

Anu Iisakkila

Menolippu mielenrauhaan

Kuusi avainta henkiseen hyvinvointiin



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

SISÄLLYS

Menolippu mielenrauhaan ... 9

Alkusanat ... 13

POLKU KOHTI RATKAISUJA ... 15

DRAMMA-malli ... 17

DRAMMA-testi ... 23

Mielenrauhaa myrskynsilmissä ... 25

Rennon skarpisti ... 28

Stressin vaikutukset ... 29

Stressi on viestintuoja ... 32

Palautumistaitoa voi kehittää ... 35

Tarkkaileva hermostomme ... 38

IRROTTAUTUMINEN (DETACHMENT) ... 43

Neljä askelta irrottautumiseen ... 45

Kiireestä nyt-hetkeen ... 50

Rakkautta ja rajoja ... 55

Keho vapauttaa tärisemällä ... 60

Irtipäästäminen ... 62

Harjoituksia ... 63

RENTOUTUMINEN (RELAXATION) ... 67

Kierrosten hiljentäminen ... 70

Mikrotauot ... 71

Uni ... 73

Rentoutumisen vaikeus ... 74

Mielen muskelit ... 77

Rentoutumisen herkkyys ... 79

Feminiinisen ja maskuliinisen tasapaino ... 83

Hiljaisuus ja tila ... 94

Milloin rentoutuminen on tärkeintä? ... 95

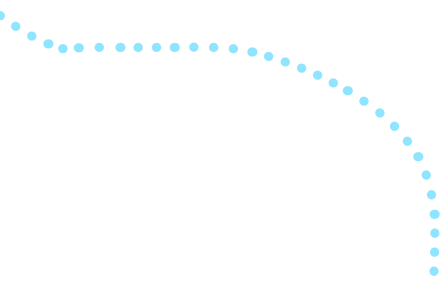
OMAEHTOISUUS (AUTONOMY) ... 101

Kuka sinä todella olet? ... 104

Kehon kuuntelua ... 107

Vankeudesta vapauteen ... 107

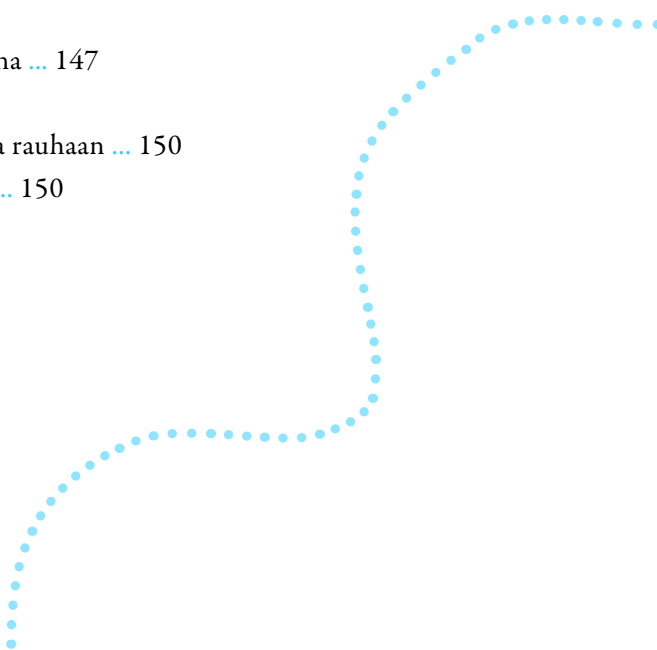
Kolme askelta omaehtoisuuteen ... 109



MERKITYKSELLISYYS (MEANING) ... 115

- Vahva yhteys palautumiseen ... 119
- Joogien viisautta merkityksellisyydestä ... 121
- Merkityksellisyyden asenne ... 125
- Matka omiin vahvuuksiin ... 126
- Arvot kirkkaina ... 127
- Merkityksellistä myötätuulta ... 128
- Onnea vai merkityksellisyyttä? ... 130
- Memento mori ... 132

TAIDONHALLINTA (MASTERY) ... 137

- Stressaavien asioiden ennaltaehkäisy ... 142
 - Elämä kasvumatkana ... 143
 - Kynä hyvinvoinnin työkaluna ... 147
 - Armollisuus ... 149
 - Peloista sisäiseen voimaan ja rauhaan ... 150
 - Menolippu mielenrauhaan ... 150
- 



YHTEENKUULUVUUS (AFFILIATION) ...157

- Hengenheimolaiset ... 160
- Euforinen oivallus avaruudessa ... 162
- Helpompaa olla oma itsensä ... 164
- Vastaanottaminen ja vuorovaikutus ... 167
- Parantavat rakkaushormonit ... 168
- Hyvän kierre ... 171

UUSIEN TAPOJEN LUOMINEN ...179

- Myönteisen muutoksen luominen ... 180
- Loppusanat ... 187

- Kiitokset ... 189
- Kirjailijasta ... 189
- Linkkejä ... 190

MENOLIPPU MIELENRAUHAAN

OLEN KIRJOITTANUT tämän kirjan sinulle, joka kaipaat elämääsi lisää mielenrauhaa, tasapainoa ja henkistä voimaa. Kirja sukeltaa palautumisen maailmaan hyödyntäen psykologiaan pohjautuvan DRAMMA-mallin runkoa ja yhdistää siihen parhaita paloja mindfulnessin (eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon), joogan sekä valmennuksen maailmoista. Kirja luo uudenlaisen kokonaiskuvan mielenrauhasta, valottaa teemaan liittyvää tutkimustietoa. Mausteina on ikiaikaisia henkiseen tasapainoon keskittyviä näkemyksiä ja harjoituksia, jotka ovat helposti toteutettavissa. Säännöllisen harjoituksen avulla pystymme juurruttamaan tiedon osaksi arkeamme. Käytän harjoituksia myös osana omaa ruuhkavuosiarkeani – ilman niitä olisin varmasti helisemässä.

Kirja palvelee sinua, joka haluat palautua työelämäsi tai minkä tahansa muun elämäsi osa-alueen kuormituksesta, vaikka et tuntisikaan oloasi kuormittuneeksi. Kirjan opeilla pystyt vahvistamaan resilienssiäsi eli selviytymiskykyäsi ja henkistä kapasiteettiasi, joiden avulla kykenet hyödyntämään voimavarojasi ja vahvuuksiasi paremmin myös haastavammissa elämäntilanteissa.

Idea tämän kirjan kirjoittamiseen syntyi kiertäessäni kouluttamassa DRAMMA-menetelmää suomalaisissa työyhteisöissä sekä keskustellessani asiakkaiden kanssa oivalluksista ja muutoksista, joita tiedon ja harjoitusten yhdistäminen on heille tuonut. Tuntui tärkeältä koota olennaisimmat asiat yksiiin kansiin, jotta ne olisivat käden ulottuvilla muillekin. Työssäni olen laittanut merkille, että monet ihmiset todella kaipaavat muutosta ja uudenlaista syvyyttä elämäänsä sekä työkaluja mielenrauhan vahvistamiseen.

DRAMMA on lyhenne kuudesta psykologisesta ydintarpeesta, jotka meillä kaikilla on. Tiede osoittaa, että kun nämä tarpeet täyttyvät, elämme hyvinvoivaa, terveyttä edistävää elämää, olemme tyytyväisiä sekä koemme enemmän positiivisia tunnetiloja ja vähemmän negatiivisia tunnetiloja. DRAMMA-tarpeita ovat *irrottautuminen (detachment)*, *rentoutuminen (relaxation)*, *omaehtoisuus (autonomy)*, *taidonhallinta (mastery)*, *merkityksellisyys (meaning)* ja *yhteenkuuluvuus (affiliation)*. DRAMMA-lyhenne tulee siis sanojen englanninkielisistä vastineista.

DRAMMA on oiva tapa jaotella stressistä palautumisen ydintekijöitä. Moni ihminen on DRAMMA-tarpeisiin tutustuttuaan yllätynyt siitä, miten laaja skaala erilaisia tekijöitä vaikuttaa henkisen hyvinvointimme ja palautumisemme taustalla. Tämä tieto on tärkeä sisäistää, jotta pystymme tehokkaasti keskittymään **oleellisiin asioihin** ja kykenemme vaalimaan hyvinvointiamme myös haastavissa olosuhteissa. Asiat, joita et ehkä aikaisemmin pitänyt stressitasosi kannalta oleellisina, voivat näyttäytyä kirjan myötä aivan uudessa valossa. Uskon vakaasti, että sinäkin voit löytää omaan arkeesi sopivia työkaluja stressinsäätelyyn ja mielenrauhasi vahvistamiseen kirjan avulla. Tämä on myös matka omaan itseesi, sillä kaikki tarjoamani työkalut vahvistavat itsetuntemusta. Harjoitusten tekeminen uudelleen ei ole pelkkää toistoa, vaan todennäköisesti jokainen harjoituskerta tuo esiin jotain uutta. Kerran tehty harjoitus ei muuta vielä oikeastaan mitään. Kyse on siitä, että otamme myönteiset muutokset **osaksi omaa arkeamme**. Toivon, että sinulle, rakas lukijani, välittyy kokonaisvaltainen ja rikas käsitys mielenrauhasta. Toivon, että saat matkallesi mukaan myös uusia, raikkaita ja herätteleviä näkökulmia. Tämä kirja ei julista mitään totuutta tai ideologiaa, vaan on omaan tämänhetkiseen tietämykseeni ja kokemukseeni pohjautuva tulkinta aiheesta. DRAMMAN otsikot muodostavat rungon, johon olen vapaas-

ti yhdisteltyt teemoja täydentäviä ajatuksia ja harjoituksia. Ota näiltä sivuilta mukaasi ne asiat, jotka tunnet itsellesi sopiviksi ja anna kaiken muun olla. Olemme yksilöitä, eikä ole olemassa jokaiselle soveltuvaa patenttiratkaisua. Muistathan myös huolehtia itsestäsi ja kääntyä matalalla kynnyksellä lääkärin tai muun ammattiauttajan puoleen, mikäli koet vakavampia jaksamisongelmia. Voit aina palata näiden harjoitusten pariin myöhemmin!

ALKUSANAT

OLETKO HUOMANNUT, että elämällä tuntuu olevan joskus vähän musta huumorintaju? Kirjoitan tätä mielenrauhasta kertovaa kirjaa stressaavassa elämäntilanteessa, jossa tekeillä oleva avioero, yrittäjän korona-ajan haasteet sekä läheisen terveysongelmat kuormittavat. Kirikkana kakun päällä liukastuin juostessani kiireellä kauppaan ja ranteeni murtui. Minulle jäi yksi käsi vähemmän huolehtia kolmen lapsen arjesta ja yrityksestäni!

Kuormittava tilanne ilmenee useina erilaisina oireina. Nukun huonosti, hermoni ovat kireällä, olen tavallista itkuisempi ja puren hampaita yhteen niin, että leukani kramppaavat. Mieleni toistaa kelaa elämäni huolista ja murheista. Ratkaisuja ei uuvuttavasta ajatuslinkouksesta huolimatta meinaa löytyä. Tuntuu, että mieleni on jämähtänyt ongelmieni ympärille kuin raskas, harmaa sementtipaakku.


Mieli ei ole suinkaan ainoa jämähtäneen tuntuinen osa minua. Normaalisti melko joustava kehoni on jäykkä kuin rautakanki, enkä saa enää edes varpaistani kiinni. Painoni nousee varmaankin osin siksi, että syön suklaata suruuni mutta myös siksi, että hormonini ovat stressin vaikutuksesta sekaisin. Kehomuutokset stressaavat lisää. Alan myös kokea outoja kipuja ympäri kehoa. Lonkkia ja häntäluuta särkee ja koko lantio tuntuu aivan vieraalta kaikessa jäykkyydessään ja elottomuudessaan. Niveleni ovat kummallisen hellinä, enkä pysty hölkkäämään normaaleja lenkkejäni. Olen aina reagoinut kuormittaviin tilanteisiin ihollani ja tälläkin kertaa ihottuma lehahtaa kasvoilleni ja niskaani. Normaalisti myönteinen maailmankuvani on tummien pilvien peittävä enkä millään jaksaisi hymyillä. Miten tässä näin oikein kävi?

Terapeuttiystävänäni muistuttaa usein, että olemme kaikki inhimillisiä ihmisiä eikä ammatti suoja terapeuttiakaan elämän kriiseissä. Myös sellaiset ihmiset kuten minä, jotka työskentelevät hyvinvoinnin parissa, ovat yhtä alttiita elämän tyrskyille kuin kuka tahansa muukin. Kokemukset kuitenkin auttavat ymmärtämään asioita syvemmin. Olen opiskellut, ohjannut ja valmentanut hyvinvoinnin ja palautumisen teemoista jo vuosien ajan. Matkallani olen syventänyt ymmärrystäni ja kasvattanut työkalupakkiani kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamisesta. Ymmärrän siis hyvin, millainen reaktio kehossani jyllää: olen taistelee tai pakene -tilassa. Hermostoni on ylivirittynyt, sillä epäsuotuisa, paineinen tilanne on kestänyt jo pitkään.

Erilaiset hermostoa rauhoittavat ja mielenrauhaa vahvistavat harjoitukset ovat olleet osa rutiiniani jo vuosia. Lohdukseni huomaan saavani tutuista harjoituksista apua myös vaikeissa olosuhteissa. Panen pahimpienkin tunnemyrskyjen aikana merkille, että harjoitus rauhoittaa aina joksikin aikaa ja suo minulle helpottavan hengähdystauon. Näissä hetkissä saatan löytää oivalluksia ja ajatuksia haasteideni ratkomiseen. En tiedä, missä olisin ilman näitä työkaluja.

Oivallan, että saadakseni hyvinvointini takaisin minun on vaikuttettava myös ongelmien juurisyihin. Pelkkä oireiden sammuttaminen harjoitusten avulla ei riitä, vaan lisäksi tarvitaan muutoksia. Kaikki kulminoituu hetkeen, jolloin makaan uuden, tyhjän kotini lattialla uupuneena ja sydänsuruissani.

Ehkä sinäkin olet elämässäsi joskus ollut tilanteessa, jossa koet pudonneesi polvillesi. Vaikka tilanne voi olla pirullisen kipeä, kaikkien kurjuuksien alla voi kuitenkin olla myös häivähdys jotakin muuta: mahdollisuuksia ja henkistä voimaa. Maatessani tyhjän kämppäni lattialla mieleeni välähtää kuva mytologisesta feenikslinnusta, joka nousee tuhon tuhkasta siivilleen entistä viisaampana ja vahvempana.



Polku kohti ratkaisuja

OLEN AINA RAKASTANUT kirjoittamista ja nauttinut tiedon jalostamisesta inspiroivaan ja selkeään muotoon. Työskentelin vuosien ajan mm. erilaisissa yritysviestinnän tehtävissä sekä toimittajana, mediatalon konserniviestinnän tiedottajana ja rakennusfirman viestintäpäällikkönä. Töissäni tapasin sekä upeita ihmisiä että hienoja työnantajia ja opin valtavasti. Jo työurani alusta saakka minua kuitenkin kiinnostivat erityisesti mielenrauhaan, merkityksellisyyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvät asiat.

Kun muutimme Ranskaan silloisen mieheni työn perässä ja hyppäsin freelanceriksi, minulle tarjoutui mahdollisuus ottaa hieman välimatkaa kiivaaseen työtahtiin. Hikisen muuttourakan jälkeen pötkötin keskellä päivää ihmeellisen, uuden Ranskan kotimme kylpyammeessa ja totesin olevani paitsi innoissani ja kiitollinen uusista elämän seikkailuista, myös aika hämmentynyt ja väsynyt. Minua mietitytti oman jaksamiseni lisäksi myös muiden jaksaminen. Halusin ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat laajemmin hyvinvointimme ja palautumisemme taustalla. Halusin löytää syvempää ymmärrystä sekä toimivia työkaluja tasapainon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

Lähdin toimittajan uteliaisuudella tutkimaan tätä itselleni uutta maailmaa. Tieni vei tutustumaan uudella tavalla itseeni ja matkani elämän oppilaana jatkuu edelleen. Matkallani olen opiskellut muun muassa ratkaisukeskeiseksi valmentajaksi, mindfulness työssä -ohjaajaksi sekä joogaopettajaksi. Lisäksi olen tehnyt myös muita valmennus- sekä hyvinvointiopintoja, ja tiedonjanoni näitä asioita kohtaan jatkuu edelleen. Olen toiminut yrittäjänä noin kahdeksan vuoden ajan keskittyen viestintätöiden lisäksi palautumiseen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Olen saanut työskennellä erilaisissa työyhteisöissä ja tarjota ratkaisuja stressinsäätelyyn ja palautumiseen hyödyntäen samalla myös aiempaa korporaatiokokemustani. Olen motivoitunut siitä, kun olen nähnyt ihmisten todella hyötyvän

uusista työkaluista ja ymmärryksestä. Samalla olen tarvinnut oppeja ja työkaluja itsekin.

DRAMMA-MALLI

TUTUSTUIN DRAMMA-MALLIIN toimiessani työhyvinvointivalmentajana Suomen Akatemian rahoittamassa Tampereen yliopiston tutkimushankkeessa, jossa tutkittiin suomalaisten tietotyöläisten palautumista ja hyvinvointia. Vuonna 2017 startanneen tutkimushankkeen valmennusohjelman nimi oli *Everydaily – itsensä johtamisen ja hyvinvoinnin valmennusohjelma* ja se perustui DRAMMA-malliin (Newman, Tay, Diener, 2014). Valmensimme DRAMMA-mallin perusteita erilaisissa organisaatioissa niin yksityisellä kuin julkisella sektorilla. Opetimme tietoista ja ennakoivaa psykologisten tarpeiden täyttämistä, palautumista ja itsensä johtamista organisaatioissa eri puolilla Suomea. Opimme ymmärtämään DRAMMAN viisautta ja teimme siihen soveltuvia erilaisia harjoituksia. Harjoituksiin sisältyi muun muassa kymmenen minuutin palauttava joogaharjoitus, erilaisia läsnäolo- ja mielikuvaharjoituksia sekä merkityksellisyyttä kirkastava harjoitus. Voisi ajatella, että hankkeessa idän ikiaikaiset viisaudet yhdistyivät tiede- ja bisnesmaailmaan uudella, mielenkiintoisella tavalla.

Aika pian minulle selvisi, että DRAMMA on oiva yhteenveto henkiseen hyvinvointiin liittyvistä ydinteemoista. DRAMMA on lyhennetty kuudesta psykologisesta tarpeesta, jotka meillä kaikilla on ja joita täyttämällä voimme palautua ja elää hyvinvoivaa, terveyttä edistävää elämää. Nämä tarpeet ovat *irrottautuminen, rentoutuminen, omaehtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja yhteenkuuluvuus*. Ne voidaan jakaa vaatimuksia vähentäviin sekä voimavaroja lisääviin tarpeisiin. Irrottautuminen ja rentoutuminen kuuluvat vaatimuksia vähentäviin tarpeisiin, kun taas omaehtoisuus, taidonhallinta, merkityksellisyys ja