ja tehtyäsi sen tehtäviä sinulla on selkeämpi kuva siitä, mitä elämältäsi ja arjeltasi haluat sekä ymmärrys mielentaidoista, jotka tukevat muutoksen toteuttamista. Kirja on tukenasi myös, kun muokkaat arkeasi ja toteutat elämäsi suuntaan vaikuttavia suuria tai pieniä muutoksia.

Mielessäsi saattaa jo olla elämän osa-alue, johon kaipaat muutosta, tai olet ehkä tunnistanut arjen kipupisteen, johon tarvitset helpotusta. Saatat toivoa esimerkiksi toisenlaista työtä, siirtymää uudelle uralle, parempaa terveyttä, hitaampaa elämänrytmiä tai jotain muuta arkeasi parantavaa muutosta. Ehkä toivot kokonaisvaltaista muutosta elämääsi ja elämäntyyliisi. Voi myös olla, ettet vielä tiedä, minkä ja miten elämässäsi pitäisi muuttua, jotta olisit tyytyväisempi. Koet ehkä arkesi muuttuneen kamppailuksi tai olet huomannut ilon alkaneen hiipua. Tai ehkä vain haluat pysähtyä tarkastelemaan, elätkö elämää, jota haluat elää.

Saatat epäillä, tarvitseeko arjen tosiaan olla merkityksellistä tai hyvää. Eikö riitä, että arki on arkista ja elämän huippukohdat sijoittuvat lomaan? Vastaus riippuu täysin sinusta. Yksi kokee elämänsä hyvänä, kun arki on kohtalaisen mukiinmenevää. Toinen taas kaipaa arkea, johon loman jälkeen aidosti haluaa palata.

Jos siis pohdit, voisiko arki olla nykyistä antoisampaa tai mietit, miten olla elämääsi tyytyväisempi, tämä kirja tarjoaa pysähtymispaikan itsesi ja toiveidesi äärelle. Arkinen ”herätys–kaurapuuro–töihin–kauppaan–kotiin–telkkaria–nukkumaan” -kierre nimittäin pitää todennäköisesti otteessaan, kunnes tietoisesti pysähtyy tarkastelemaan elämäänsä ja toiveitaan.

Oma tarinani kulkee tämän kirjan taustalla siten, että ammattiosaamiseni on pitkälti oman polkuni tulos. Saatua-ni omakohtaisen kosketuksen arvotyöskentelyyn kiinnos-

tuin siitä myös ammatillisesti. Aloin psykologina paneutua elämänlaatua kohentavien muutosten tukemiseen. Jaan tässä kirjassa parhaat käytännön työni ja koulutusten pohjalta muovautuneet oppini elämänmuutoksen psyykkiseen työskentelyyn.

Kirjan ensimmäisen osan avulla pohdit arvojasi ja kasvatat itseymmärrystäsi selkeyttääksesi, mille elämässäsi haluat antaa painoarvoa. Samalla harjoittelet erottamaan omat toiveesi ulkoisesta paineesta ja mahdollisista mielesi omaksumista tai rakentamista ideaaleista. Sen jälkeen arvotyöskentely painotuu aktiiviseen toimintaan, jolla herätät arvosi eloon. Tätä käsitellään kirjan kolmannessa osassa.

Kirjan toinen osa käsittelee resilienssiä eli muutosjoustavuutta lisääviä, harjoiteltavissa olevia mielentaitoja. Ne auttavat voittamaan sisäiset ja ulkoiset muutoksen esteet. Olen valinnut tähän kirjaan muutosjoustavuutta tukeviksi taidoiksi kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta tutuksi tulleen psykologisen joustavuuden ja itsemyötätuntotutkimuksesta ja myötätuntokeskeisestä terapiasta nousevan sisäisen myötätunnon. Ne tukevat arvojenmukaisia valintoja myös silloin, kun muutos herättää ristiriitaisia ajatuksia, hankalia tunteita tai kun eteen tulee vastoinkäymisiä, esteitä ja epäonnistumisia.

Työssäni elämänmuutosten parissa psykologina ja valmentajana olen nähnyt, että näistä samoista mielentaidoista hyötyvät niin elintapoja, elämäntyyliä kuin työtäkin koskevaa muutosta toivovat. Se ei ole ihme, sillä erilaisia elämänmuutoksia yhdistää yhteinen päämäärä: halu olla tyytyväinen elämäänsä, elää hyvää elämää ja kokea onnenhetkiä. *Muutosmielessä* -kirjan tavoite onkin tukea elämäntyytyväisyytesi ja -laatusi lisäämisessä.

Avaan näkökulmia ja annan muutosta tukevia työkaluja. Sinulle jää silti muutoksen kannalta keskeisin rooli: työka-

lujen käyttöönotto ja soveltaminen elämääsi. Muista myös, ettei uutta taitoa voi oppia vain lukemalla siitä. Esimerkiksi virkkaamisen tai kärrynpyörän oppimiseen tarvitaan ohjeidenluvun lisäksi käytännön harjoittelua. Samoin on mielen taitojen kanssa. Suosittelenkin mielentaitoharjoittelun tueksi varaamaan aikaa paitsi tämän kirjan lukemiselle myös kirjan pohdintatehtävien tekemiselle ja uusien taitojen vahvistamiselle arjen tilanteissa. Ehdotan, että hankit muistikirjan, johon keräät oivalluksiasi, havaintojasi, pohdintojasi ja vastauksiasi tämän kirjan harjoituksiin. Ajatusten kokoaminen yhteen auttaa sinua myös tarkastelemaan muutosmatkaasi myöhemmin, minkä moni asiakkaani on kokenut antoisaksi.

Löydät tästä kirjasta myös lyhyitä katkelmia, joissa kokemusasiantuntijat avaavat muutospolkujaan työhön ja uraan sekä hyvinvointiin liittyvissä elämänmuutoksissa (yksityisyyden suojaamiseksi joitain yksityiskohtia ja haastateltavien nimiä on muutettu). Toivon, että kokemusasiantuntijoiden tarinat tarjoavat vertaistukea ja konkretisoivat kirjan teemoja.

VINKKEJÄ LUKIJALLE

Jos tartut tähän kirjaan kokiessasi lähinnä epämääräistä tyytymättömyyttä elämääsi ja epätietoisena siitä, mitä käytännössä haluat arjessasi muuttaa, suosittelen lukemaan kirjan alusta loppuun järjestyksessä. Näin kirja tukee muutosprosessiasi oman suunnan löytämisestä haluttuun lopputulokseen etenemiseen.

Jos mielessäsi on jo selkeämpi muutostoive, kuten siirtyminen uudelleenlaiselle uralle, muutos elintapoihin tai toisenlainen elämäntyyli, voit ensin vielä etsiä näkökulmia ja konkretiaa muutostoiveisiisi sekä vahvistaa motivaatiosi

arvotyöskentelyn avulla (► osa I, s. 24). Vaihtoehtoisesti voit siirtyä suoraan mielentaitoja (► osa II, s. 84) tai toimintaa (► osa III, s. 192) käsitteleviin lukuihin. Koska mielentaidot ja toiminta tukevat toisiaan, voi mielentaitoja ja toimintaa käsittelevien osien lukeminen limittäin tai rinnakkain olla antoisaa.

Uskon, että tästä kirjasta saa parhaan hyödyn lukija, jolla on riittävästi voimavaroja muutoksen toteuttamiseen. Esimerkiksi akuutista kriisistä tai uupumuksesta kärsivä voi kaivata voimavarojen keräämistä ennen suurempaan elämänmuutokseen ryhtymistä. Toisaalta tässä kirjassa avattuja mielentaitoja voi käyttää myös monenlaisista mielen haasteista toipumiseen. Ota lukiessasi ja harjoituksia tehdessäsi kuitenkin vastuu hyvinvoinnistasi: jos jokin harjoitus tuntuu liian vaikealta, kuormittavalta tai herättää kohtuuttoman voimakkaan reaktion, pidä tauko. Tarvittaessa hae tukea mielen terveyden ammattilaiselta, kuten psykologilta. Huolehdi itsestäsi ja palaa kirjan pariin sopivassa kohdassa.

Mieli ohjaa toimintaa

”Minä itse, perhe ja ystävät jäivät, kun velvollisuudentunto ohjasi panostamaan töihin. En voinut jättää asioita tekemättä. Tuntui, että työasiat piti tehdä ennen kuin voin viettää aikaa lasteni kanssa. Nyt ihmettelen, mistä oli kummunnut se ajatus, että opettajana luokalla olevat 24 jonkun toisen lasta olisivat tärkeämpiä kuin omat lapseni? Myllerrys ja muutos omassa päässä onkin ollut kantavin muutos.”

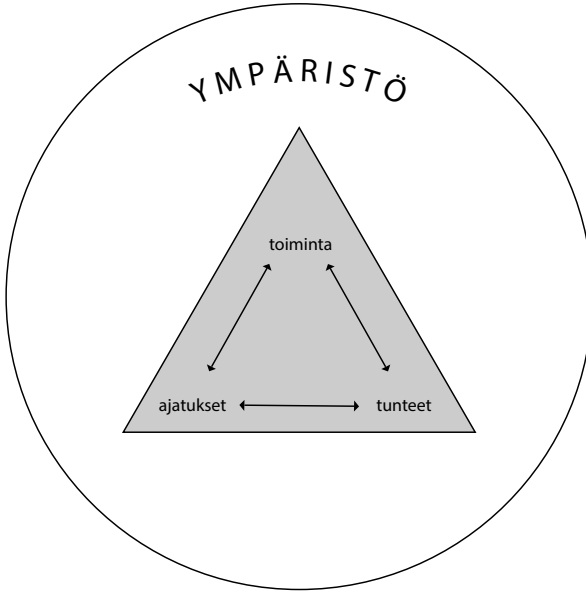
SANNA

Suurissa elämänmuutoksissa kuljetaan tyypillisesti samanaikaisesti kahta polkua: ulkoista ja sisäistä. **Ulkoinen muutos** on käytännön tekemistä ja myös muille näkyvää toimintaa, esimerkiksi muutoksia arkeen, uuden työn hakemista tai uudenlaisten elintapojen noudattamista. Muutokset rakentuvat näiden tekojen kautta. Ei toimintaa, ei muutosta.

Sisäinen muutos on työskentelyä ja muutoksia sisäisessä maailmassa, muutos mielessä. Se voi olla identiteetin tai minäkuvan haastamista, mielentaitojen opettelua tai tuoreiden ajattelumallien löytämistä. Se voi olla myös itseä ja omaa pystyvyyttä koskevien uskomusten tuulettamista tai uudenlaista suhdetta pinttyneisiin ajatuksiin, tunteisiin tai itseensä.

Teot vaikuttavat mieleen ja mieli puolestaan siihen, mitä ihminen tekee tai jättää tekemättä. Tätä mielen ja toiminnan yh-

teyttä kuvataan kognitiivisella kolmiolla. Kolmion yhdessä kulmassa ovat ajatukset, toisessa tunteet ja kolmannessa toiminta.



Kognitiivinen kolmio kuvaa mielen ja toiminnan yhteyttä. Kun muuttaa yhtä kolmion kulmista, myös kaksi muuta kulmaa muuttuvat: Jos alkaa toimia eri tavoin kuin ennen, se vaikuttaa mieleen eli ajatuksiin ja tunteisiin. Jos taas ajatukset ja tunteet muuttuvat, se näkyy myös toiminnassa.

Toiminnan vaikutus mieleen voisi näkyä esimerkiksi tilanteessa, jossa yleensä liian myöhään töihin lähtevä pääseekin eräänä aamuna matkaan aikaisemmin. Tällaisena aamuna mieliala on todennäköisesti rauhallisempi ja myöhästymisestä huolehtivien ajatusten sijaan on tilaa miettiä myös muuta. Mielen vaikutus toimintaan taas näkyy esimer-

kiksi silloin, kun löytää uuden näkökulman mieltä painaneeseen asiaan: uudenlainen ajatus voi tuoda kipinän toimia uudella tavalla.

Ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhteys avaa myös sitä, miksi elämänmuutoksessa mielellä on tärkeä rooli. Pelkääntään toimintaan keskittyminen esimerkiksi asettamalla tavoitteita, suunnittelemalla tai ”vain ryhtymällä tekemään” on yksipuolinen näkökulma ihmisen käyttäytymiseen eikä aina riitä muutokseen. Pinttyneet uskomukset, lannistava sisäinen puhe tai hankalat tunteet voivat haitata hyvienkin toimintasuunnitelmien toteutusta tai uusien rutiinien ylläpitoa. Jos taas jokin mielessä asettuu uuteen asentoon, on uuden tavoittelukin helpompaa. **Muutokset mielessä ovatkin toiminnan muutoksen olennainen mahdollistaja.** Jos mikään mielessä ei liikahda, ihminen yleensä jatkaa totuttua. Arki jatkuu entisellään.

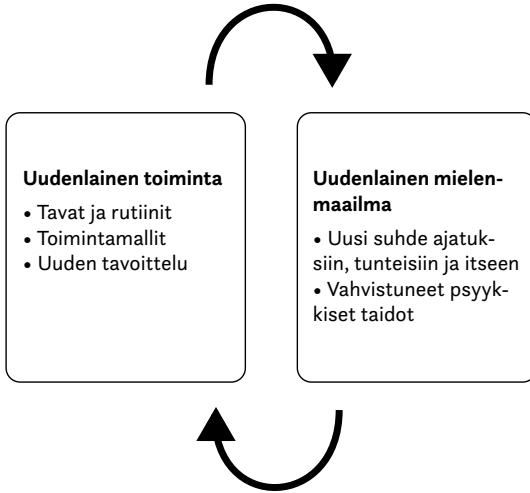
Toki lopputulokseen, toimintaan ja mieleen vaikuttaa myös ympäristö. Ihminen ei toteuta elämänmuutosta tyhjiössä, eikä muutos ole muusta elämästä irrallinen erillisprojekti. Muutokseen vaikuttavat myös esimerkiksi muut ihmiset ja tilannetekijät. Kognitiivista kolmiota esittävässä kuvassa tätä esittää ympyrä, jonka sisällä kolmio on. Kaikkiin ulkosiin tekijöihin ei voi vaikuttaa, vaan muutoksissa myös epäonniset yllätykset ja onnekkait sattumat vaikuttavat lopputulokseen. Kaikki ei ole vain itsestä kiinni.

Erilaisille ihmisille toimivat erilaiset työskentelymetodit. Yhdelle sopii vahvasti mieleen keskittyvä lähestymistapa, joka korostuu tässä kirjassa. Toiselle on kuitenkin luontaisempaa toiminnallinen lähestymistapa muutokseen, jolloin kosketus mielen kanssa työskentelyyn voi löytyä konkreettisesti tekemisestä. Tällainen lähestymistapa näkyy esimerkiksi kodin raivaamisessa. Marie Kondon¹ luoma suuren suo-

sion saavuttanut *konmari*-menetelmä kannustaa luomaan vision unelmaelämästä ja säilyttämään vain iloa tuottavat tavarat. Yhdelle *konmarissa* on kyse yksinkertaisesti kodin järjestämisestä ja turhan tavarankarsimisesta. Toiselle metodi kuitenkin on tapa selkeyttää, miltä haluaisi elämänsä näyttävän ja keino tehdä konkreettisia, haluttuun suuntaan vieviä muutoksia tavaravalintojen kautta. Esimerkiksi kirjojen karsinta voi herättää pohtimaan, millaiset tietokirjojen aihepiirit ovat kiinnostavia tulevaisuuden uran kannalta ja vaatekaapin läpikäynti voi auttaa täsmentämään, haluaako työssä sonnustautua silitettyyn kauluspaitaan vai verkkareihin. Tavaroiden läpikäynti voi siis olla portti elämäntoiveiden pohtimiseen.

Konkreettinen tekeminen elämänmuutoksissa myös vahvistaa motivaatiota, pystyvyyden tunnetta ja toimijuutta sekä luo toiveikkua. Toimijuudella viitataan aktiiviseen, tarkoitukselliseen ja itsenäiseen toimintaan. Kun saa edes pienen muutosta edistävän asian tehtyä, voi muutos tuntua mahdollisemmalta ja seuraava teko innostavammalta. Samalla rakentuu joustavampi ja rikkaampi käsitys itsestä, mikä auttaa uskomaan uusiin mahdollisuuksiin. Käytännön tekeminen voi olla myös keino havainnoida itseä, vahvuuksiaan, kehittymisalueitaan ja totuttuja toimintamallejaan, mikä vahvistaa muutoksessa tärkeää itsetuntemusta (► s. 44). Keskeinen ajattelumalli esimerkiksi lyhytterapeuttisessa työskentelyssä on kognitiivis-analyttisen psykoterapian kehittäjän Anthony Rylen viisaus ”*push where it moves*”. Se tarkoittaa voimavarojen keskittämistä muutoksessa siihen, mitä on mahdollista liikuttaa. Elämänmuutoksessa tämä tarkoittaa myös sitä, että jos on täysin jumissa ajatustyön kanssa, voi voimavarat kohdistaa hetkeksi tekemiseen, tai toisin päin. Keskity siis siihen, minkä työstäminen tuntuu mahdolliselta ja vie sinua haluamaasi suuntaan.

Uudenlainen toiminta luo maaperää joustavimmille ajatusmalleille, avaa uusia näkökulmia ja tukee psyykkisten taitojen harjoittelua.



Muutos mielessä mahdollistaa uudenlaisen toiminnan.

Myönteisen muutoksen kehä: Toiminta ja mielen kanssa työskentely voivat muodostaa kierteen, jossa muutos mielessä ruokkii muutosta toiminnassa ja toiminta muutoksia mielessä

OSA I

**Suunta
myönteiselle
muutokselle**

”Edellisellä alalla en voinut olla ihan oma itseni. Teeskentelin roolia, jota en edes halunnut. Roolien ottaminen vei hirveästi energiaa, ja töissä piti peitellä heikkouksia, jotka nykytyössä ovat vahvuus. Nyt voin olla enemmän oma itseni myös työssä. Vapaudentunne!”

LEENA

Elokuvassa *Liisa Ihmemaassa* on kohtaaminen, jossa Liisa tapaa Veijarikissan. Metsä on täynnä eri suuntiin osoittavia viittoja. Liisa tiedustelee kissalta, mitä tietä hänen pitäisi mennä. Kissa toteaa, että se riippuu siitä, mihin Liisa haluaa. Kun Liisa ei osaa kertoa, toteaa kissa maireasti, että silloin lienee samantekevää, mitä tietä Liisa menee.

Elämänmuutosta tämä kohtaaminen kuvaa siinä mielessä, että ilman selkeää suuntaa on vaikea valita polku, joka vie myönteiseen lopputulokseen. Jos et tiedä, miltä haluaisit elämäsi näyttävän, miten voisitkaan tehdä harkittuja valintoja? Tämä on itsestäänselvyys, mutta aina ei ole ilmeistä, mistä tunnistaa itselleen oikean suunnan. Kuinka selvittää, mitä haluaa elämältä? Mistä hyvä elämä ylipäätään koostuu? Millaiset valinnat tukevat sellaisen elämän rakentamista, jota on hyvä elää? Tämä osa auttaa etsimään vastauksia näihin kysymyksiin. Tarkoitus on, että saat ajatusten tasolla oivalluksia ja tunnetasolla kosketuksen siihen, mikä on sinulle tärkeää.

Selvitä, mikä on tärkeää

Kenen elämää elät?

”Kuormituin sekä työstä että siitä, etten ollut kotona. Olin umpisolmussa ja ajelehtinut ihmiseksi, joka käytti kaiken ajan töihin. Se ei ollut se, mitä elämältä halusin. Perhe, lapset ja parisuhde olivat tärkeitä. Mutta samalla myös työ oli tärkeää. Pinnistelin töissä, halusin olla läsnä kotona ja voimat olivat lopussa. Oli paha olla minä ja tuntui, että arvot olivat hukassa.”

KAISA

Pysähdy hetkeksi pohtimaan, kuka määrää tai mikä säätelee, millaista arkesi on. Kenen toiveiden ja odotusten toteuttaminen ohjaa valintojasi? Sinun vai muiden? Oletko kenties rakentanut arkesi sen mukaan, miten ”pitäisi” tehdä? Tai keskitytkö paljon siihen, miten luulet muiden ajattelevan valinnoistasi? Tai oletko päätenyt nykytilanteeseen ilman sen suurempaa pohdintaa?

Arjessa on valtava määrä valintoihin ja toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Totta kai huolehdi velvollisuuksistasi ja tietysti haluat vastata myös läheistesi tarpeisiin. Sinuun kohdistuu odotuksia ja toiveita, ja lisäksi arjen realiteetit ohjaavat tekemistä: tiskit on tiskattava ja pyykit on pestävä, jos mielii syödä puhtailta astioilta ja käyttää tahrattomia vaatteita. On

paljon asioita, jotka on vain tehtävä tai jotka ainakin olisi järkevää hoitaa.

Haasteena on, että arjen velvollisuudet voivat viedä mennessään, toiminta olla kiinni tottumuksissa ja mieli kuunnella liiankin tarkasti sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia. Ulkoiset vaatimukset kuvaavat esimerkiksi sitä, mitä muut pyytävät, odottavat tai vaativat sinulta. Sisäiset vaatimukset taas ovat oman mielen rakentamia ideaaleja, kuten mielikuvia siitä, mitä kaikkea ”hyvä vanhempi”, ”hyvä työntekijä” tai yleisesti ”hyvä ihminen” tekee ja millä laatutasolla asiat tulee hoitaa. Kun kaikkiin vaateisiin yrittää vastata, jää helposti huomaamatta, mitä sinä haluat, tarvitset ja mihin ja miten sinä haluaisit käyttää aikasi. Elämä ei automaattisesti myötäile itselle tärkeitä asioita, vaan niiden näkyminen arjessa edellyttää paitsi tietoisuutta arvoista myös tietoisia valintoja haluttuun suuntaan. Saatat huomaamattasikin ajelehtia elämän ristiaallokossa tilanteeseen, jossa kaikki muu paitsi arvosi ja omat toiveesi määrittelevät ajankäyttösi ja ohjaavat, mihin energiasi valuu. Silloin elämä voi tuntua lähinnä roolien ottamiselta, toisten toiveiden täyttämiseltä, ”oikeanlaisten” kulissien ylläpidolta tai tyhjäänpäiväiseltä ja tyhjältä, arjen kiireistä huolimatta.

Joskus tämä näkyy epämääräisenä tyytymättömyytenä ja pettymyksenä omaan elämään. Samalla olo voi olla ristiriitainen. Vaikka sisällä kalvaa tyytymättömyys, takaraivossa voi nakuttaa sitkeä ajatus *”Kyllä pitäisi olla tyytyväinen, kun kaikki on ihan ok. Ei saa valittaa.”* Joskus muidenkin on vaikea ymmärtää tyytymättömyyttä, koska ulkoisesti kaikki on hyvin. Se voi saada epäilemään, onko muutosta edes järkevää tai sallittua tavoitella, vai pitäisikö vain tyytyä osaansa. Kukaan ei kuitenkaan voi tarkastella elämää sinun näkökulmastasi niin hyvin kuin sinä itse. Jos tyytymättömyys on toistuvasti läsnä, kannattaa luottaa siihen, että jossain on parannettavaa.

Ihmiselle on luontaista toimia ei-tietoisesti, reaktiivisesti ja automaattisesti tapojen ja tottumusten ohjaamana² – riippumatta siitä, palvelevatko urautuneet toimintamallit merkityksellisiä asioita vai eivät. Ihminen voi noudattaa samanaikaisesti toistuvia elintapoja, sillä ne sopivat vaivatta arkeen, vaikka seurauksena terveys kärsisikin. Ihminen voi myös jatkaa epätydyttävässä työssä, koska sen avulla saa laskut maksettua, vaikka työnteke tuntuisi tervanjuonnilta.

Muutos vaatii aina ponnistuksen pois nykyisestä. Se on harvoin vaivatonta. Jos ei ole varma, mikä olisi tyydyttävämpi vaihtoehto, on inhimillistä jumittaa nykyisessä. Ensimmäinen askel epätydyttävästä tilanteesta tai jumista irtautumiseen on sen selkeyttäminen, miksi tilanne on epätydyttävä ja minkä pitäisi muuttua, jotta tyytyväisyys lisääntyisi. Tarkoitus on siis löytää vaihtoehto nykytilanteelle. Sen jälkeen tarvitaan työkaluja siihen, että teet tietoisesti uuteen suuntaan vieviä valintoja sen sijaan, että toistaisit automaattiohjauksella tuttuja valintoja. Irtautumista nykyisestä mielen autopilotista ja ohjautumista kohti uutta suuntaa voi kuvata Y-risteysmallilla.*

Tässä kirjassa arvotyöskentely ja itsetuntemus (► s. 66) ovat työkaluja, joilla selkeytet elämällesi uuden suunnan. Uutta suuntaa kuvaa Y-risteysmallissa oikea kaista. Sen jälkeen tarvitaan aktiivisia tekoja, jotka vievät kohti uutta, valitsemaasi suuntaa (► s. 63).

Kehotan, että piirrät muistikirjaasi Y-risteysmallin. Kirjoita siihen ensin tämänhetkiset ajatuksesi ja kokoa tätä lukua lukiessasi ja sen tehtäviä tehdessäsi ajatuksiasi siitä, mitä ha-

* Y-risteysmalli on yleinen terapeuttisessa työskentelyssä käytettävä malli. Olen törmännyt siihen lukuisissa koulutuksissa ja esimerkiksi tämän kirjan lähteissä näkyvissä teoksissa *ACT made Simple* ja *The Weight Escape*. Tässä kirjassa esittelemäni Y-risteysmalli on siis lukuisista eri lähteistä muokkaamani yhdistelmä, johon olen tehnyt lisäyksiä ja muokkauksia.

Nykyinen tilanne, johon haluat muutosta, tai suunta, johon et enää halua.

- Minkä toivoisit olevan toisin?
- Mikä on haastavaa tai ongelmallista?
- Mitä on liikaa, mitä haluaisit vähentää tai mitä lopettaa?

Valintapiste, jossa voit valita, jatkatko kuten ennen vai muutatko elämäsi suuntaa.

Omannäköinen elämä ja merkitykselliset päämäärät.

- Mitä haluat lisää?
- Mitkä ovat arvosi?
- Miten haluaisit arvojesi näkyvän jokapäiväisessä arjessasi?
- Millaiset teot, valinnat ja toimintamallit vievät kohti tärkeää?

Ihmisen toiminta on usein automaattista. Silloin mielen autopilotti ohjaa toimintaa tuttuun suuntaan tuottaen samoja tuloksia kuin tähän saakka. Tätä kuvaa kuvion vasemmanpuoleinen kaista. Elämänmuutoksessa tarvitaan tietoisuus vaihtoehtoisesta päämäärästä ja kyky huomata valintapisteet, joissa voi ohjata kurssin uusille urille. Tätä edustaa oikea kaista.

luat elämääsi vähemmän ja millaiset nykyiset valinnat ja teot ylläpitävät sitä (vasen puoli) sekä mitä haluat lisää, mitä kohti haluat elämäsi ohjautuvan ja millaiset uudet valinnat mahdollistavat tämän (oikea puoli).

Kirjan liitteenä on Y-risteysmallista vielä kattavampi kuvaus, jonka avulla voit yhdistää samaan piirrokseen myös resilienssistä, psykologisesta joustavuudesta ja itsemyötätunnosta nousevia havaintoja ja oppeja. Voit myös ladata täydennettävän pohjan osoitteesta anutevanlinna.com/y-risteys. Voit siis pitää Y-risteysmallia pohjana, johon suunnittelet muutostasi ja johon vedät yhteen sinulle tärkeimmät työkalut muutoksessa.