

AULI MALIMAA



O L E T

kaiken hyvän

A R V O I N E N



#oletkaikenhyvänarvoinen



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© AULI MALIMAA JA
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ
OTAVA 2021

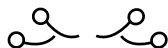
KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK
KIRJAILIJAKUVA: JONNE RÄSÄNEN

ISBN 978-951-1-38962-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2021



*Rakkaudella ja kiitollisuudella
siskoilleni Annelle ja Ainolle*



ANNA ITSELLESI LUPA HYVÄÄN..... 9

Sopivasti hyvää 11 | Itku pitkästä ilosta 12 | Yritys olla hyvä ja riittävä 16 | Arki ajaa ylitse 19 | Aivosi huijaavat sinua 21 | Anna hyvälle mahdollisuus 25

OLE ITSESI PARAS YSTÄVÄ 29

Ymmärrä minuuttasi 31 | Antaudu läsnäoloon 35 | Ole itsesi puolella 39 | Usko omaan arvoosi 46 | Avaudu rakkaudellesi 49

KÄYTÄ TAITOJASI JA VAHVUUKSIASI 55

Huomaa kyvykkyytesi 57 | Juhli saavutuksiasi 61 | Iloitse hyveellisyydestäsi 63 | Tunnista vahvuutesi 66 | Hyödynnä vahvuuksiasi 70

VAPAUDU ILOISEEN TEKEMISEEN 75

Valitse vapaasti 77 | Tunnista sanojen voima 80 | Nauti omaehtoisesta tekemisestä 84 | Ole läsnä pienessä 90 | Sukella leikkisyyteen 93

NAUTI LUONNOSTA JA KAUNEUDESTA... 99
Rauhoitu hetkeen 101 | Anna itsesi lumoutua 106 | Luo
kauneutta 110

UNELMOI HYVÄÄ ELÄMÄÄSI 115
Opi optimistiksi 117 | Avaa uskomuslukkosi 121 | Unel-
moi ilman rajoja 123 | Suunnista kohti hyvää oloa 127 |
Elä unelmaasi tässä ja nyt 132

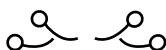
ILOITSE IHMISISTÄ YMPÄRILLÄSI 135
Tunne kuuluvasi porukkaan 137 | Avaudu läheisyydelle
143 | Laajenna rakkauden piiriäsi 148 | Ravitse rakkau-
della 154 | Anna rakkauden virrata 162

TEE HYVÄÄ MUILLE -
JA OTA SITÄ VASTAAN 165
Kohottau arjen yläpuolelle 167 | Anna hyväntahtoisuu-
tesi loistaa 170 | Älä pelkää tehdä hyvää 174 | Tee hyvä-
stä sydäimestä ja ota ilolla vastaan 181

AVAUDU ELÄMÄN	
MERKITYKSELLISYYDELLE	185
Tunnista elämäsi tärkeät asiat 187 Kirkasta arvosi 190	
Huomaa merkityksellisyys 196	
 KAIKKI HYVÄ ON JO OLEMASSA	203
Harjoita hyvää mieltä 205 Avaa kiitollisuuden portti	
208 Kaikki hyvä on jo sinussa 211	
 KIIITOKSENI	213
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	215
KIRJAILIJASTA	218



Anna itsellesi lupa hyvään



SOPIVASTI HYVÄÄ

Jos saisit itse valita elämässäsi olevan hyvän määrän, kuinka paljon hyvää olisi sopivasti sinulle? Tai mikä määrä onnellisuutta tuntuisi hyvältä sinulle asteikolla 1–100 %? Kysyessäni koulutuksissani sopivaa onnellisuuden määrää useimmiten saan vastaukseksi noin 85 %. Erittäin harvoin kukaan vastaa 100 %:n onnellisuuden olevan itselleen sopiva määrä. Vaikka jokainen meistä haluaa tuntea olotilansa hyväksi, emme kuitenkaan uskalla olla täydellisen onnellisia. Harva meistä uskoo pohjimmiltaan olevansa ihan kaiken hyvän arvoinen.

Olemme niin tottuneita alitajuisesti rajoittamaan onnellisuuttamme, että jo pelkkä ajatus täydellisen onnelli-

suuden mahdollisuudesta saattaa herättää meissä epäilyä ja vastustusta. Jo tapamme määritellä onnellisuus voi estää meitä uskomasta omaan 100-prosenttiseen onnellisuuteen. Jos uskoo, että onnellinen voi olla vain täydellisen vapaana kaikista haasteista, suruista ja vastoinikäymisistä, elämän keskellä täysi onnellisuus on jo määritelmällisesti liki mahdoton ajatus. Jos taas ajattelee onnellisuuden olevan jotain, mikä on löydettävä, saavutettava tai ansaittava, täyteen onnellisuuteen ylettyminen tai sen jatkuva ylläpitäminen saattaa tuntua liian vaativalta urakalta.

Meillä voi myös olla omista kokemuksistamme tai historiastamme nousevia onnellisuuspelkoja, jolloin saatamme suojella itseämme hyvän menettämisen kivulta torjumalla onnellisuuden. Tai voimme olla hyvin vaativia, armottomia tai jopa julmia itsellemme ja käyttäydymme itseämme kohtaan armottomasti hyvää oloa estäen tai sitä vähentäen. Valitettavasti myös kulttuurimme on täynnä onnellisuutta rajoittavia uskomuksia. Meidän on vaikea antaa itsellemme lupa olla täysin onnellisia.

ITKU PITKÄSTÄ ILOSTA

Oletko joskus täydellisen ihanana hetkenä tuntenut häivähdyksen pelkoa onnen menettämisestä? Uskonut, että

onnellisuus ei kuitenkaan kestä ja lopulta joudut mak samaan siitä? Moni meistä on sisäistänyt sanonnan *Itku pitkästä ilosta* ja pelkää, että onnellisuudesta tippuu korkealta ja kovaa. Takaraivossa saattaa myös kalvaa epäily, että onnellisena ylentää itsensä muiden yläpuolelle, ja itsensä ylentäminen on syntiä, josta seuraa rangaistus. Siksi pä suojaamme itseämme ja pelokkaina toteamme, että *pessimisti ei pety* torjuen kaikkea hyvää, mitä elämä meille tarjoaa.

Protestanttinen kulttuurimme saa myös epäilemään, että tokko meidän on tarkoituskaan olla onnellisia. *Otsasi hiessä sinun tulee leipäsi ansaitseman* ei jätä sijaa nautiskelulle tai rennolle olemiselle. Elämä on syytä ottaa vakavasti eikä siitä ole tarkoituskaan saada iloa. *Mies se tulee räkänokastakin, vaan ei tyhjän naurajasta* pyrkii vielä muisuttamaan meitä onnellisuuden naiiviudesta ja pinnallisuudesta. Jotta olisimme vakuuttavia ja järkeviä aikuisia, on varottava liiallista ilon kuplimista. Tämä näkyy hyvin selvästi esimerkiksi somessa ja mediassa, jossa kyynisyys usein rinnastetaan älykkyyteen, kun taas iloisia ja onnellisia ihmisiä pidetään herkästi yksinkertaisina ja tyhminä. Onnellisuus on sekoitettu mielihyvään ja hetkellisiin nautintoihin, vaikka todellinen onnellisuus on monimuotoisuudessaan valtavan paljon enemmän.



Kohtaamalla omat sisäiset pelkonsa
ja kipupisteensä löytää itsensä
hyväksymisessä armollisuuden,
mielenrauhan ja onnellisuuden lähteen.



Onnellisten ihmisten usein epäillään olevan itsekkäitä ja itsekeskeisiä. Olen itsekin kysynyt itseltäni, onko minulla lupa olla onnellinen, jos läheinen ihminen kärsii ja on surullinen. Tosiasiassa onnellisuus ei tarkoita tunteettomana superpallona pomppimista, vaan se on syvää rehellisyyttä. Kun ihminen on kohdannut omat sisäiset pelkonsa ja kipupisteensä ilman tarvetta paeta tai peitellä niitä, hän löytää itsensä hyväksymisessä armollisuuden, mielenrauhan ja onnellisuutensa lähteen. Aito myönteisyys, jossa rehellisesti ja hyväksyvästi kohdataan myös toisen ihmisen tuska silti luottaen tulevaan, voi olla hyvin lohduttavaa ja voimaannuttavaa kärsivälle ihmiselle. Psykologian tohtori Robert Holden toteaa kirjassaan *Be happy*, että onnellisina olemme oikeasti avuliaampia ja myötätuntoisempia ja muut paremmin huomioon ottavia, kun taas alakuloisina keskitymme enemmän omaan oloilaamme.

Onnellisuuden sijaan kärsimystä on pidetty – ja pidetään yhä – hyvin arvokkaana kulttuurissamme. Paljon

kipua ja tuskaa kokeneita ihmisiä yleensä kunnioitetaan. *Kärsi, kärsi, kirkkaamman kruunun saat* on sananparsi, jonka olen nähnyt jopa huoneentauluna. Kärsimyksellä uskomme saavuttavamme arvostusta ja pelkäämme, että onnellisina menettäisimme saavutetun huomion. Kun taas kateuden pelon takia Eino Leinon runon säe *Kell onni on, se onnen kätkeköön* on painunut syvälle mieliimme. Kuvittelemme, että onnellisuutta on vain rajallinen määrä ja jos joku ottaa siitä isomman siivun, niin se on muilta pois. Niinpä sallimme onnellisuutta yhtä vähän itsellemme kuin muillekin, sillä olemmehan itsekkin saataneet tuntea kateuden riipaisun odottamattoman onnen kohdattua ystäväämme. Olemme nykyisin myös niin tottuneita elämän draamaan, että saatamme pelätä onnellisuuden olevan tylsää, vailla vivahteita tai sävyjä. Mutta tuskinpa kukaan onnellisena huokaa, ettei jaksakaan olla onnellinen yhtään kauempaa.

Halussamme olla hyviä ja yhteiskuntakelpoisia kansalaisia olemme vahvasti sisäistäneet kulttuurimme arvot. Vaikka emme tietoisesti mietikään vanhoja sanontoja, niin mielen perukoilla ne elävät voimakkaasti ohjaavina sääntöinä. Ne saavat meidät pelkäämään, varomaan ja pienentämään itseämme ja ahkeroimaan lujasti. Jossain on kulttuurimme määrittämä rima, joka pitää ylittää. Kun yritämme täyttää noita sääntöjä, unohdamme lempeän ja hyväntahtoisen suhteen itseemme ja onnellisuuteemme,

joka virtaa vapautta, olemassaolon iloa, mielenrauhaa, viisautta, myötätuntoa, lempeyttä, hyväksyntää, armollisuutta, yhteyden kokemista ja rakkautta.

YRITYS OLLA HYVÄ JA RIITTÄVÄ

Kulttuurillisten onnellisuusrajoitteiden lisäksi oma mieleemme ja lapsena omaksumamme selviytymismekanismit suuntaavat ajattelutoimintaamme pikemminkin itsemme vähättelyyn, arvosteluun ja tuomitsemiseen kuin armolliseen, syvempään yhteyteen itsemme kanssa.

Kirjassani *Onni asuu jo sinussa – 9 tapaa olla onnellinen* kerron yhdeksän erilaisen persoonallisuustyyppin tavasta pyrkiä olemaan hyvä ja kelpaava. Nämä selviytymistavat nousevat pelostamme tulla hylätyksi, joka on syöpynt alitajuntaamme jo historian hämärissä, koska hylkääminen on aikoinaan tarkoittanut kuolemaa. Sen takia mieleemme on kehittynyt alitajuinen ylituomari, joka pyrkii vaatimuksillaan ja uskomuksillaan yhä vahvasti ohjaamaan meitä oikeaksi katsomaansa suuntaan. Sinäkin saatat löytää sisältäsi jonkin säännön, joka ohjaa automaattisesti tapaasi toimia.

Persoonallisuustyyppien säännöt:

- 1 – Tee asiat täydellisen virheettömästi ja ole aina oikeassa.*
- 2 – Ole aina avulias ja rakastettava sekä läheinen muiden kanssa.*
- 3 – Ole aina loputtoman tehokas ja kaikista menestynein.*
- 4 – Ole erityisen yksilöllinen ja ainutlaatuinen sekä muista erottautuva.*
- 5 – Perehdy pohjattoman syvällisesti asioihin ja ole erityisen viisas.*
- 6 – Ole aina luotettava ja varaudu aina kaikkeen mahdolliseen.*
- 7 – Ole positiivinen ja iloinen tilanteessa kuin tilanteessa.*
- 8 – Ole loputtoman vahva ja kannaa vastuu ihan kaikesta.*
- 9 – Ole aina sopuisa ja rauhallinen ja aivan kaikkeen sopeutuva.*

NUO SISÄISEN YLITUOMARIMME SÄÄNNÖT eivät anna meille lupaa uskoa, että olisimme kaiken hyvän arvoisia. Sen sijaan ne painottavat, että onnellisuus ja kaikki hyvä on ansaittava, siihen on kurkottauduttava tai se on jollakin tavalla voitettava itselleen. Sisällämme saattaa olla tunne, etten kelpaa tällaisena, vaan minun on muututtava ja oltava vieläkin virheettömämpi, avuliaampi, tehokkaampi, yksilöllisempi, perehtyneempi, luotettavampi, positiivisempi, vahvempi tai sopeutuvampi ollakseni hyvä, kelpaava ja rakastettu.

Valitettavasti noiden alitajuistenkaan vaatimusten mukaan eläminen ei ohjaa meitä kohti hyvää oloa ja onnellisuutta. Automaattiohjauksella toimivat selviytymismekanismit saavat meidät vain juoksemaan kovemmin ja nopeampaa vaatimustemme perässä. Samalla alitajuntamme uskottelee meille, että elämämme tapahtuu itsemme ulkopuolella ja kaikki hyvä elämäämme tulee jostain meidän ulkopuoleltamme.

Näin kävi myös itselleni. Olen tuntenut tehokkuuden ja menestymisen poltteen sisälläni lapsesta saakka, jolloin syvä haluni oli olla paras kaikissa itselleni tärkeissä asioissa. Nuoresta pitäen opin puristamaan itsestäni tehoa ulos. Mitä tiukempi aikataulu, sitä kovemmin kohtelin itseäni ja sitä kärsimättömämpi olin muita kohtaan. Uskoin vilpittömästi olevani onnellinen tavoitteen – ja palkinnon – saavutettuani, mutta lopulta muutaman minuutin iloitua tunsin vain tyhjyyttä ja rupesin katselemaan uutta tavoitetta. Jos en jostain syystä saavuttanut tavoitteitani, tunsin suunnatonta huonommuutta ja häpeää. Olin luuseri, joka saisi vetää itsensä vessanpöntöstä alas. Vaikka kuinka paljon sain puolisoltani ja ystäväiltäni arvostusta, se ei pyyhkinyt pois arvottomuuden tunnettani. Jokaisella suorituksella ja jokaisella tavoitteella oli tarkoitus osoittaa itselleni oma arvoni, sillä en ollut riittävän hyvä ja kelpaava mieleni ylituomarille.

Valitettavasti tehokkuus ja menestymiseen pyrki-

minen eivät koskaan tuoneet minulle toivomaani itsearvostusta tai onnellisuutta. Jossain sisälläni aavistin, että elämässä on kyse jostain syvemmästä ja aidommasta. Onneksi lopulta tutustuin enneagrammi-persoonallisuusmalliin ja oivalsin, että alitajuinen selviytymisstrategiani oli syynä oravanpyörääni. Kun askel askeleelta opin tiedostamaan ja tunnistamaan automaattista toimintatapaani, opin myös vähitellen irtautumaan siitä. Ymmärsin, että ulkoisiin tavoitteisiin voimakkaasti tarttuminen vei minua onnellisuuteni kannalta väärään suuntaan ja esti minua kuulemasta, mitä sydämessäni itse halusin. Kun päästin irti jatkuvasta ulkoisiin tavoitteisiin kurkotautumisesta, oivalsin elämän hyvyden ja onnellisuuden nousevan yhteydestä aitoon, lempeään itseemme, todelliseen sisäiseen minuuteemme.

ARKI AJAA YLITSE

Monella meistä on elämässämme ollut tilanteita, joissa arki tuntuu vievän kaiken kapasiteettimme. Ulkopuoleltamme tulee niin paljon vaatimuksia, että meillä on täysi työ selvitä niistä. Työssämme aikataulut saattavat kaatua päälle, tulee organisaatiomuutoksia, joihin on sopeuduttava, työympäristö muuttuu yhä digitaalisemmaksi, mikä

lisää paineita. Lapset on haettava hoidosta ja vietävä har-
rastuksiin oikeaan aikaan. Siinä välissä pitäisi ehtiä käy-
mään kaupassa ja laittaa ravitsevaa ruokaa ja hoitaa koti-
hommatkin. Ikääntyneet vanhemmatkin saattavat tarvita
arjessaan apua. Puoliso odottaisi huomiota, koira pitää
ulkoiluttaa, ja koska kunnon ihminen pitää itsestäänkin
huolta, kuntosalikäynteihin ja juoksulenkkeihin on sitou-
duttava. Elämä on liian täynnä ja kaikesta on vain selviy-
dyttävä. Ei silloin ehdi ajatella itseänsä, omaa arvoansa tai
onnellisuuttansa. Vaikka uskoisikin olevansa kaiken hy-
vän arvoinen, ensin on selviydyttävä arjen vaatimuksista,
joiden määrä tuntuu koko ajan lisääntyvän.

Myös maailma muuttuu hektisemmäksi ympäril-
lämme. Teemme useita asioita yhtä aikaa ja hyppäämme
toiminnasta tai paikasta toiseen tosi nopeassa tahdissa.
Ärsykeitä tulee joka tuutista, eivätkä aivomme ole tot-
tuneet käsittelemään nykyistä valtaisaa ärsykekuormaa.
Aivomme ovat vielä hyvin samanlaiset kuin luolissa asu-
neilla esi-isillämme. On arvioitu, että silloin ihminen teki
noin 40 valintaa päivässä. Nyt joudumme tekemään sa-
man määrän valintoja jo kauppaan ajaessamme. Vaikka
teemme jarrutus-, hidastamis- ja väistämispäätökset au-
tomaattisesti, aivomme joutuvat ne käsittelemään. Kun
vihdoin pääsemme kauppaan, valintojen tekeminen vain
lisääntyy. Oletko koskaan laskenut, kuinka monta erilais-
ta juustopakettia hyllyssä on? Sinä teet valinnan kaikkien

niiden väliltä. Yhteydenpitokanaviakin on jo niin monta, ettei muista, oliko ystävän tärkeä viesti Facessa, Mesessä vai Whatsappissa tai löytyykö työkaverin lähettämä liite Teamsista, sähköpostista vai firman sisäisestä chatista. Jopa unen aikana aivomme reagoivat sälekaihtimien takaa vilkahtaviin valoihin, yöpöydällä olevan herätyskellon hehkuvaan näyttöön, auki jääneen tietokoneen kilahdukseen tai astianpesukoneen veden hyrskeseen. Ärsykekuorman takia aivomme ovat lähes jatkuvassa stressitilassa. Ei ole mikään ihme, että tunnemme itsemme väsyneiksi.

Stressaantuneet aivomme kaipaavat pysähtymistä, luolamiesten aikaista tuleen tuijottamista, mutta valitettavasti meillä ei yleensä ole riittävästi aikaa palautumiseen. Lisäksi meidän nuotiomme – TV, nettisarjat ja some – tuuttaavat vain koko ajan lisää ärsykeitä aivoillemme. Väsymys ei kaikkoo ja virkeyttä ei löydy. Kun yrittää selvittää arjen vaatimuksista, yhteys itseän ja omaan onnellisuuteensa jää kaiken muun alle.

AIVOSI HUIJAAVAT SINUA

Meidän on vaikea irtautua erilaisten vaatimusten orjuudesta tai uskoa olevamme kaiken hyvän arvoisia ja antaa itsellemme lupa olla onnellisia, koska aivomme toimivat

yhä kuin kivikaudella. Neuropsykologi Rick Hanson kuvaa kirjassaan *Sisäsyntyinen onnellisuus* aivoihimme evoluution myötä kehittynyttä kielteistä vinoumaa. Elossa säilymisen kannalta on ollut välttämätöntä huomata petoeläimen lähestyminen ja henkeä uhkaava tilanne välittömästi ilman minkäänlaista viivettä. Niinpä aivomme ovat kehittyneet pitämään vaaran ennakointia ja välttämistä paljon tärkeämpänä kuin hyvää oloa tuottavien asioiden nauttimista.

Valitettavasti tuo kaikkeen pahaan tarrautuva vinouma ohjaa toimintaamme yhä nykyäänkin ja saa meidät havaitsemaan kaiken ikävän todella nopeasti ja herkästi, vaikka nykyelämän kielteiset asiat – maksettavat laskut, työkiireet tai erimielisyydet ihmissuhteissa – eivät välttämättä enää uhkaa henkeämme. Silloinkin kun rennosti loikoilemme sohvalla tai rauhassa juttelemme kavereidemme kanssa, aivomme tarkkailevat taustalla valppaasti mahdollisia uhkia, vaaroja tai vastoinkäymisiä. Erityisen hyvin sen huomaa esimerkiksi uutisia selatessa, sillä mitä hirveämpi tapahtuma, sitä herkemmin huomaamme siitä kertovan otsikon. Kun huomiotamme ohjaavat erilaiset vaarat, riskit, puute ja pelko, hyvän huomaaminen ja vastaanottaminen jäävät toisarvoiseen asemaan. Lisäksi aivomme vahvistavat pelkoamme poimimalla ympäristöstä todellisuudesta kielteistä, uskomuksiamme vahvistavaa tietoa ja jättävät huomaamatta tai saavat meidät