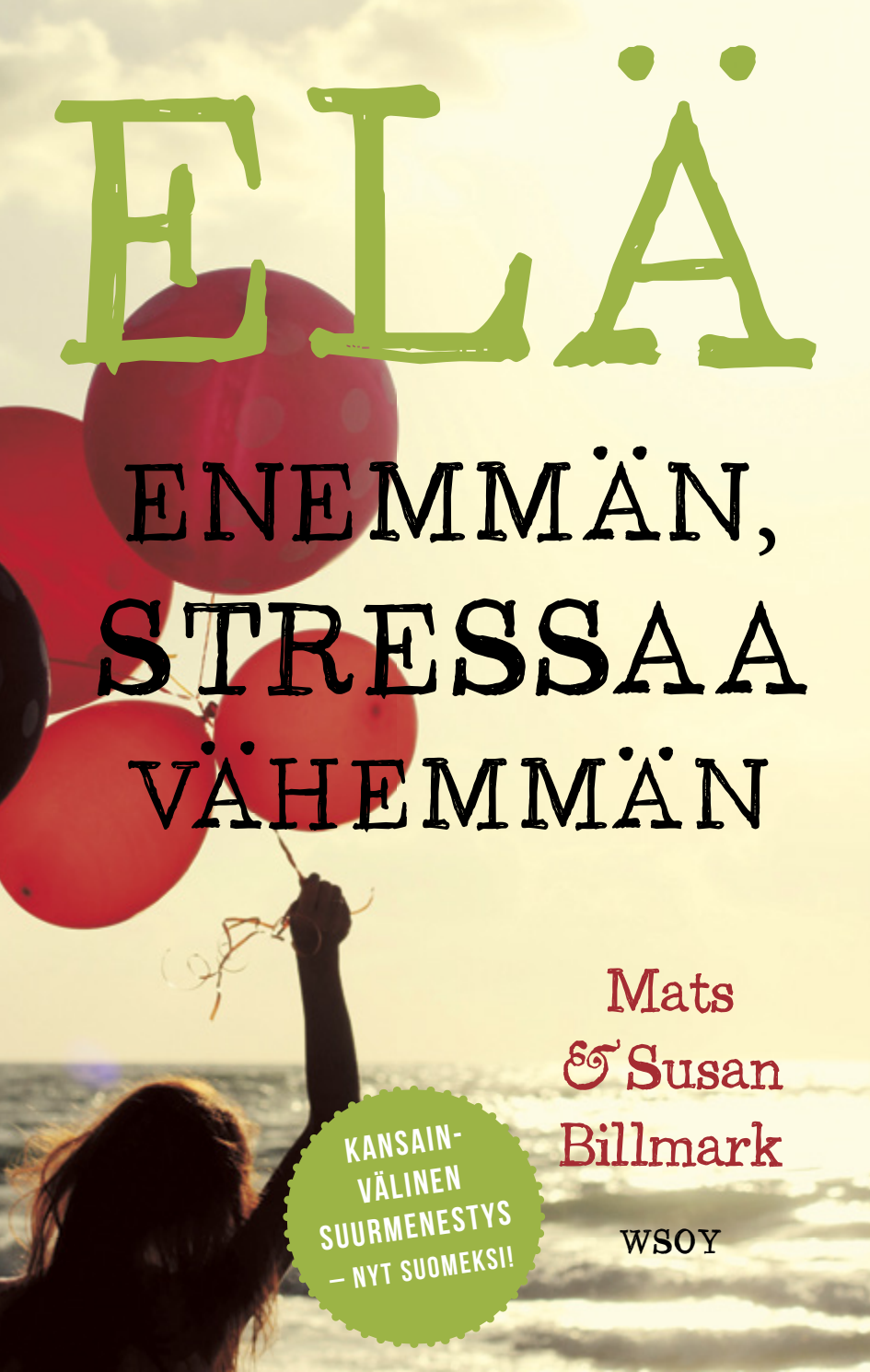


A person is seen from behind, holding a string of red balloons. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a body of water. The word 'ELÄ' is written in large, green, hand-drawn letters at the top.

ELÄ

ENEMMÄN, STRESSAA VÄHEMMÄN

Mats
& Susan
Billmark

KANSAIN-
VÄLINEN
SUURMENESTYS
– NYT SUOMEKSI!

WSOY

Mats & Susan Billmark

**ELÄ ENEMMÄN,
STRESSAA
VÄHEMMÄN**

SUOMENTANUT TOMMI USCHANOV



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

Ruotsinkielinen alkuteos: *Lär dig leva.*

Mindre stress – Mer närvaro

© Susan Billmark, Mats Billmark 2015

Suomenkielinen laitos © WSOY 2016

ISBN 978-951-0-41807-9

Painettu EU:ssa

*Julialle,
rakkaalle tyttarellemme ja
innoituksemme lähteelle*

Sisällys

Esipuhe 9

- 1 Tekijät 10
- 2 Kaksitoista vuotta myöhemmin 13
- 3 Ongelmien sivuuttaminen 16
- 4 Miten kasvatus muokkaa meitä 21
- 5 Itsetunto 29
- 6 Stressi, kansantauti 33
- 7 Lasten ja nuorten stressi 40
- 8 Eläminen nykyhetkessä 56
- 9 Ego 69
- 10 Huoli tulevasta 73
- 11 Hermoilu 76
- 12 Ahdistus 80
- 13 Syyllisyys 86
- 14 Odotukset ja pakot 89
- 15 Mitä tarkoittaa täydellinen? 94
- 16 Terveellisiä ajatuksia 103
- 17 Tulet siksi mitä ajattelet 116
- 18 Ärtymys ja kiukku 122
- 19 Viestintä 130

20	Myönteiset ajatukset	142
21	Juorut	146
22	Ajankäytön suunnittelu ja organisointi	151
23	Liikunta	160
24	Uni	162
25	Käyttäisinkö lääkkeitä?	168
26	Nautintoaineet eivät tee elämästä helpompaa	171
27	Hyvinvointia väreistä ja muodoista	179
28	Luova terveys	189
29	Hyvä järjestys	197
30	Muutokset ja tavat	201
31	Ansaitset voida hyvin!	212
32	Me nykyään	214
	Haluamme kiittää	216
	Innoituksen lähteitä	218

ESIPUHE

Koska olen Matsin, Susanin ja heidän tyttärensä Julian läheinen ystävä, he pyysivät minua lukemaan kirjansa. Luin sen suurella ilolla.

Ymmärrän, millaisen taistelun he ovat yhdessä käyneet läpi ja miten heidän matkansa takaisin elämän-iloon ja harmoniaan on viisauden lähde meille kaikille.

Se, että he niin rohkeasti kohtasivat itsensä ja toisensa ja uskalsivat pyytää ulkopuolista apua, on minulle merkki suuresta sisäisestä voimasta.

Koska heidän kirjansa paljastaa lukijalle heidän sisimmät ajatuksensa, olen varma, että se antaa monille ihmisille apua ja voimaa, jonka avulla he uskaltavat tehdä muutoksia omassa elämässään.

Jätänkin sinut mielihyvin löytämään sen innoituksen ja voiman, jonka Mats ja Susan haluavat välittää sinulle.

Mikael Werthwein

1

TEKIJÄT

MATS BILLMARK

Olen syntynyt Kalmarissa vuonna 1963. Aloitin työurani omassa yrityksessäni. Olen aina ollut johtaja ja yrittäjä. Olen päässyt eroon epävarmuudesta ja hermoilusta olemalla luova, ulospäin suuntautunut ja valtavan sosiaalinen. Kukaan ei voisi aavistaa, että minulla on joskus ollut kauhean huono itsetunto.

SUSAN BILLMARK

Olen syntynyt Ludvikassa vuonna 1961. Olin lapsena hyvin ujo, mutta onneksi päädyin luovien ja ulospäin suuntautuneiden nuorten seuraan. Opin, että voin tehdä mitä haluan, jos vain uskallan. Voitin ujouteni ja uskalsin sen jälkeen hankkiutua tilanteisiin, jotka vahvistivat itseluottamustani.

Yksi asia johti toiseen, ja minusta kehittyi ihminen, jolla on monta rautaa tulella. Minun oli hyvin vaikeaa sanoa ei, koska pelkäsin, ettei minusta pidettäisi.

MEISTÄ

Tapasimme toisemme Kalmarissa vuonna 1995. Mats suunnitteli täyttä häkää messuja ja tarvitsi somistajaa. Siitä päivästä lähtien olemme olleet pari ja jopa työskennelleet yhdessä. Toukokuussa 1996 syntyi tyttäremme Julia.

Vuodesta 2011 olemme olleet myös tukiperheenä vuonna 2004 syntyneelle Elsale ja vuonna 2009 syntyneelle Martinille.

MIKSI KIRJOITIMME KIRJAN

Kunpa meillä olisi ollut tämä kirja, kun meillä meni huonosti!

Nyt se on tässä! Toivomme, että siitä on apua monille ihmisille, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa kuin me olimme: emme ymmärtäneet, että meidän oli pakko nousta ylös ja miettiä, mitä meille oli oikeastaan tapahtumassa.

Meillä ei ollut kirjaa, mutta meillä oli toisemme. Kun vointimme oli huonoimmillaan, meistä tuntui, ettemme olleet lainkaan avuksi toisillemme. Meistä oli kuitenkin toisillemme aina tukea. Olimme toisillemme ihmisiä, jotka syvällä sisimmässään ymmärsivät, mitä stressi, hermoilu ja ahdistus ovat.

Lääkärimme neuvoivat meitä kirjoittamaan itses-
tämme, mutta kirjoitimme vain itsellemme – tai niin
uskoimme vielä silloin. Jotkut ystävämme saivat
lukea ”päiväkirjamme”, ja silloin ymmärsimme, että
kirjoittamastamme voisi olla apua muille, jotka ovat
samassa tilanteessa.

Toivomme, että pystyt pysähtymään ajoissa, jotta
sinun ei tarvitse ajautua niin pitkälle kuin me.

**Suosittellemme, että luet kirjan hitaasti ja rauhal-
lisesti. Lue yksi luku kerrallaan, anna sen viestin
upota hetken aikaa ja mieti, miten se liittyy itseesi.
Voit myös keskittyä niihin lukuihin, jotka koet
itsellesi tärkeimmiksi.**

Voit kääntää elämäsi parempaan suuntaan!

2

KAKSITOISTA VUOTTA MYÖHEMMIN

Kun kaksitoista vuotta sitten kirjoitimme kirjaa *Lär dig leva*, emme uskoneet, että se saisi paljonkaan huomiota. Meille virtasi kirjeitä ja sähköposteja kaikkialta Ruotsista. Ihmiset tunnistivat itsensä tarinastamme. Se oli heille tienviittana, joka auttoi heitä löytämään ratkaisuja omassa elämässään. Monet sanoma- ja aikakauslehdet kirjoittivat kirjasta ja tarinastamme.

Vuoden 2003 jälkeen yhteiskunnan tahti on vain kiihtynyt entisestään. Stressiin liittyvät sairauspoissaolot ovat valitettavasti jatkaneet kasvuaan. Sittenmin on tapahtunut paljon. Kun kirjasta otetaan nyt jo seitsemästoista painos, koimme, että on aika päivittää sitä, kirjoittaa sitä uusiksi, poistaa siitä asioita ja lisätä tilalle uusia.

Tämän muokatun laitoksen myötä toivomme, että yhä useammat voivat inspiroitua ottamaan askelia kohti harmonista ja arvokasta elämää.

MATS

Olen tällä välin keskittynyt työssäni henkiseen pahoinvointiin. Se on lähellä sydäntäni. Kalmarin kaupunginhotellissa pidin vuonna 2011 ensi kertaa luentoni Inre Hälsa (Sisäinen terveys). Se sai valtaavan hyvän vastaanoton. Kuusi luentoa myytiin loppuun, ja olen sittemmin kiertänyt Ruotsin eri kaupungeissa pitämässä Inre Hälsa -luentoani. Vuonna 2013 se julkaistiin myös DVD:nä.

Uusi painopisteeni on nykyään läsnäoleva eläminen nykyhetkessä. Olen täysin vakuuttunut, että tietoinen läsnäolo on perusta tyydyttävämmälle, onnellisemmalle, hyvälle elämälle. Päivitämme joka päivä Facebook-sivuumme **"Att leva i NUET"** ('Elää **NYKYHETKESSÄ**'), jotta se rohkaisisi ja inspiroisi muita olemaan enemmän läsnä. Sivulla on jo nyt noin 43 000 seuraajaa. On ihanaa, että yhä useammat oivaltavat nykyhetken olevan arvokkainta, mitä meillä on!

Olen yhä kauhean herkkä stressille. Sekä hyvässä että pahassa olen lopulta oivaltanut ja hyväksynyt, ettei minulla tule enää koskaan olemaan samaa voimaa ja uskallusta, joka minulla oli ennen kuin paloin loppuun. Olen nyt oppinut tuntemaan itseni paremmin ja tiedän, missä omat rajani kulkevat.

SUSAN

Kun olen saanut väsymysmasennukseeni hieman perspektiiviä, olen oivaltanut, että minun oli täytynyt olla valtavan vahva ajaakseni itseni loppuun niin dramaattisesti. Mutta myös, että väheksyin omia tarpeitani, että en ymmärtänyt omaa arvoani ja että minun on tärkeää huolehtia itsestäni.

Olen vuosien varrella löytänyt tien takaisin luovuuteeni. Olen oppinut, miten lisään sitä ja miten hallitsen sitä. Tunsin intuitiivisesti, että luovuus tekisi minut terveeksi. Se sai minut voimaan niin hyvin aiemminkin! Luovuudesta tuli tärkeää kuntoutumiseni – mutta en ymmärtänyt sitä vielä silloin. Nyt se on iso osa elämääni. Tiedän, että se on eräs tapa parantaa elämänlaatua ja terveyttä. Siksi sille on tässä kirjassa omistettu oma luku.

Nyt taistelen painoni ja makeanhimoni kanssa. Se ei ole ihan helppoa minulle, joka en pidä treenauksesta ja hikoilusta! Keho on pitkään ollut toissijainen. Se on iso haaste, ja koen, että se on erityisen tärkeää nyt, kun olen täyttänyt 50!

Jos haluat seurata minua, luovuuttani ja elämäämme, voit seurata blogiani:

www.susanbillmark.se

3

ONGELMIEN SIVUUTTAMINEN

Iltaapäivälehdessä artikkeli kertoi tunnetusta ruotsalaisesta viihdetaiteilijasta. Otsikko kuului: ”Olin vähällä palaa loppuun, mutta nyt olen oppinut sivuuttamaan ongelmani.”

Vaarallisinta, mitä stressaantuneena voi tehdä, on olla kuuntelematta kehon varoituksia. Loppuun palaminen juontaa usein juurensa siitä, että ihmisellä on taipumus sivuuttaa ongelmansa ratkaisematta niitä.

SUSAN EI KUUNNELLUT VAROITUSMERKKEJÄ

Minulla on monia vuosia ollut taipumus sivuuttaa ongelmani. Pikkuasiassa toisensa jälkeen, koko ikäni. Tämä johti siihen, että lopulta ei ollut vaikeaa sivuuttaa isompiakaan ongelmia. Nuorempana kärsin vaivihkaa siitä, etten kelvannut tai tullut ymmärretyksi. Tunsin eräänlaista ulkopuolisuutta, vaikka minulla oli monia ystäviä eikä minua kiusattu. Nyt aikuisena ymmärrän, että olisin

tarvinnut jotakuta jonka kanssa keskustella. Olin täynnä tunteita, joita kukaan ei vahvistanut, ja kysymyksiä, joita en voinut kysyä keneltäkään. Tarvitsin jotakuta, joka olisi osannut sanoa minulle, että on aivan normaalia tuntea niin kuin tunsin ja olla sitä mieltä kuin olin. Sen sijaan sulkeuduin. Menin virran mukana. Sattuma ohjasi elämäni ilman että tein lainkaan tietoisia valintoja.

Kun Matsin sairaus oli pahimmillaan, voin itse yhtä huonosti. Mutta sivuutin ongelmat. Kuka muuten hoitaisi kotia ja tyttäremme Juliaa? Taas kielsin tosiasiat. Ajattelin, ettemme voisi romahtaa samanaikaisesti, joten jatkoin niiden naurettavan suppeiden voimavarojen kuluttamista, jotka minulla oli. Tietenkin hajosin välillä. Sain paniikki-kohtauksia ja tunsin itseni voimattomaksi. Tulin kireäksi. Sen seurauksena oli selkäkipuja sekä nivel- ja lihassärkyä. Viittasin kintaalla näille oireille. Samaan aikaan minusta kehittyi mestari olemaan nukkumatta. Olin alaspäin vievässä kierteessä yhä syvemmän masennuksen vallassa. Kehoni suorastaan huusi minua pysähtymään, mutta mitä minä siitä välitin? Ihmisen on tehtävä osansa! Isä oli opettanut niin. Levätä voi joskus toiste. Olin täysin lakannut kuuntelemasta kehoani enkä tiennyt, miltä tuntui voida hyvin. Uskoin, että elämä oli tällaista.

MATS PELKÄSI PSYKOLOGEJA

Kun tilanne oli pahimmillaan, tarvitsin jonkun jolle puhua. Aivan kuten Susan, minäkin olin pitkän aikaa

sulkenut pois ensisijaiset tarpeeni, kuten palautumisen raskuudesta. Samaa aikaan tunsin ennenkokematonta stressiä ja painetta yrityksen talouden saamisesta tasapainoon. Kalenterini oli aina merkitty täyteen tapaamisista. Kun jokin sovittu asia poistui listalta, tilalle tuli nopeasti uusia. Koskaan ei tullut valmista. Lopulta oli vaikeaa panna asioita tärkeysjärjestykseen, ajatella selkeästi, asettaa rajoja ja sanoa ei. Aivan kuten Susan, minäkin tunsin itseni voimattomaksi. Nukuin huonosti, sain alkavan mahahaavan, kärsin äkillisestä selkäsärystä ja vaikeasta ahdistuksesta.

Kaikki alkoi tuntua sietämättömältä. Ei ollut ketään, jonka kanssa olisin voinut keskustella ongelmistani. Psykologi oli täysin pois suljettu vaihtoehto, koska olin sitä mieltä, että vain vaikeasti psyykkisesti sairaat ihmiset kääntyivät sellaisen puoleen.

Kuntosalilla mainittiin Stig Sjöde, mental coach. Hän kuulosti urheilulliselta ja vaarattomalta. Otin häneen yhteyttä ja aloin tapaamisissamme puhua siitä, mikä minulle oli ollut vaikeaa nuoruusvuosinani. Ne olivat asioita, joista en ollut koskaan ennen keskustellut kenenkään kanssa. Se tuntui ennenkokemattoman vapauttavalta. Hän opetti minulle rentoutumista, ja onnistuin lieventämään akuuttia stressiäni. Hän sai minut vähitellen ymmärtämään, että ongelmieni taustalla oli se, miten suhtauduin itseeni ja elämääni. Lopulta Stig suosittelee minua ottamaan yhteyttä kognitiiviseen psykologiaan. Suhteeni Susaniin muuttui yhä kireämmäksi. Tässä

tilanteessa meidän oli todella vaikeaa kommunikoida toistemme kanssa. Ymmärsimme vähän väliä toisemme väärin. Jonkin ajan kuluttua Stig kutsui minut ja Susanin keskustelemaan itsensä ja vaimonsa Evan kanssa. Oli tavattoman hienoa, että kaksi ulkopuolista ihmistä oli meille peilinä ja osasi tulkita, mitä sanoimme toisillemme. Koimme, että oli välttämätöntä keskustella toisen pariskunnan kanssa. Nyt jälkeinpäin ymmärrämme sukupuoliroolien välisen näkökulman tärkeyden.

Olemme tänä päivänä varmoja, että suhteemme pelastivat suureksi osaksi keskustelumme Evan ja Stigin kanssa. Olemme oppineet, mikä on tärkeää: kuunnella toista, antaa hänelle tilaa, tulla häntä vastaan. Vain me itse voimme muuttaa itseämme. Tämä on tärkeää sille, että suhteemme toimii hyvin.

MONET OVAT SAMASSA TILANTEESSA

Ongelmien sivuuttamisessa on ikävää se, ettet tiedä, miten huonosti voit, kun sinulla on kädet täynnä töitä. Et huomaa sitäkään, mille altistat itsesi ja läheisesi. Viikonlopun tai loman lähestyessä koet levottomuutta. Kun aivosi saavat lopultakin mahdollisuuden tunnustella olotilaasi, seuraa tyhjyyttä, päänsärkyä, mahakipua, väsymystä tai se jokin infektio, jonka olit onnistunut torjumaan. Maanantain tullen sivuutat nämä tuntemukset uudestaan. Olet opettanut kehosi tekemään niin, kun tarvitset voimaa johonkin. Olet

alkanut lyödä laimin kehoasi ja lakannut kuuntelemasta sitä. Päätät sen sijaan jatkaa töitä. Ainoa, joka voi pysäyttää sinut, on niin vakava sairastuminen, että se vie sinut vuodepotilaaksi tai sairaalaan.

Kun sairastumme, emme epäröi mennä hammaslääkəriin tai terveystakeskukseen. Emme häpeä pyytää apua, jos talomme tai automme kaippaa remonttia. **Mutta heti kun voimme henkisesti huonosti, pelästymme ja häpeämme pyytää apua. Älä odota niin pitkään, ettei vaihtoehtoa enää ole – hae apua nyt, ennen kuin olet liian pitkällä.** On tärkeää, että puhut kumppanisi kanssa, mutta kumppanisi ei voi korvata terapeuttia.

Vaikeaan stressiin johtavat tietenkin monet eri asiat yhdessä. Tässä joitakin esimerkkejä:

- Haluamme näyttää vahvoilta ja haavoittumattomilta.
- Meidät on kasvatettu olemaan tuotteliaita.
- Emme puhu ongelmistamme; kaikilla muilla näyttää menevän ihan hyvin.
- Emme halua olla muille taakaksi.
- Meidän on ennenkuulumattoman vaikea pyytää apua.

Ajattele, ettei asioiden ole pakko olla näin! Et ole yksin. On inhimillistä pyytää apua. Voit saada tilanteeseesi muutoksen. Ja apua on AINA tarjolla!

4

MITEN KASVATUS MUOKKAA MEITÄ

Meihin kohdistuvat suuret vaatimukset ovat usein syntyneet vaivihkaa jo lapsuudessa. Koimme lapsina, ettei meitä rakastettu sellaisina kuin olimme, vaan että meitä arvostettiin vain hyvistä suorituksista, kun autoimme kotitöissä tai saimme koulusta hyvän todistuksen. Haluamme ehtiä tehdä niin paljon kuin mahdollista, koska haluamme tyydyttää tarpeista kaikkein tärkeimmän – tulla rakastetuksi ja pidetyksi ja saada tukea. Olemme oppineet ajattelemaan, että arvostus on kuin rakkautta!

Olemme hyviä tyydyttämään joitakin lastemme ja omia ensisijaisia ”ulkoisia” tarpeita. Laitamme ruokaa, kun meillä on nälkä. Menemme nukkumaan, kun olemme väsyneitä, ja lääkäriin, kun olemme sairaita. Sisäinen tarve tulla nähdyksi, saada tukea ja huomiota ja iloitua yhdessä on jotain, mikä meiltä useimmiten unohtuu.

LAPSET KASVAVAT NIIN KOVIN NOPEASTI

Edessäsi seisoo äkkiä hontelo nuorukainen, joka esittelee sinulle tyttöystävänsä. Ihmettelet, minne äidin pikkupoika on oikein hävinnyt. Älä vain säntäile ympäriinsä tekemässä lapsillesi asioita, kun voit sen sijaan olla heidän kanssaan.

Lapsillesi on arvokasta se, kuka olet, eikä se, mitä sinulla on.

Jotta ihminen kokisi, että hän kelpaa sellaisena kuin on, hänen on saatava kuulla, että hän on fantastinen ja erityislaatuinen juuri silloin, kun hän vähiten odottaa sitä, riippumatta mistään hänen saavutuksistaan.

Niin lapsilla kuin aikuisillakin on usein tarve saada kuulla:

- Minä rakastan sinua!
- Olen sinusta ylpeä!
- Minä kuuntelen.
- Tämä on sinun ansiotasi.
- Sinulla on se, mitä sinulta vaaditaan!
- Annan sinulle anteeksi!
- Anna minulle anteeksi!

Vaadimme, että lasten on saatava oppia rakastamaan, kantamaan vastuuta ja tuntemaan elämäniloa. Mei-

VAPAUDU STRESSISTÄ – TÄSSÄ JA NYT

»ME KAIKKI OLEMME joitakin kertoja kokeneet tilanteen, jossa kaikki palaset lokahtavat yhtäkkiä paikoilleen ja jossa koemme lyhyen, aivan lyhyen silmänräpäyksen ajan rauhaa ja sisäistä tyyneyttä... Olet saanut kokea pienen näytteen totaalaisesta läsnäolosta NYKYHETKESSÄ!»

Ruotsalaiset SUSAN ja MATS BILLMARK päättivät julkaista omilla säästöillään oppaan kaikille stressistä ja murehtimisesta kärsiville. Pariskunnan omiin kokemuksiin perustuvasta opaskirjasta on kehittynyt valtava kansainvälinen ilmiö. Kirjaa on myyty pelkästään Ruotsissa yli 100 000 kappaletta.

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789510 418079

17.3

ISBN 978-951-0-41807-9



PÄÄLLYKSEN KUVA ISTOCK