

KARI KETONEN

**HAVAITSE.
HYVÄKSY.
TOISTA.**

MATKA MUKAVUUSALUEEN REUNALLE JA TAKAISIN



Copyright © Kari Ketonen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

ISBN 978-951-1-48099-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Sisällys

Esipuhe 7

OSA 1 MERKITYS JA STRESSI 25

Merkityksen merkitys 27 | Tavoitteen asettaminen 30 | Haaste mukavuusalueen reunalla 32 | Arvot ja tavoite 33 | Motivaatio ja dopamiini 39 | Inertian voittaminen eli aloittamisen vaikeus 45 | Dopamiini ja liike 48 | Dopamiini ja oppiminen 51 | Dopamiini ja addiktiot 52 | Täydellinen päivä 54 | Kuormitus ja lepo 56 | Autonominen hermosto 60 | Autonomisen hermoston häiriöt 61 | Hermosto vahtikoirana 63 | Autonomisen hermoston rakenne ja toiminta 64 | Vireystilan säätely ja stressireaktio 67 | Stressireaktion välittömät seuraukset 71 | Defenssien evoluutio 73 | Immuunipuolustus defenssinä 78 | Stressireaktion vaiheet 79 | Modernin elämän stressitekijät 82 | Rentoutumisen haasteet 85

OSA 2 ITSESÄÄTELY JA SIEDÄTYS 87

Tavoitteena optimaalisesti toimiva autonominen hermosto 89 | Liikunta 90 | Kylmä vesi 95 | Katse 97 | Hiljaisuus 98 | Toiset ihmiset 99 | Kosketus 102 | TRE 103 | Nauraminen ja itkeminen 105 | Hengitys 105 | Hengitys ja HRV 109 | Pallean jännitys 111 | Lihaspanssari 113 | Valsalvan menetelmä 116 | Hiilidioksidi- ja stressitoleranssi 118 | Nenän kautta hengittäminen 124 | Typpioksidi 128 | Sietoikkuna 129 | Vireystilan sietoikkuna 130 | Sietoikkunan laajentaminen 134 | Sietoikkunan yläreuna 136 | Vireystilan sietoikkuna ja signaaliahdistus 139 | Sietoikkuna ja hiilidioksidi 143 | Vireystilan sietoikkunan alareuna 148 | Lyhyt kertaus 149

OSA 3 KOHTI TIETOISTA KEHON KOKEMUSTA 151

Gnothi seauton! 153 | Tunne tilasi 155 | Tunne triggerisi 159 |
Valmistaudu kohtaamaan haasteet 162 | Tunne rajasi 164 | Tunteet ja
itsetuntemus 169 | Tunteet päätöksenteossa 174 | Tunteet, aistimukset
ja ajatukset tietoisuudessa 176 | Pakkoajattelusta vapautuminen 182 |
Suggestiot 185 | Kehotietoisuus 186 | Kehotietoisuuden
harjoittelemisesta 190 | Reaaliaikainen monitorointi 192 |
Siedättyminen 193 | Tunteiden käsittely 195 | Kirkkaampi mieli 196 |
Reaktiivisuuden väheneminen 198 | Vähemmän psykosomaattista
oireilua 200 | Kyky kuunnella myös ympäristöä eli läsnäolo 204

OSA 4 HAVAITSE. HYVÄKSY. TOISTA. 205

Missä olemme nyt 207 | Havaitseminen 208 | Nyt-hetki 211 |
Elämä meissä 213 | Intentioista luopuminen 216 | Tarkkaileminen
intentiona 217 | Ego puuttuu peliin 220 | Hyväksyminen 226 |
Egon defenssit 228 | Ylpeys ja nöyryys 230 | Hyväksymisen vaikeus
ja vastarinta 232 | Miksi, oi miksi? 233 | Toista, toista, toista. Eli
harjoittelemisen käytännössä 237 | Milloin harjoitella? 239 | Miten
harjoitella? 240 | Mitä harjoitella? 244 | Alku on vaikein 245 |
Virtaava hengitys 247 | Next level eli tietoisuuden säilyttäminen
kuormituksessa 249 | Hiilidioksidilla kuormittaminen 253 | Läsnäolon
harjoittaminen stressaavissa tilanteissa 257 | Mitä on odotettavissa? 258 |
Harjoittelemisen päähinänkuoressa 260 | Lopuksi 262

LÄHTEITÄ JA KIRJALLISUUTTA 264

Esipuhe

Tämä kirja pyrkii käsittelemään ikiaikaista kysymystä siitä, miksi me ihmiset kärsimme niin kuin kärsimme ja onko tälle kärsimykselle tehtävissä jotain. (*Spoiler alert*: on tehtävissä ja kerron, mitä ja miten.) Lähestymistapani aiheeseen on ennen kaikkea kehollinen ja kokemuksellinen. Kirjojen kirjoittaminen ja lukeminen on toki älyllistä toimintaa, mutta tässä kirjassa esitellyt menetelmät eivät sitä ole. Tarkoitin tällä sitä, että vaikka älyllä voi ymmärtää paljon asioita maailmasta, monet elämässämme olevat ongelmat ja kärsimyksen lähteet, kuten ahdistuneisuus, jännittyneisyys ja masentuneisuus, eivät ole uskoakseni pelkästään älyllä ratkaistavissa. Tarvitaan jotain muuta. Tuo jokin muu on kyky tietoisesti suunnata huomiomme tähän hetkeen ja siinä meille näyttäytyvään välittömään kokemukseen.

Mielekkäämpi ja merkityksellisempi elämä, parempi jaksaminen ja hyvinvointi ovat kaikkien ulottuvilla. Tarvitset vain tietoisuutesi ja halun käyttää sitä aktiivisesti, uteliaasti ja kärsivällisesti itsesi parempaan tuntemiseen ja ymmärtämiseen. Entä jos kärsivällisyys ei kuulu hallitseviin luonteenpiirteisiisi? Ei hätää. Kehität sitä samalla kun kehität kykyäsi ohjata huomiotasi kehollisiin kokemuksiisi. Entä jos et ole kovin utelias? Kun alat tutkimaan sitä, mitä koet tässä välittömässä hetkessä ja mitä kaikkea sinussa eli kehossasi usein huomaamattasi tapahtuu tilanteesta toiseen ja kun huomaat, minkälaisia seuraamuksia näillä tiedostamattomilla reaktioilla on, uskon,

että uteliaisuutesi herää. Entä tietoisuus? Se sinulla ainakin on. Tietoisuus on kuin astia, joka täyttyy milloin mistäkin ajatuksesta, havainnosta, aistimuksesta, kokemuksesta. Ja sen sisältö vaihtuu jatkuvasti, hetkestä toiseen. Vaihtuuko se tiedostamattoman vai tietoisien ohjauksen seurauksena, on ratkaisevaa.

Pyrkimykseni on puhua yleisellä, ikään kuin toiminnallisella tasolla meistä ihmisistä ja joistakin niistä mielestäni keskeisistä asioista, jotka saavat meidät toimimaan ja kokemaan niin kuin me kukin itsellemme tyypillisellä tavalla toimimme ja koemme. Tämän kirjan keskiössä on autonominen hermosto, sen toiminta ja toiminnan häiriöt. Tarkastelen emootioita, motivaatiota, kokemuksen syntyä ja mahdollisuuksiamme tietoisesti vaikuttaa näihin. En yritä ensisijaisesti kuvata autonomisen hermoston tarkkaa rakennetta tai sen toimintaan vaikuttavia lukemattomia neurokemiallisia prosesseja. Ne eivät ole oleellisia sen kuvan kannalta, jonka yritän välittää. Autonominen hermosto ja sen toiminta on edelleen aktiivisen tutkimuksen kohteena. Kaikkea emme siitä vielä ymmärrä, mutta jotain kuitenkin.

Autonominen hermosto on nimensä mukaisesti itsenäinen, eli automaattisesti toimiva. Autonominen hermoston toimintaan ei voi vaikuttaa vivusta vääntämällä. Ihmisessä ei ole vipuja. Siihen voi vaikuttaa – paradoksaalisesti – luopumalla kontrollista ja nimenomaan tiedostamattomasta kontrollista. Tämä tapahtuu tuomalla tiedostamaton tietoisuuteen. Kun opimme tiedostamattoman reagoinnin sijaan tietoisesti havaitsemaan meissä tapahtuvien impulssien ja aistimusten syntyä sekä arvostelun ja arvottamisen sijaan hyväksymään ne sellaisenaan, meille muodostuu uusia tapoja kokea, toimia, tuntea, nähdä ja ajatella. Kun teemme tästä itsemme monitorimisesta rutiininomaisen tavan, saatamme huomata jossain vaiheessa vapautuneemme joistain pakonomaisista reaktioista, tunteista

ja ajatuksista. Olemme siirtyneet automaattiohjauksesta tietoi-
seen läsnäoloon.

Aluksi haluan kertoa hiukan itsestäni, jotta ymmärrät, kuka
tämän kirjan on kirjoittanut ja miksi.

Olen työskennellyt näyttelijänä, ohjaajana ja käsikirjoit-
tajana teatterissa, televisiossa ja elokuvien parissa reilun nel-
jännesvuosisadan. Viimeiset kymmenisen vuotta olen lisäksi
kiertänyt puhumassa ihmisille aiheista, joista tämän kirjankin
halusin kirjoittaa. Olen saavuttanut työssäni taiteen ja viihteen
alalla kohtuullista menestystä, saanut palkintojakin. Pitkään
freelancer-työläisen uraani varjosti jatkuva huoli siitä, mistä
seuraava työ ja palkka tulee vai tuleeko sitä ollenkaan. Viimei-
set kymmenen vuotta ovat olleet kiitettävän täynnä tekemis-
tä. Olen onnistunut kypsässä iässä aloittamaan uudenlaisia
projekteja, astumaan uusiin saappaisiin ja oppinut toimimaan
uudenlaisissa tehtävissä.

Sain viisikymppisenä mahdollisuuden kokeilla uutta työ-
roolia elokuvaohjaajana ja -käsikirjoittajana. Tätä kirjoittaes-
sani olen ohjannut kaksi elokuvaa parin vuoden sisään. Mo-
lemmissa olen toiminut myös käsikirjoittajana. Nyt teen jo
kolmatta. Kaiken muun työn ohessa. Se ei ole ollut helppoa, ja
välillä uuden oppiminen lennosta on ollut kaoottista ja kuor-
mittavaa. Olen kuitenkin pystynyt parantamaan jaksamistani,
stressinsietoani ja toimintakykyäni paineen alla viimeisten
vuosien aikana tässä kirjassa esiteltyjen periaatteiden avulla.
Edelleen koen ajoittain stressiä ja ahdistusta, mutta nyt huo-
mattavasti harvemmin ja lievempänä.

Se, että olen pystynyt vähitellen laajentamaan työnkuva-
ni näyttelemisestä kirjoittamiseen ja ohjaamiseen, on tuonut
elämäni paitsi lisää haasteita ja niihin kuuluvaa stressiä myös
lisää merkityksen tunnetta. Matka, jonka olen kulkenut, on

lisännyt ymmärrystäni omista vahvuuksistani ja heikkouksistani. Vakioivitsini on, että parantuneen stressinsietokykyäni ansiosta pystyn nykyään tekemään kolminkertaisen määrän työtä aiempaan verrattuna. Eli olen edelleen yhtä stressaantunut kuin ennenkin. Nyt siihen tarvitaan vain kolme kertaa isompi kuorma. En kai vielä osaa luopua siitä merkityksen tunteesta, jonka työnteko ja monet erilaiset haastavat projektit tuottavat. Tai ehkäpä egoni ei vain saa kyllikseen, vaan tarvitsee ja janoaa huomiota ja ulkoista menestystä. Kenties kyse on molemmista.

Jaksamisen kanssa minulla on ollut haasteita lähes aina. Innostun helposti ja tartun erilaisiin haasteisiin – samanaikaisesti olen pelännyt noita haasteita. Olen pelännyt epäonnistumista, voimien loppumista, putoamista jonnekin ulkopuolelle, romahtamista tien poskeen. Ennen neljänkymppin ikää tein lähes kaiken tavanmukaisesti ylikierroksilla ja stressaantuneena. Toki tällaiselle lähtökohtaisesti neuroottiselle eli ahdistus-tiloihin ja huoliajatteluun taipuvaiselle yksilölle monet näistä haasteista ovat olleet suorastaan kammottavia. Näytteleminen, ohjaaminen ja kirjoittaminen ovat kaikki eri tavoin korkean stressin töitä. Samoin julkinen puhuminen.

2000-luvun alussa hakeuduin psykoterapiaan, koska läpi koko aikuisikäni jatkuneet masennus- ja ahdistuneisuusjaksot värittivät ja kontrolloivat suhteettoman isoa osaa elämästäni. Tulevaisuuden suunnitteleminen oli hankalaa, koska oli vaikea luotettavasti ennakoida jaksamistani. En tiennyt, olenko kolmen kuukauden kuluttua innokas tarttumaan uuteen haasteeseen vai jälleen uuvuksissa ja haluton tekemään mitään. Olin vuosia yrittänyt etsiä omin päin ratkaisua näihin olotiloihin ja aloin olla epätoivoinen. Päätin turvautua ammattiapuun. Ammattiapu tarkoitti psykoterapiaa. Tuolloin vuosituhannen taitteessa psykoterapiaan liittyi vielä stigmaa. Itsekin koin tuolloin

eräänlaisena tappiona sen, etten onnistunut ratkaisemaan ongelmiani itse, vaan tarvitsin ulkopuolista apua. Etsiessäni psykoterapeuttien listalta itselleni sopivaa terapeuttia huomioni kiinnitti psykoterapeutti nimeltä Markku Välimäki, joka ilmoitti terapiasuuntaukseen ”kehopsykoterapian”.

Kehopsykoterapia kuulosti kiinnostavalta, koska työssäni näyttelijänä olin toistuvasti huomannut, miten erilaiset jännitystilat olivat samanaikaisesti sekä psyykkisiä että fyysisiä eli *kehollisia* kokemuksia. Yhteys kehon ja mielen tilojen välillä oli minulle intuitiivisesti ymmärrettävä ajatus, vaikka en vielä hahmottanutkaan, miten tämä dynamiikka oikeastaan toimii ja mitkä ovat mahdollisuutemme vaikuttaa tähän kokemukselliseen todellisuuteen.

Kävin vajaat neljä vuotta yksilöterapiaa 1–2 kertaa viikossa, minkä lisäksi osallistuin terapiaryhmiin. Oman terapiaprosessini ohessa kiinnostuin tästä psykoanalyttikko ja psykiatri Wilhelm Reichin kehittämästä psykoterapiamenetelmästä ja pian päädyin opiskelemaan neljäksi vuodeksi luonneanalyttistä kehopsykoterapiaa. Koulutusohjelman pääasiallisina opettajina toimivat psykologi ja psykoterapeutti Markku Välimäki sekä psykiatri ja psykoterapeutti Gordon Harris. Neljä vuotta terapiakoulutuksessa muovasivat minua ja ajatteluani varmasti vähintään yhtä paljon kuin Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön linjalla vietetyt neljä vuotta. Terapian opiskeluun käytetyt vuodet sisälsivät monenlaista teoreettista, eettistä ja filosofista oppimista ja pohdiskelua. Kaiken läpi kuitenkin kulki punaisena lankana periaate, joka on tämänkin kirjan ydin:

Havaitse, mitä tunnet juuri nyt. Anna kokemuksen olla sellainen, millaisena se nyt sinulle näyttäytyy. Älä yritä muuttaa, parantaa, korjata tai säätää mitään. Älä arvota kokemusta. Älä analysoi. Älä kysele, miksi se on. Se on, mitä se on. Anna sen

olla. Jos kokemus muuttuu, anna sen muuttua. Älä ohjaa, älä pakota, älä manipuloi. Havaitse myös, miten mielesi lähtee väistämättä ajattelemaan eli vaeltamaan pois kehon aistimusten suorasta kokemisesta, ja palauta tällöin itsesi lempeästi takaisin välittömän kokemuksen havainnointiin.

Tämä on teoriassa tavattoman yksinkertaista, mutta merkillisen vaikeaa käytännössä, varsinkin aluksi.

Aiempi yritykseni päästä sinuiksi tunteideni ja kokemusteni kanssa oli tapahtunut 90-luvulla vimmaisen teatteripuurtamisen kautta. Tuolloin elettiin aikaa, jota on nimetty ”jälkiturkkalaiseksi” suomalaista teatterikoulutusta 80-luvulla mullistaneen Jouko Turkan mukaan. Turkan ansiot suomalaisessa taidekentässä ovat kiistattomia. Hänen persoonansa ja työtapansa sen sijaan olivat silloin ja ovat vieläkin varsin kiisteltäviä. Turkan opetuksesta varhaisen ammatti-identiteettinsä ammentaneet nuoret ohjaajanalut yrittivät kuka mitenkkin muilla mestarinsa elkeitä sekä ohjaus- ja opetustyyliä.

Näinhän usein tapahtuu. Oppilaat jäljittelevät mestariaan. Sanottakoon kuitenkin, että Turkan oppilaista monet olivat omaksuneet mestariltaan kaikenlaista sadististakin metodiikkaa, joka oli omiaan aiheuttamaan ainakin yhtä paljon pelkoa ja rajoittuneisuutta ihmisten ilmaisuun kuin mitä se väitetysti vapautti. Tai ehkä taipumus sadismiinkin oli heissä jo olemassa ja Turkan esimerkki antoi sen toteuttamiseen oikeutuksen. Kuka tietää. Useissa tapauksissa työskentelyn tyyli ja henki oli se, että ohjaaja kertoi näyttelijälle, mitä ja millä intensiteetillä näyttelijän tuli kokea. Kokemus oli sitä parempi, mitä voimakkaampi se vaikutti ohjaajasta olevan. Näyttelijän tehtävänä oli keinolla millä hyvänsä tuottaa itseensä tuo kokemus. Jos ohjaajaa miellytti tästä syntyvä ilmaisu, hän oli tyytyväinen ja saattoi jopa hiukan kehaista näyttelijää. Voi sitä onnea. Jos ilmaisu ei ollut ohjaajan toivomaa, näyttelijä sai jonkinlaisen

rangaistuksen. Olen ollut paikalla, kun ohjaaja uhkaa suoralla väkivallalla kaikkensa yrittävää näyttelijää. Astetta lievempää verbaalista ja emotionaalista väkivaltaa, lyttäämistä, vähätellyä, haukkumista ja nöyryyttämistä sain todistaa usein. Muutaman kerran sain siitä osani itsekin.

Tajusin onnekseni melko pian, että tuon kaltainen lähestyminen näyttelijäntyöhön ei itselleni aiheuta mitään muuta kuin lisää samoja ongelmia, joista kärsin jo valmiiksi: jännitystä, pelkoa, suorittamista, itseni kadottamista, hampaat irvessä selviytymistä, stressiä ja ahdistusta. Niinpä istuessani ensimmäistä kertaa Markku Välimäen terapiavastaanotolla oli mullistava kokemus tajuta, että täällä minulle ei kerrota, mitä minun pitää tuntea, vaan minulta kysytään, mitä juuri nyt tunnen. Paradigman muutokseen meni hetki tottua. Silti koin tämän tutkivamman, avoimemman työskentelytavan heti huomattavasti kiinnostavammaksi ja motivoivammaksi kuin sadistisen auktoriteetin miellyttämiseen perustuvan. Mainittakoon, että Turkan oppilaista Esa Kirkkopelto, jonka kanssa sain ensikosketukseni teatteriin, oli poikkeus näiden aikalaistensa joukossa. Hänen tapansa houkutella haluamansa ilmaisu esiin näyttelijästä ei perustunut pelkoon vaan enimmäkseen innostukseen ja positiiviseen motivointiin.

Mennessäni terapiaan ajattelin, että käyn siellä ”selvittämässä päätäni” ehkä kymmenisen kertaa, minkä jälkeen olen parempi versio itsestäni. Reissu venähti kuitenkin odotettua pitemmäksi. Pian löysin itseni koulutusryhmästä opiskelemasta. Seitsemän vuotta terapian aloituksesta ja tuhansia aiheen parissa vietettyjä tunteja myöhemmin, vuonna 2007, valmistuin ylemmän erityistason (YET) psykoterapeutiksi. Varsinaista terapiatyötä en ryhtynyt tekemään, koska freelancer-näyttelijän ja -käsikirjoittajan työrytmi – tuolloin pienen lapsen isänä – tarkoitti sitä, että tekemistä ja sarkaa riitti. Enemmän kuin

kylliksi. Sen sijaan sovelsin psykoterapiassa sisäistämääni metodia kehollisten kokemusten neutraalista tarkkailusta näyttelemiseen ja huomasin pian alkavani ymmärtää jotain läsnäolosta. Näytteleminen alkoi vihdoinkin muuttua väkinäisestä puurtamisesta kiinnostavaksi leikiksi.

Vuonna 2008 perustin muutaman yhtiökumppanin kanssa yrityksen, joka alkoi tarjota erilaisia koulutuksia. Ajatukseni oli tuolloin viedä yrityksiin ja yhteisöihin ideaa kehollisten kokemusten tarkkailusta erilaisten osallistavien workshopien muodossa. Niissä ihmiset voisivat rauhassa opetella kehoitaisuuden ja läsnäolon taitoja. Olin silloin – ja olen edelleen – vakuuttunut, että niin sanotut tietoisuustaidot ovat yksi arvokkaimmista ja hyödyllisimmistä lahjoista, jonka voi itselleen antaa. Ajattelen, että niiden tulisi olla eräänlaisia kansalaistaitoja. Me kaikki saamme syntyessämme uskomattoman kehittyneen ja monimutkaisen, alati muuttuvan ja mukautuvan kehon ja mielen, mutta sen mukana ei tule ohjekirjaa, joka kertoisi, miten sitä parhaiten käytetään ja mitä tehdä, kun sen toimintaan tulee häiriöitä.

Yrityksemme ehti alkutaipaleellaan myydä ja toteuttaa muutaman tällaisen osallistavan koulutuksen. Pian kuitenkin Wall Streetin huijareiden puhaltama kiinteistökuupla puhkesi ja talouskriisi levisi nopeasti maailmanlaajuiseksi. Suomessakin yritysten koulutusbudjetit supistuivat dramaattisesti. Asiakkaat eivät enää halunneet käyttää aikaa ja rahaa pidempiin koulutuskokonaisuuksiin. Ainoat keikkapyynnöt olivat 1–2 tunnin puheenvuoroja mielellään koko henkilöstölle. Kustannustehokkuuden aika sai minut lopulta taipumaan ajatukseen, että alkaisin viestimään ihmisille näistä kielen tuolla puolen olevista asioista keynote-puheiden muodossa sen sijaan, että johdattaisin heitä niiden äärelle harjoitteiden ja kokemuksellisuuden kautta, kuten minut oli johdateltu.

Koska minut tunnettiin näyttelijänä, päätin muotoilla sa-
nottavani esiintymisen näkökulmasta. Yhä useammathan
joutuvat työelämässä esiintymään jonkin verran, varsinkin
kun esiintymisen käsitettä voidaan laajentaa kaikkeen vuoro-
vaikutukseen, kuten myyntiin, asiakaspalveluun, johtamiseen,
presentaatioihin ja asiantuntijapuheenvuoroihin. Vuosien ajan
kävin puhumassa karismasta ja siitä, miten karisman keskei-
nen komponentti on nimenomaan kyky säilyttää tietoisuus
omasta kehollisesta ja emotionaalisesta kokemuksesta myös
stressaavissa esiintymis- ja vuorovaikutustilanteissa. Teesini
siis oli ja on yhä se, että karisman kivijalka on kyky luoda ja
pitää yllä tietoinen läsnäolo kuormittavissa tilanteissa.

Tässä kohdassa on hyvä tehdä yksi tärkeä käsitteellinen erot-
telu. Kun puhun tietoisesta läsnäolosta, puhun siis eräänlaises-
ta itsetietoisuudesta. Itsetietoisuus voi tarkoittaa eri ihmisille
eri asioita. On olemassa itsetietoisuudeksi kutsuttu tila, jossa
vaikkapa sosiaalisen jännittäjän mieli ja tietoisuus täyttyy eri-
laisista epämukavista ajatuksista, jotka liittyvät siihen, miten
jännittäjä kuvittelee muiden näkevän hänet. Ihminen ikään
kuin katsoo itseään ulkopuolisin silmin ja usein hyvin kriitti-
sesti. Tähän saattaa liittyä voimakkaitakin häpeän, nolouden
ja kiusallisuuden tunteita. Tämänkaltaisen ”itsetietoisuus”
vie pois läsnäolosta ja tekee kaikesta vaikeaa. Se itsetietoisuus,
josta puhun ja johon rohkeaisen, on itsessä tarjolla olevan vä-
littömän kehollisen aistikokemuksen tietoisuutta. Siihen ei
tarvitse liittyä minkäänlaisia ajatuksia. Kyse on neutraalista
havainnoinnista ja näiden havaintojen hyväksymisestä osaksi
tämänhetkistä kokonaisuutta. Palaamme vielä useaan kertaan
tähän kokemuksen ja ajattelun olennaiseen eroon. Mutta nyt...
Takaisin minuun!

Puhujakeikkojen ja muiden töiden ja vastuiden lisäänty-
essä törmäsin jälleen uusiin haasteisiin. Noin kymmenen vuot-

ta sitten tunnistin itsessäni kroonisen ylikuormituksen oireet. Olin usein töissä huonolla tuulella, ja töiden tekeminen tai pelkkä ajatteleva tuntui vastenmieliseltä. Kampailin viikosta toiseen saadakseni sovitut asiat tehtyä aikataulussa ja riittävän laadukkaasti. Kehollisia eli somaattisiaakin oireita oli. Stressiin ja jännitykseen liittyviä selkäkipuja olin kantanut mukanani teini-ikäisestä lähtien. Nyt sain lisäksi kokemusta ruuansulatushäiriöstä, tarkemmin sanottuna jatkuvasta ripulista. Kun tätä yleiskuntoa nakertavaa oiretta oli jatkunut pari vuotta, aloin huolestua. Kävin lopulta lääkärissä, joka monenlaisten näytteiden ja tutkimusten jälkeen totesi minun olevan lääketieteen mittareilla terve. Kyse ei siis ollut elimellisestä vaan toiminnallisesta häiriöstä. Ymmärsin, että ruuansulatuksen häiriön syynä ei voinut olla mikään muu kuin stressi eli autonomisen hermoston krooninen ylivireystila, joka häiritsi ruuansulatuksen prosessia. Vähensin töitä, mutta se ei tuonut toivottua vaikutusta. Hermostoni oli tottunut, tai jumittunut, kroonistuneeseen stressiin eikä enää osannut rauhoittua.

Tästä alkoi tutkimusmatkani hermoston saloihin, tällä kertaa ilman terapeuttia. Aloin tarkastelemaan kehoni kokemusta, olotilaani, kaikissa mahdollisissa tilanteissa. Harjoittelin käytännössä jatkuvasti kehollisen kokemuksen monitorointia. Tein muistiinpanoja havainnoistani ja rakensin kokonaiskuvausta siitä, miten erilaiset ulkoiset ärsykkeet, oma toimintani ja kehossani syntyvät emotiot, impulssit ja hermostolliset reaktiot kytkeytyivät toisiinsa. Toki tämän tyyppiseen harjoitukseen oli syntynyt pohja jo terapiavuosien aikana, mutta nyt vein homman niin sanotusti seuraavalle tasolle.

Minulle oli selvää, että ammatillinen kehitykseni ja kaikenlaiset haaveet työnkuvan laajentamisesta olivat epärealistisia utopioita, ellen oppisi tekemään töitäni rauhallisemmassa hermoston tilassa ja käyttämään energiaani taloudellisemmin.

Ymmärsin myös hermoston tilan ja luovuuden välisen yhteyden. On vaikea olla luova ja leikkisä, kun hermosto on hälytystilassa. Lisäksi nelikymppisenä palautuminen alkaa muutenkin olla huomattavasti hitaampaa kuin nuorena, joten ymmärsin, että asiaan oli syytä suhtautua tosissaan. Tilanne on varmasti monelle lukijallekin tuttu. Kun keski-ikä lähestyy ja vastuut kasvavat mutta palautumiskyky alkaa heiketä, yhtälöstä tulee haastava. Jos palautumista ei aktiivisesti tueta, uupumisen ja loppuunpalamisen uhka lisääntyy.

Vuosien ajan muun toiminnan ohessa harjoitin vapaamuotoista kehotietoisuusmeditaatiotani ja opin valtavasti itsestäni ja hermostosta yleensä. Aloin huomata, milloin hermosto reagoi lähtemällä ylikierroksille, ja havaitsin, että voin hengitystäni monitoroimalla ja lempeästi säätelämällä hiukan vaikuttaa hermostoni toimintaan. Kun sovelsin tätä havaintoa ja tässä kirjassa esiteltyjä keinoja jatkuvasti, lähes kaikissa tilanteissa, huomasin muutosta. Hermostoni alkoi oppia rauhallisemmaksi, ja se tapahtui pieni askel kerrallaan. Juuri ennen koronaviruspandemian alkua huomasin, että kun kävelin yleisön eteen puhumaan näistä teemoista, en enää kokenut esiintymisen aloittamisen hetkeä ahdistavana ja kaoottisena. Aiemmin nuo hetket olivat olleet hyvin epämiellyttäviä. Usein pystyin vasta vartin lavalla oltuani rauhoittumaan niin, että koin olevani oma itseni. Nyt tunsin tuossa alun jännittävässä hetkessä vain pientä innostavaa kihelmöintiä. Tiedän siis, että tällainen lähestyminen toimii ainakin minulla. Pidän itseäni suhteellisen haastavana tapauksena, joten toivoa on varmasti muillakin.

Ihmisille puhuminen ja luennoiminen on ollut loistava tapa syventää ja kirkastaa ymmärrystäni tämän kirjan teemoista. Aina silloin tällöin yleisölle puhuessa tulee hetkiä, jolloin huomaan, etten ihan tarkasti ymmärräkään tai en osaa selkeästi

sanallistaa, miten jokin hyvinvointia nakertava noidankehä tai muu eri ilmiöiden välinen vuorovaikutus toimii. Ehkä luulin ymmärtäväni, mutta kun yritin selittää sen lennosta yleisölle, asiat puuroutuivat mielessäni. Tämä motivoi lukemaan lisää, ajattelemaan lisää, oppimaan lisää, selkiyttämään karttaa. Näin olen pikkuhiljaa viimeisen parinkymmenen vuoden aikana muodostanut itselleni tyydyttävän kokonaiskäsityksen ihmisistä ohjaavista voimista ja vaikuttimista ja siitä, kuinka me voimme parantaa stressinsietoa, luovuutta, suorituskykyä ja mielekkyyttä elämässämme ylipäätään. Teknisesti ottaen ja vain hiukan yksinkertaistaen voidaan sanoa, että suurin osa meidän neuroottisten ja traumaista kärsivien ihmisten ongelmista, joita ovat esimerkiksi ahdistus, jännitystilat ja depressio, on pohjimmiltaan nimenomaan autonomisen hermoston häiriötilojen aiheuttamaa.

Tämän kirjan tavoitteena on tarjota yksissä kansissa ja ymmärrettävässä muodossa riittävä tieto autonomisen hermoston toiminnasta ja sen vuorovaikutuksesta niin ympäristön, yksilön historian, ehdollistumien ja kehon itsensä kanssa kuin suhteessa siihen, mitä kutsumme tietoisuudeksi.

”Riittäväällä tiedolla” tarkoitan tässä sellaista mallia todellisuudesta, joka on kyllin yksinkertaistettu ollakseen käyttökelpoinen kartta näiden prosessien hahmottamiseen, mutta kuitenkin riittävän yksityiskohtainen ottaen riittävästi huomioon kaikki tärkeimmät detaljit ja sudenkuopat. Kirja pyrkii myös antamaan käytännölliset ohjeet kaikkeen tähän.

Autonomisen hermoston tarkoituksenmukainen uudelleenohjelmoiminen tarkoittaa useimmissa tapauksissa sitä, että hermosto opitaan rauhoittamaan levossa mahdollisimman syvästi sekä pitämään mahdollisimman rauhallisena silloin kun olemme toiminnassa ja lievemmän tai rajumman stressin ja paineen alla. Hermostomme toki siirtyy sympaattiseen akti-

vaatioon eli aktiivisempaan, korkeavireisempään tilaan, kun teemme jotain vaativaa tai ponnistelemme fyysisesti. Tämä on täysin tervettä ja luonnollista. Kyse on siitä, onko sympaattinen aktivaatio tilanteeseen nähden optimaalista vai liiallista. Jatkuva ylivirittynyt hermosto jumittaa korkeissa vireystiloissa ja aiheuttaa näin epätasapainon kuormituksen ja levon suhteeseen. Uudelleenohjelmoiminen on hidas prosessi, joka vaatii kärsivällisyyttä mutta myös kehittää sitä, eikä siinä kiirehtiminen tuota muuta kuin takapakkia. Kerron tästä myöhemmin lisää.

Erityisen hyödyllistä – jopa tarpeellista – autonomisen hermoston uudelleenohjelmoiminen on tietenkin ihmisille, jotka kärsivät ylivireisyyteen taipuvaisen autonomisen hermoston tuottamista kokemuksista, kuten ahdistuksesta, masennuksesta, esiintymisjännityksestä, suorituspainesta, peloista, huolesta, stressistä, uupumisesta, psykosomaattisista oireista, traumaista, kehollisista jännitystiloista, unettomuudesta tai kroonistuneesta kivusta, tai ihmisille jotka ovat elämäntilanteessa, jonka kokevat emotionaalisesti erityisen haastavana.

Kaikessa yksinkertaisuudessaan ohje, resepti, jota tässä kirjassa kaikille suosittelen, on kirjan nimen mukainen ”Havaitse. Hyväksy. Toista.”

Tämä pelkistetty kiteytys vaatii tietysti hiukan selittämistä, sillä usein kun luulemme havaitsevamme, olemmekin jo unohtaneet, että meidän oli tarkoitus pitää tietoisuutemme havaitsemisessa, ja huomaamatta olemmekin eksyneet ajatuksiimme. Kun kuvittelemme hyväksyvämmme, käymmekin mielessämme kauppaa todellisuuden kanssa. Uskottelemme itsellemme, että todellisuuden katsominen hampaat katkerassa irvessä on hyväksymistä, ja haluamme heti palkinnon tästä suuresta saavutuksesta. Todellinen hyväksyminen tarkoittaa asioiden katsomista sellaisina kuin ne juuri nyt ovat ilman refleksinomaista tarvetta muuttaa tai edes arvostella näitä ha-

vainoja. Joskus vallitsevan tilanteen tukaluus tekee sen hyväksymisen meille mahdottomaksi. Silloin voimme havaita tämän hyväksymättömyytemme ja tutkia sitä.

Yli kymmenen vuoden aikana, kun olen kiertänyt ympäri Suomea puhumassa näistä aiheista, olen huomannut, että joka puolella on ihmisiä, jotka ovat jo pitkällä näiden asioiden tutkimisessa ja ymmärtämisessä. Monet heistä ovat kokeneet kovia elämässään ja kärsineet joistain edellä mainituista oireista ja vaivoista. He löytävät silloin usein tiensä terapiaan, joogaan, meditaation pariin tai mindfulness-kurssille. Siellä he saattavat tavata opettajan, joka johdattaa heidät suorittamisen asenteesta kuuntelemisen asenteeseen. Näin heille alkaa aueta ymmärrys siitä, millainen on mielen, huomion keskittämisen, tietoisuuden, hengityksen, tunteiden ja kehollisten kokemusten välinen vuorovaikutus.

Toiset kiinnostuvat näistä asioista luettuaan itämaisista filosofioista ja uskonnoista, joissa syvällinen ymmärrys tietoisuuden ja kärsimyksen suhteesta on saavutettu jo tuhansia vuosia sitten. Hindulaiset, taolaiset ja buddhalaiset ovat kirjanneet kaiken tämän ylös omilla termeillään ja käsitteillään.

Jotkut puolestaan kokevat jonkin äkillisen ”valaistumisen” tai muun poikkeavan tietoisuuden kokemuksen, joka saa heidät pysyvästi uteliaiksi ja lähettää heidät tutkimusmatkalle syvälle itseensä.

Näitä ihmisiä ajaa jatkuvasti aito kiinnostus kohti syvempää ymmärrystä keinoista, joilla voi saada itsensä rauhoittumaan ja pysymään mahdollisimman rauhallisena. Rauhallisuus ja tietoisuus itsestä kulkevat käsi kädessä. Mitä rauhallisempi olet, sitä helpompi sinun on pysyä läsnä ja tietoisena tässä hetkessä. Mitä paremmin pystyt pysymään tästä hetkestä tietoisena, sitä paremmat mahdollisuudet hermostollasi on oppia pysymään rauhallisena.

Kuten aina uuden oppimisessa, tässäkin motivaatio on kaikki kaikessa. Olen omissa pohdinnoissani tullut siihen tulokseen, että keskeiset syyt, jotka ajavat ihmiset näiden asioiden äärelle, ovat epätoivo ja uteliaisuus.

Epätoivolla en tarkoita toivottomuutta, vaan aktiivisempaa tilaa, jossa esimerkiksi autonomisen hermoston tuottamia ongelmia on jo pitkään yritetty ratkoa. Niitä on toisin sanoen yritetty poistaa, lievittää ja piilottaa kaikenlaisilla käytössä olevilla ja mieleen tulevilla keinoilla. Mutta pikkuhiljaa on alkanut käydä selväksi, että tällaiset aktiiviset keinot eivät ratkaise ongelmaa, vaan emotionaaliset, sosiaaliset, psykologiset ja somaattiset eli kehollliset oireet palaavat ponnisteluistamme huolimatta elämäämme uudestaan ja uudestaan.

Tässä hetkessä nouseva epätoivo on mahdollisuus kokeilla jotain uutta, jopa jotain epätodennäköistä, epäintuitiivistakin lähestymistä, kuten vaikkapa tekemisen lopettamista. Pysähtymistä. Ei suinkaan vaipumista toivottomuuteen ja depression, vaan tietoista pysähtymistä sellaisen välittömän havaitsemisen äärelle, mistä tässä kirjassa puhun.

Usein uteliaisuus herää, kun alamme ymmärtää jostain asiasta jonkin verran ja alamme nähdä ymmärryksemme rajat ja aukot. Uteliaisuus kutsuu tutkimaan lisää, selvittämään loputkin. Uteliaisuus on myös riippuvainen emotionaalisesta tilastamme. Uteliaisuutemme on meissä voimakkaimmillaan silloin, kun koemme olevamme turvassa. Silloin meidän on helpointa kiinnostua uudesta ja tuntemattomasta. Mutta myös epätoivon hetkellä tapahtuva ymmärrys ponnistelun hyödyttömyydestä, sitä seuraava luovuttaminen ja äkillinen rentoutuminen voivat avata oven uteliaisuudelle. Toisaalta uteliaisuus voi joskus johtaa havaintoihin, joiden kohtaaminen ja käsittely ajavat meidät hetkelliseen epätoivoon. Elämän ja oppimisen prosessit eivät ole suoraviivaisia vaan täynnä erilaisia vaihteita,

hyppyjä, takapakkeja ja uusien oivallusten näyttämiä suuntia. Joka tapauksessa uskon, että utelias suhde elämään ja sen ilmiöihin on asenne, jota ei tarvitse kuolinvuoteellaan katua.

Vielä hiukan siitä, keitä haluaisin tällä kirjalla ja puheilla-ni tavoittaa. Aiheista, joista puhun ja kirjoitan, on kirjoitettu vaikka kuinka ja varmasti kaikilla maailman kielillä. Ajattel-ten kuitenkin, että voin tuoda oman, uskoakseni tarpeellisen panokseni näihin keskusteluihin. Näkökulmani on ennen kaikkea pragmaattinen. Olen mieleltäni eräänlainen insinööri. Olen kiinnostunut ensisijaisesti siitä, miten asiat toimivat. Kun ymmärrämme asioiden keskinäiset suhteet, meille syntyy ymmärrystä siitä, miten omalla toiminnallamme vaikutamme kokonaisuuteen. Systemeitä on aina katsottava kokonaisuutena, jotta osaamme parhaiten hyödyntää sen tarjoamia mahdollisuuksia.

Epätoivoisten ja uteliaiden lukijoiden ja kuulijoiden lisäksi haluaisin tavoittaa ne ihmiset, jotka eivät vielä ole törmänneet epätoivon tiiliseinään mutta joilla törmäysvaara on ilmeinen. Samoin haluan puhua ihmisille, joiden uteliaisuus ei ole vielä herännyt vaan uinuu vielä autuaan tietämättömänä seikkailus-ta, jolle sen on pian lähdettävä.

Haluan sanoa tällä, että monet meistä ovat tilanteessa, jossa on mahdollista alkaa rauhassa oppimaan uusia tapoja ja tai-toja. Jos emme tartu tähän mahdollisuuteen, löydämme ehkä tulevaisuudessa itsemme tilanteesta, jossa ei ole muuta vaih-toehtoa kuin alkaa opettelemaan pakon edessä uudenlaista suhtautumista kokemukseemme.

Tämä tilanne voi olla burnout, sairastuminen tai taloudel-linen tai eksistentiaalinen kriisi. Vaihtoehtoja riittää. On hel-pompaa opetella ennaltaehkäisevästi taitoja, kun voimavaroja on käytössä, kuin joutua opettelemaan niitä silloin, kun voimat ovat muutenkin vähissä. Stressinsietotaitojen harjoittelu

ja kehittäminen on helpompaa, kun sitä ei joudu aloittamaan depressiossa tai burnoutissa, jossa stressinsieto on täysin pohjalukemissa.

Entisajan kuninkaiden ja muiden hallitsijoiden kerrotaan nauttineen päivittäin pieniä määriä arsenikkia kehittääkseen vastustuskykyä mahdollisen myrkyllä toteutettavan salamurhan varalle. Samalla periaatteella toimii myös havaitsemisen ja hyväksymisen metodi. Jos harjoittelet epämiellyttävien tunteiden ja aistimusten kanssa olemista ja niiden sietämistä vapaaehtoisesti etukäteen, olet valmiimpi kohtaamaan haasteet, kun ne tulevat kutsumatta kohdalle. Haastavan asian *vapaehtoisen* kohtaaminen tuottaa meissä hyvin erilaisia tiloja ja motivaatioita verrattuna siihen, että kohtaamme saman haasteen pakotettuna sitä ensin pitkään paettuamme. Toivoisin ihmisten ymmärtävän, että stressiin, ahdistukseen ja muihin kuormittaviin ilmiöihin voi suhtautua ennaltaehkäisevästi. Jokaiselle meistä tulee elämässämme eteen aikoja, jolloin tarvitsemme kaikki voimamme, ja enemmänkin. Vene kannattaa rakentaa ennen kuin tulva nousee. Kun vettä on verstaassa vyötäröön asti, homma on astetta haastavampi.

Lopuksi pari sanaa tämän kirjan suhteesta todellisuuteen, jossa kirjassa kuvatut ilmiöt tapahtuvat.

Tämä kirja on kartta, ei maasto. Tämä kirja on ilmiön kuvaus, ei itse ilmiö. Tämä kirja on sormi, joka osoittaa kuuta. Tämä kirja ei ole kuu. Tämän kirjan pelkkä lukeminen tai kuunteleminen ei varmaankaan tee syvää tai pitkäaikaista vaikutusta autonomisen hermostosi toimintaan. Tämä kirja on resepti, ei lääke. Itse lääke on reseptin mukaisen ”Havaitse. Hyväksy. Toista” -kaavan harjoittaminen käytännössä mahdollisimman usein, jopa jatkuvasti. Miksi ja miten tämä resepti toimii, on myös tämän kirjan aihe. Oikeastaan tämä on kirja ideoista ja periaatteista, jotka olen itse kokenut niin kiin-

nostavina ja hyödyllisinä, että rohkenen suositella niihin tutustumista muillekin. Ja tutustumisella tarkoitan tietysti myös kokeilemista käytännössä.

Tässä kirjassa esitetty lähestymistapa on oikein toteutettu-
na turvallinen ja toimiva useimmille ihmisille. Mikäli sinulla on vakavia mielenterveysongelmia, kuten psykoottisuutta, bipolaarisuutta, hypokondriaa tai huomattavasti toimintakykyä rajoittavaa ahdistuneisuutta tai depressiota, tarvitset mahdollisesti myös muuta apua.

Ennen kaikkea tämän kirjan ohje on: Etene kiireettä. Kuuntele itseäsi. Haasta itseäsi mutta älä liikaa vaan itsellesi sopivasti. Hitaasti hyvä tulee.

Kiitokset professori Iiris Hovatta, dosentti ja tietokirjailija Kimmo Svinhufvud ja kouluttajapsykoterapeutti Laura Mannila, jotka lukivat käsikirjoitukseni ja tekivät hyviä huomioita ja korjausehdotuksia. Kiitos tohtori Harri Gustafsberg yhteistyöstä ja keskusteluista. Kiitos Markku Välimäki ja Gordon Harris psykoterapiavuosien opeista. Kiitos kanssaopiskelijoille, joiden kanssa sain kulkea neljä vuotta. Kiitos kaikille tahoille, jotka ovat tilanneet minut puhumaan näistä aiheista ja kaikille, jotka ovat istuneet kuuntelemassa. Kiitos edellä mainittujen lisäksi myös kaikille muille ystäville ja tuttaville, jotka ovat kuunnelleet puheitani ja pohdintojani tässä kirjassa olevista teemoista. Kiitos myös Otavalle, joka otti minuun yhteyttä ja kysyi, olisiko minulla heille kirjaa kustannettavaksi. Nyt on.

OSA 1

Merkitys ja stressi

"Ihmisen ylin päämäärä on toteuttaa itseään luovana, ainutkertaisena yksilönä
synnynnäiset rajat ja mahdollisuudet huomioon ottaen."

– C. G. Jung

Merkityksen merkitys

Miksi myös sinun, jolla ei ehkä ole ongelmia autonomisen hermostosi kanssa, kannattaisi kuitenkin lukea tämä kirja ja kokeilla tässä kuvattuja tai samankaltaisia harjoitteita osana arkeasi? Ymmärrän, että moni asia vaatii huomiotasi, energiaasi ja aikaasi joka päivä. Mitä hyötyä tässä kirjassa esitetystä lähestymistavasta on käytännön elämässäsi?

Lähdetään lähestymään tätä kysymystä miettimällä, miksi ylipäättään haluamme asioita. Jos kysyn, miksi haluat jotakin tiettyä asiaa, yleensä vastaus on: ”Sen saaminen tekisi minut onnelliseksi.” Jos saisin uuden takin tai kengät, uuden työpaikan, löytäisin sopivan kumppanin, onnistuisin työssäni, olisin onnellinen. Kunpa en olisi yksinäinen. Kunpa en pelkäisi. Saisinpa lisää palkkaa, onnistuisinpa tekemään jotain hyvää jollekin toiselle ihmiselle, josta välitän, saisinpa asua isommassa asunnossa. Jos vain saisin ylennyksen... Kaiken tämän haluamisen takana on toive *tulla onnelliseksi*. Eli: ”Sit-ten kun toiveeni täyttyy, olen onnellinen. Tai ainakin onnellisempi.”

Jokin osa mielestämme tuntuu uskovan, että toiveemme täyttyminen johtaa staattiseen, seesteiseen, ristiriidattomaan ja alati tyydyttävään onnellisuuden tilaan. Kuvittelemme elämäämme lottovoittajana, menestyneenä kirjailijana tai näyttelijänä, laihempana, lihaksikkaampana, kauniimpana, suositumpana, varakkaampana. Ajattelemme: ”Kunpa vain pääsisin tavoitteeseeni. Silloin olisin onnellinen!”

Mutta kuten tiedämme, aina kun saamme tai saavutamme jotain, mitä olemme tavoitelleet, onnellisuuden tila on ohimenevä. Onnellisuus on suhteellinen tila. Asiat, jotka tekevät