

Harri Gustafsberg

10 ASKELTA MIELEN MESTARUUTEEN



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Tämän kirjan kirjoitustyötä on tukenut Otavan Kirjasäätiö.

© Harri Gustafsberg ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

Kannen suunnittelu: Tommi Tukiainen

Kannen kuva: Jonne Räsänen

ISBN 978-951-1-48841-5

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



Sisällys

Johdanto polulle.....	11
Ensimmäinen askel: Pysähdy ja valpasta	17
Näe todellisuus sellaisena kuin se on	17
Hyväksy radikaalisti se, mitä kannattaa ja pitää hyväksyä	22
Realistisesta valppaudesta systeemiseen ajatteluun.....	25
Ota elämästäsi täysi omistajuus ja vastuu	29
Toinen askel: Herätä uteliaisuus	32
Herätä uteliaisuus ja ruoki sitä päivittäin	32
Palkkiojärjestelmän aktivaatio rakentaa motivaation	38
Kolmas askel: Kirkasta näkemys ja selkeytä suunta.....	47
Tavoitteen saavuttamisen psykologiasta	53
Mitä jos epäonnistuu?	58
Mestaruudessa ja elämässä on kysymys luopumisesta.....	59
Neljäs askel: Paaluta henkisten voimavarojen perusta.....	73
Mestaruuden matka tarvitsee henkistä voimaa ja mielen joustavuutta.....	83
Sinussa on mielen voimageneraattori	90
Viides askel: Tutustu itseesi syvemmin.....	92
Selvitä luontaiset taipumuksesi ja hyödynnä vahvuuksiasi	92
Etsi sitä, mikä on sinussa piilossa	99
Ymmärrä primitiivisen aktivaation voima	103

Kuudes askel: Uudelleen ohjelmointi kehosta mieleen.....	107
Kahden järjestelmän liitto.....	109
Ulkoiseen uhkaan kehittynyt puolustusjärjestelmä	110
Immunitetti ja elimistö.....	111
Hengityksen anatomiasta.....	113
Arkihengittäminen	115
Resetoiva hengitys ja akuutti stressin hallinta.....	117
Syklinen resetointi	121
Vireystasoa nostava hengitys.....	123
Palauttava hengitys	125
Hengityksen pidättäminen	127
Kylmäaltistus	131
Pidä kehostasi huolta, sillä se on portti mieleen.....	132
Luo voittavat tavat ja rutiinit, rakenna toinen luonto	133
Seitsemäs askel: Harjoita ja kehitä mielen taitoja.....	141
Tietoinen mieli on manuaalinen ja hidas ohjausjärjestelmä...	142
Tiedostamaton mieli on automaattinen ja nopea	143
Ympäristö vaikuttaa mieleen	144
Mielentila ohjaa tulkintaa ja tulkinnasta syntyy todellisuutta.....	146
Kehitä parempia mentaalisia strategioita.....	149
Ajattelun kolme tasoa	154
Harjoita optimistista ja toiveikasta ajattelua	159
Kehitä keskittymiskykyäsi.....	159
Mentaalinen rytminvaihdos ja mukautuvan oppimisen uusi taso	163

Kehitä ja jalosta tunneälykkyyttä.....	166
Tunneälykkyyden kehittämässä on monta väylää	168
Kesyttä egoasi.....	175
Herkistä tietoisuustaitoja ja kehitä päätöksentekokykyä	177
Tilannetietoisuuden kehittäminen	
parantaa päätöksentekokykyä.....	181
Anna tilaa luovuuden ihmeelle	183
Juurruta itseesi kiitollisuus, onnellisuus ja sydämen ilo	185
Harjoita nöyryyttä ja kärsivällisyyttä	187
Puhu itsellesi viisaasti ja ravitse sisäistä ääntäsi.....	187
Mielen taidot tulee johtaa sydämen sivistykseen.....	191
Tee oikeita asioita ja luo ympäristöösi harmoniaa	193
Kahdeksas askel: Liittoudu	195
Rakenna avoimen kommunikaation linja	198
Huipputiimi muodostuu ihmisten välisestä yhteydestä	200
Huipputiimin kaava.....	202
Yhdeksäs askel: Siirry virtaavaan tilaan	210
Flow-tilan vaiheet	214
Mestaruuden polku tarkoittaa harjoittelua.....	217
Kymmenes askel: Hyväksy ihmisyyden ja elämän mysteeri..	221
Loppusanat	229
Kiitokset	232
Kirjallisuus ja lähteet	233

Parasta mitä voit tehdä itsellesi, on herättää uteliaisuus sisäistä viisauttasi, älykkyyttäsi, piileviä resurssejasi ja voimiasi kohtaan. Sen jälkeen voit tietoisesti pyrkiä kohti mielen mestaruutta.

Johdanto polulle

Tämän kirjan tarkoituksena on kutsua sinut pohtimaan mielen mestaruutta ja sitä, miten siihen kuuluvat teemat liittyvät elämääsi. Meissä on paljon enemmän piileviä resursseja, voimia, syvää viisautta ja älykkyyttä kuin suostumme uskomaan. Mestaruuden polku mahdollistaa kasvavan viisauden ja ihmisenä jalostumisen. Korkea ikä itsessään ei lisää viisauden resursseja, mutta tärkeisiin asioihin käyttämämme aika antaa mahdollisuuden kasvattaa noita resursseja. Aika, jonka käytämme opiskeluun, ymmärtämiseen, toimintaan, kokemusten reflektointiin, tilanteiden analyysiin ja elämään itsessään, kypsyttaa ihmisyttä kohti kasvavaa viisautta. Koskaan aikaisemmin minun elämäni aikana näiden asioiden pohdinta ei ole ollut tärkeämpää. Maailma tarvitsee mielen mestareita.

Kaikilla menneillä sukupolvilla ja niihin kuuluvilla yksilöillä on ollut sellaisia moraalikäsitteitä ja arvoja, joita emme enää tässä ajassa allekirjoittaisi. Nämä käsitteet ja arvot ovat liittyneet esimerkiksi kolonisaatioon, orjuuteen, epätasa-arvoon ja luonnonvarojen tuhoamiseen. On erittäin epätodennäköistä, että juuri meidän sukupolvemme olisi ensimmäinen, jonka kaikki arvokäsitteet olisivat muodostuneet oikeiksi ja olisimme niin sanotusti ihmisinä valmiita. Toki maailma on muuttunut paljon parempaan suuntaan monessa suhteessa vaikkapa viimeisen 100 vuoden aikana, mutta meidän ei ole syytä tuudittautua oman moraalimme täydellisyyden harhaan.

Kehittyminen ihmisenä edellyttää kahta mekanismia: 1) ymmärrystä siitä, mitä pitää tehdä ja 2) toimintaa, jolla haluttu vaikutus synnytetään. Tiedot ja taidot vuorottelevat prosessin eri vaiheiden aikana. Sitä, mitä emme ymmärrä, emme myöskään opi. Elämä on prosessi, jossa meidän on hyvä kasvattaa ymmärrystämme, sekä kehittää oman toiminnan ja vaikuttamisen vipuvoimia. Vaikuttamisella tässä yh-

teydessä tarkoitan kykyä toimeenpanna haluttuja asioita ja saavuttaa merkityksellisiä tavoitteita.

Jokainen meistä joutuu elämässään aika ajoin tienristeykseen, jolloin aikaisemmat valinnat ja teot menevät puntariin eli elämä haastaa meitä. Hankitut taidot, tiedot, ympäristön vaikutteet, mielen asenne sekä tarinat, joita kerromme itsestämme, luovat elämällemme raamit. Nämä raamit rakentavat luonteemme, josta muodostuu kohtalomme. Aika-ajoin vajoamme pimeyteen, ja silloin on hyvä olla resursseja, joiden avulla voi nousta takaisin valoon. Kun elämä on ahdistavaa tai valjua ja yhteys itseen on kadoksissa, ei kannata jatkaa samaa käyttäytymisen kaavaa. Ei siis ole syytä toistaa mielen rutiiniohjelmaa, ja samalla pakonomaisesti unelmoida tai hiljaa haaveilla erilaisesta ja paremmasta elämästä. Tuon ohjelman loputon toistaminen on oikeastaan järjetöntä, mutta samalla se on hyvin inhimillistä.

Me emme ole tasapuolisessa asemassa toistemme kanssa meihin vaikuttavien geenien, syntymäolosuhteiden, kodin, kasvatuksen, varallisuuden tai ystävien vuoksi. Nämä kaikki seikat vaikuttavat persoonallisuutemme muodostumiseen ja sitä kautta ihmisenä kehittymiseen. Olemme kuitenkin vastuussa siitä, miten kehitämme itseämme juuri tästä hetkestä eteenpäin, näillä resursseilla, tiedoilla ja taidoilla mitä meillä on. Hyvän elämän rakentaminen edellyttää ymmärrystä siitä, kuka minä olen ja millaiseksi ihmiseksi haluan kehittyä. Se edellyttää sen pohtimista, mitä itse haluaa. Aina kun haluamme jotain, se tarkoittaa yleisesti sitä, että jotain puuttuu. Joskus on viisasta asettaa itselleen kysymys: Mikä minulle riittää?

Mielen mestaruudessa on kysymys hyvän elämän edistämisestä. Se edellyttää ymmärrystä, selkeitä tavoitteita, aktiivista omistautumista ja sitoutumista, taitoja ja suotuisaa ympäristöä sekä toisten ihmisten tukea. Sinulla on suuri rooli oman elämäsi rakentamisessa, suurempi kuin aina uskotkaan. Suosittelen lämpimästi pysähtymään, ajattelemaan syvemmin ja aktiivisemmin ja tarkastelemaan elämää usean eri näkemyksen kautta, sillä se voi avata uusia ulottuvuuksia myös sinusta itsestäsi. Tämän kirjan myötä haluan auttaa sinua tässä prosessissa.

Tässä ajassa mediassa ja julkisissa foorumeissa keskustellaan paljon työuupumuksesta, ahdistuksesta, masennuksesta ja loppuun palamisesta. Keskustelun sävyä kuljettaa usein ajatus siitä, että yksilö on hauras ja voimaton uhri. Tilastojen mukaan kasvava joukko ihmisiä ainakin länsimaissa väsyy, uupuu ja masentuu, aina vain suuremmassa määrin. Jokin osa tuossakin tarinassa on totta, ja se on syytä ottaa ilmiönä vakavasti.

On myös totta, että ihmisen elämä on loputtomasti ja syvästi kioutunut yhteiskuntaan ja yhteisöihin, joissa elämme, sekä muihin ihmisiin. Yhteisöjä ovat esimerkiksi organisaatio, jossa työskentelemme, perhe, jossa elämme ja harrasteipiirit tai ystävät, kenen seurassa vietämme aikaa. Yhteiskunnalla ja organisaatioilla on vastuunsa, mutta niin on meillä yksilöilläkkin ja sitä vastuuta on kirkastettava ja vahvistettava. Työelämän vaatimukset ovat jatkuvassa muutoksessa, ja maailma ympärillä tuntuu myllertävän.

Ihmisenä kehittyminen on vuorovaikutteista sen ympäristön kanssa, missä kulloinkin toimimme. Mitä jos kuitenkin kerron sinulle, että sinulla on huomattavasti suurempi rooli itsesi kehittämisessä ja oman elämäsi parantamisessa kuin haluat ehkä myöntääkään ja mitä yleinen julkinen keskustelu antaa ymmärtää? Yksilö ei ole uhri, ellei ota uhrin roolia. Meillä on suuri valta ja vastuu omasta elämästämme.

Voimaton on se, joka uskoo voimattomuuteen. Meillä on valta katkaista henkisen haurastumisen kierre.

Meissä kaikissa on uskomaton määrä piileviä kykyjä ja resursseja. Meissä on enemmän älykkyyttä, voimaa ja viisautta kuin ymmärrämekään. Mielen voima on mittaamaton. Ihmisyyden arvokkaimpia pyrkimyksiä on etsiä tätä piilossa olevaa reserviä ja tuoda se näkyväksi. Se on osa ihmisenä kasvamista ja hyvän elämän rakentamista.

Ymmärrän siis ihmisenä kasvamisen prosessina, jonka aikana meistä paljastuu se ihminen, joka parhaimmillaan voimme olla. Inhimilliset kyvyt kanavoituvat tietoisuuden kautta, tietoisuus ohjaa huomiota ja huomio hallitsee energiaa. Ihmisen tehtävä on kasvaa, kehittyä, oppia ja jättää sellainen jälki, joka luo parempaa maailmaa. Professori

Willian MacAskill kehottaa pitkään pohdintaan: Miten voimme rakentaa sellaisen yhteiskunnan, jossa ajan myötä moraaliset näemykset kohenevat, ihmiset toimivat niiden mukaisesti ja maailma alkaa kehittyä paremmaksi ja oikeudenmukaisemmaksi paikaksi (MacAskill, 2023)? Jokaisella meistä on osamme tässä maailmankaikkeudessa. Sinulla on merkitystä, joten se, miten ajattelet ja mitä tunteet, koet ja teet, vaikuttaa ympäristöösi. Älä siis koskaan ajattele, että sinulla ei olisi merkitystä, koska sinulla on tärkeä rooli tässä maailmankaikkeudessa.

Mestaruuden filosofia on syvällä suomalaisessa kulttuuriperimässä, sillä meidän yhteiskuntaamme on kautta aikojen kuulunut joukko eri alojen mestareita, kuten suutareita, seppiä, kansanparantajia, tietäjiä, käsityöläisiä ja maanviljelijöitä, jotka ovat hallinneet ammattinsa mestarillisesti. Mestareilla on ollut oppilaita, jotka ovat opiskelleet ja omaksuneet mestareiltaan taidot, tiedot ja asenteet. Sotien aikana Mannerheimin ristin ritarit, eli sotataidon mestarit, laittoivat itsensä likoon itsenäisen Suomen puolesta. Yksi sukupolvi nosti sodanjälkeisen Suomen hyvinvointivaltioksi. Suomalaisessa kulttuurissa mestaruuden filosofiaan kuuluu vaatimattomuuden piirre. Mestari ei muutenkaan voi nimetä itseään mestariksi, vaan sen tekevät muut.

Tie mielen mestaruuteen on suunta: se on viitekehys ja filosofia, joka kirkastaa ja toteuttaa hyvän elämän strategiaa. Ihmisyydelle on hyväksi kehittää taitoja, laajentaa tietoisuutta, jalostaa ymmärrystä ja viisautta, ja kasvaa ihmisenä juuri siinä kontekstissa, jonka kokee syvästi omakseen. Meissä kaikissa piilee ikäikaista viisautta ja voimaa, jotka eivät ole syntyneet elinaikanamme. Olemme evoluution muovaama laji maapallon monimuotoisessa ekologisessa systeemissä. Ihmisyydessä on siis paljon piilossa olevaa. Mestaruus on noiden piilevien resurssien löytämistä sekä kykyjen, taipumusten ja taitojen käyttöönottamista ja kehittämistä.

Elämässä vallitsee ennustamattomia kaaosvoimia ja vaihtuvaa priorisointia. Elämä on traagista, ja ihmisen mielen pahuus, ahneus,

kateus, viha ja vallanhimo nostavat toisinaan päätään. Pahuutta tai kaaosvoimia ei voi sulkea pois, koska ne elävät ihmisyydessä, mutta niitä tulee ymmärtää ja omalta osaltaan kesyttää.

Mestaruus syntyy taitojen ja haasteiden kasvavasta vuorovaikutus-suhteesta. Mestariksi pyrkivän tulee asettaa mestaruus äärimmäisen tärkeäksi tavoitteeksi elämässään, ja tätä tavoitetta tulee vaalia optimistisuuden ja positiivisuuden asenteista käsin. Ajatus ”Mitä se hyvejää” (itäsuomalainen sanonta) muuttuu todeksi, eikä se sitten mitään hyvejäkkään. Negatiivisuutta ei tarvitse erikseen harjoittaa, sillä se on meihin valmiiksi ohjelmoituna. Sen sijaan optimistisuutta tulee yleensä kehittää tietoisesti. Se, millaisen vastuun suostut kantamaan omasta kehomielijärjestelmästäsi, määrittelee, millaisen koneiston ja käyttöjärjestelmän armoilla olet, niin kauan kun ne toimivat.

Olen omistanut viime vuodet pyrkimykselle ymmärtää kehomielijärjestelmän toimintaa, eri käyttäytymistä ohjaavia tekijöitä ja sitä, mistä henkiset voimavarat ja mielen suorituskyky koostuvat. Olen perehtynyt vaikuttamisen psykologiaan ja siihen, mitä lainalaisuuksia vuorovaikutuksessa piilee. Tahdon ymmärtää ennen kaikkea sitä, miten opimme ohjelmoimaan taitavasti ja viisaasti itseämme. Pyrin jopa intohimoisesti selvittämään, miten ymmärrys näiden aiheiden yhteydessä mallinnetaan, jotta viisaan kehittymisen kaava kirjastuisi. Minua kiehtoo se, miten vahvistamme omaa elämän energiaamme, jotta teemme niitä asioita, joita kuuluu tehdä ja jotka ovat oikeita. Aina asioita ei voi tehdä oikein, mutta aina voi tehdä oikeita asioita. On parempi tehdä oikeita asioita väärin ja oppia niistä kuin vääriä asioita oikein.

Mielen mestaruudessa on kolme isoa pääteemaa: 1) mielen taidot, mentaaliset mallit ja strategiat, 2) henkinen vahvuus ja joustavuus sekä 3) sosiaalinen taito ja kyky synnyttää yhteistyötä.

Matkaamme mestaruuden polulle 10 askeleen kautta. Jotkut askeleet mennään hitaasti hiipien ja toiset pitkillä, terävillä loikilla. Etenemme jokaisella askeleella kohti mielen mestaruutta edellä mainit-

tujen kolmen teeman mukaisesti. Noudatan tieteellistä ajattelutapaa, mutta teksti on muotoiltu niin, että saat aiheista irti mahdollisimman paljon konkreettista. Välillä tekstin voi ymmärtää niin, että annan ohjeita, neuvoja tai jopa käskyjä, mutta se ei ole tarkoitukseni. Sen sijaan tämän kirjan tarkoitus on auttaa sinua kehittämään ajatteluasi niin, että pääset etenemään mielen mestaruuden polulla. Me emme voi tässä vaiheessa tietää, mihin tämä johtaa kohdallasi. Anna itsellesi mahdollisuus, se on parasta mitä voit tehdä.

Tämä matka on ihmisyyden ikäinen.

Tämä kirja on kirjoitettu kokemuksen jälkeisestä ajasta.

Harri Gustafsberg

Ensimmäinen askel: Pysähdy ja valpastu

Näe todellisuus sellaisena kuin se on

Vuonna 2006 olin ollut muutaman kuukauden pois varsinaisesta työstäni poliisin valmiusyksikkö Karhusta ja puuhailin talonrakennusprojektin kimpussa. Menin työmaalle joka päivä ensimmäisenä, ja kun timpurit ja muut toimijat lähtivät, aloitin siivoamisen. Päivät saattoivat venyä helposti 12 tuntiseksi. Yhtenä päivänä kannoin pihalta levyjä sisälle, kun silloinen vaimoni Jutta ajoi pihaan. Näin Jutan ilmeestä, että jotain oli pielessä. ”Se oli sitten siinä”, hän aloitti. ”Mitä nyt?” kysyin. ”Yritys menee konkurssiin, rahaa ei tule sitten enää mistään”. Olin itse vuorotteluvapaalla, ja käteen jäävä palkkani oli noin 1 000 euroa kuukaudessa, lisäksi rakennustyömaa oli pahasti kesken. Istuin pihalla olevien tiilien päälle ja hautasin pääni käsien väliin, pyörrytti. Oliko tässä hetkessä todellisuuden hyväksyminen minulle helppoa?

Mielen mestaruutta tavoitellessa ensimmäinen askel on havaita, tulkita, ymmärtää ja hyväksyä todellisuus sellaisena kuin se on. Tämä yleensä edellyttää pysähtymistä ja asioiden tarkastelemista uudesta kulmasta. Kriittinen ajattelu ja asioiden radikaali hyväksyminen on sitä, että ymmärtää maailman ja muutokset sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat. Tämä ei tarkoita sitä, että meidän tulisi hyväksyä

asioiden tilaa ilman toivoa paremmasta tulevaisuudesta, tai että sen hetkinen todellisuus ei saisi tuntua pahalta.

Lensin erään kerran Rovaniemelle puhekeikalle ja suuntasin taksilla suoraan kentältä Hotelli Pohjanhoviin.

”Huomenta, missä täällä mahtaa olla tämän päivän tilaisuus?” aloitin.

”Ei meillä ole tänään mitään tilaisuutta”, vastaanottovirkailija vastasi.

”Nyt on siis 11.10. ja tämä on Pohjanhovi”, jatkoin.

”Kyllä, juuri näin, mutta meillä ei ole täällä tänään tilaisuutta.”

Soitin toimistolle ja sieltä vastattiin: ”Tilaisuus on siis 10.11. Eikö sinun kalenteriisi ole tullut päivitystä tästä muutoksesta?”

Siinä istuin Pohjanhovin sohvalla ja ihmettelin, että mitä tässä nyt sitten tekisi.

Tilanteiden muutosten ei tarvitse olla järisyttävän suuria, vaan itse asiassa meidän kykymme hyväksyä todellisuus tulee näkyväksi juuri arjen pienissä asioissa. Se, miten hyväksymme elämän pienet muutokset, vaikeudet ja haasteet, kertoo kyvystämme hahmottaa ja hyväksyä todellisuutta.

Elämä ei odota, se ei synnytä velkasuhdetta, kello käy. Elämä muuttuu ympärillämme koko ajan, ja aika ajoin yllättää meidät housut kintuissa. Tavoitteet eivät toteudu, suunnitelmiin tulee muutoksia, odotukset eivät täyty tai meitä kohtaa onnettomuus, sairaus, pandemia, sota tai maailmalaajuinen talouden kriisi. Elämme aikaa, jolloin työelämän tarpeet ovat muuttuneet todella nopeasti. Asiakkaat vaativat yrityksiltä ja työntekijät työnantajilta yhä enemmän. Yleisesti myös odotukset hyvinvoinnista ovat lisääntyneet. Ekologisuus, kestävyys, avoimuus, tasa-arvo, maine ja perusarvot ovat nousseet tärkeiksi tekijöiksi. Yritykset, jotka eivät pysty vastaamaan asiakkaiden tai työntekijöiden muuttuviin tarpeisiin, ovat vaarassa. Työelämän toimijat, kuten työntekijät, esihenkilöt ja omistajat, jotka eivät pysty vastaamaan muuttuneisiin tarpeisiin, ovat myös vaarassa. Toimintaympäristön muutos on nyt ennätysnopeaa, ja tähän muutokseen tulee kyetä vastaamaan sekä yritysten strategisella tasolla, että yksittäisten toimijoiden tasolla. Uuteen todellisuuteen sopeutuminen edel-

lyttää kokoaikaista aktiivisuutta realiteettien kohdalla. On tietoisesti pyrittävä ymmärtämään ja hyväksymään se, miten asiat ovat.

Todellisuuden ymmärtäminen on lähtökohta kaikelle muutokselle. Yksilön tulkinta- ja hahmotuskykyä voidaan kuvata eräänlaisena mentaalisenä mallina, jonka kautta hän hahmottaa yleisesti elämää ja sen tapahtumia. Mentaaliset mallit auttavat asioiden syy- ja seuraussuhteiden hahmottamisessa – ne ovat ajatusmalleja, tulkintoja ja sisäisiä kuvia itsestä, muista ja maailmasta. Mentaaliset mallit muodostavat henkilökohtaisen ymmärrysjärjestelmän, ja ne ovat ajattelun syväohjaustekijöitä, joista rakentuvat yksilön valinnat, toiminnanohjaus ja käyttäytyminen. Vaatii rohkeutta tarkastella omia ajatuspolkuja vaikeiden ja epämiellyttävien asioiden äärellä.

Istun eräänä päivänä mukavasti nahkasovalla ja sormieni kimpussa häärää kaksi innokasta pikkutyttöä. Minulle tehdään sormivärjäystä. Vastapäätä minua istuu Sarasvuon Jari, valmentaja ja yhteiskunnallinen ajattelija, joka jatkaa tarinaansa lähes yhtä innokkaasti kuin pikkutyöt maalaavat sormiani. Tytöt ovat Jarin ja Virpin lapsia, ja istumme heidän viihtyisässä kirjastossaan. ”Emme tietenkään voi edetä sieltä, missä emme ole tai luule olevamme”, Jari jatkaa tarinaansa. ”Mikäli emme kykene hahmottamaan todellisuutta sellaisena kuin se on, tai jos emme halua hyväksyä sitä, miten asiat ovat, emme pääse eteenpäin.” Jarin puheen rytmi tiivistyy aina kun hän innostuu. ”On todellakin parempi tehdä oikeita asioita väärin, kuin vääriä asioita oikein, ja ne asiat joihin Harri todella satsaat elämässäsi, olisi hyvä olla juuri niitä oikeita asioita.”

Me ihmiset olemme siinä mielessä mielenkiintoisia, että kun kuulemme arvostamiemme ihmisten sanoittamana ne asiat, jotka jo tiedämme, tuo tieto saa aivan uuden painoarvon.

Asioiden hyväksyminen ei tarkoita, että se miten asiat aina ovat olleet, olisi oikein, ja että nykytilanteeseen ei olisi syytä vaikuttaa. Todellisuuden ymmärtäminen on hahmotuskykyä siitä, kuka olet, missä olet ja mihin olet suunnistamassa. Tähän tarvitsemme etukäteissuunnitelmia, päämäärätietoisuutta, kokeiluja, tekoja, analyysia ja

reflektointia, vuorovaikutustaitoja ja tämän kehän toistamista, uudetaan ja uudestaan. Kartta ei ole sama kuin maasto, mutta kartta auttaa hahmottamaan maastoa. Tämänkin Jari taisi mainita moneen kertaan.

Itsensä ymmärtäminen, omien mentaalisten mallien hahmottaminen ja terve itsetuntemus ovat itsensä sijoittamista realistisesti siihen ympäristöön, missä kulloinkin operoi. Laaja tilannetietoisuus on myös sen ymmärtämistä, miten maailma toimii. Se ei ole aina helppoa. Jos tarkkailemme elämän lainalaisuuksia, otamme asioista selvää, kehitämme kriittistä ajatteluamme ja pohdimme laaja-alaisesti elämää ja ihmisyyttä, voimme hahmottaa maailman toimintaa selkeämmin. Tilannetietoisuuden ytimessä on myös ymmärrys siitä, että nykyinen asiointi ei kestä ikuisesti.

Mitä jos voisimme ymmärtää itseämme aina vain paremmin ja syvällisemmin? Mitä jos voisimme määritellä täsmällisemmin sen, miksi ajattelemme kuten ajattelemme? Mitä jos voisimmekin ymmärtää kirkkaammin sen, mistä mielipiteemme muodostuvat ja miksi meistä tuntuu siltä, miltä tuntuu? Entäpä jos ymmärtäisimme sen piilossa olevan tekijän, joka estää meitä olemasta se, kuka voisimme olla, ja joka estää meitä olemasta parempia siinä, missä voisimme olla parempia? Mitä jos olisimme rohkeampia elämään ja valitsemaan oman arvojärjestyksemme mukaisesti, millaisia ihmisiä haluaisimme olla? Tämä tarkoittaa käytännössä kykyä ja rohkeutta päättää eri tavalla kuin aikaisemmin.

Ihmisen kehomielijärjestelmä on hyvin hienomekaaninen ja herkkä, jopa niin hienovarainen, että emme usein ymmärrä, millaiseen tilaan ajaudumme erilaisten ympäristön ärsykkeiden tai puhtaasti omien mielensisäisten mekanismiemme ohjaamina. Tämä johdetaan aivojen nopeasta palautejärjestelmästä.

Olin työmatkalla pitkästä aikaa koronapandemian jälkeen ja paluumatkalla Zürichin kentällä oli aivan älytön ruuhka. Jonot kiemurtelevat turvaporttien ulkopuolelle ja oli päivän selvää, ettemme tulisi ehtimään lennolle. Ajatus siitä, että kalenterini oli seuraavat viikot järjestetty minuuttiaikataulun mukaisesti ja myöhästyisimme lennolta,

laukaisi mielessä sarjan negatiivisten ajatusten prosesseja. Tämä akti-
voi alkavan akuutin stressireaktion. Sain kuitenkin alkavista kehomie-
len muutoksista kiinni ajoissa ja tunnistin ja tiedostin varoitusmerkit.
Hengitin syvään ja rauhallisesti ja muistutin itseäni mantralla *Stillness
is the key* – pysy rauhallisena ja pidä mieli tyynenä.

Yhtäkkiä havaitsin hieman sivummalla väylän, joka oli täysin tyhjä.
”Menemme tuonne”, sanoin puolisololleni. ”Emme voi mennä siitä”,
hän vastasi. ”Kyllä voimme”, sanoin. Pääsimme tyhjää käytävää noin
200 metriä eteenpäin suoraan turvatarkastuspisteen eteen ja ehdimme
lennolle.

En onnistu aina pitämään itseäni tyynessä tilassa, mutta ilokseni
voin todeta, että se tapahtuu aina vain useammin. Aivojen ja mielen
tehtävä on ennustaa lähitulevaisuutta. Kun kehollinen vireystila nou-
see, myös aivojen ja mielen rytmikka kiihtyy. Ajatuksia syntyy siis no-
peammin, mikä ei aina ole meitä palveleva tila. Huoliajatukset, mur-
heet tai pahimman skenaarion pohtiminen vahvistuvat kiihtyneessä
tilassa. Näin on käynyt evoluution myötä, ja kaikella tällä on tietenkin
ollut selviytymistä palveleva funktio.

Mitä jos voisimme pitää tyyneyden tilaa useammin yllä ja hahmot-
taa maailmaa eri tavalla?

Olin jokin aika sitten valmentamassa koko päivän kestävässä tilai-
suudessa ja ensimmäisen session aikana kirosin pari kertaa. Tauolla
minua tuli tapaamaan Askoksi esittäytynyt herrasmies. ”Saanko puhu-
tella hetken”, hän aloitti. ”Harri, älä nyt loukkaannu, mutta mieles-
täni sinun ei tarvitse kirotta voimistaaksesi sanomaasi. Olet viisas mies
ja ajatuksissasi on syvyyttä, sinun ei tarvitse kirotta.” Palautteen kuul-
tuani mieleni alkoi tuottamaan itsenäisesti ja nopeasti perusteluja sille,
miksi juuri minä saan kirotta: *olen elänyt maailmassa, missä se on ollut
tapa, jopa viestintää voimistava keino jne.* Mieleni alkoi puolustautua
ja melkein aloin sössöttää ja selittää, mutta sain itseni kiinni ajoissa.
Harri, hengitä syvään. Stillness is the key.

Asko-niminen herrasmies oli oikeassa, minun ei tarvitse kirotta
ihmisten edessä. Hänen tapansa tuoda tämä viesti minulle oli vaikut-

tava, puhdassydäminen ja vastuullinen. Hän katsoi minua pistävillä tummilla silmillään ja hänen ryhtinsä oli suora. Tämän kohtaamisen jälkeen minussa muuttui jotakin, en tiedä mitä, mutta jotain olen-
naista se oli.

Mitä jos saisimme itsemme kiinni ajoissa, ennen kuin alamme puolustautua ja puolustaa mielipidettämme aina hulluuteen asti? Mitä jos meillä olisi parempi kyky saada kiinni siitä, miksi teemme sitä mitä teemme? Mitä jos olisimme valppaampia mielen ehdotuksille? Mitä jos uskaltaisimme kyseenalaistaa omia alkavia tunnereaktioitamme ja osaisimme toisinaan ohittaa ne arvojen ohjaamina? Näissä kohtalon hetkissä alamme maksamaan tunnehintaa aikaisemmista valinnoista. Nämä ovat niitä hetkiä, jolloin mieli alkaa rakentamaan luonnetta, ja sanotaan, että loppujen lopuksi luonne muuttaa kohtalon.

Mikäli olet sodassa todellisuuden kanssa ja vastustat sitä, mitä et voi muuttaa, tulet aina häviämään. Mielenterveyden keskeinen tekijä on ymmärtää realistisesti oma suhde maailmaan ja muihin ihmisiin. Ilman ihmistuntemusta et voi ymmärtää sitä, miten maailma toimii. Ihmisyyden lainalaisuuksista tulee olla nöyrän kiinnostunut, sillä mikäli et ymmärrä ihmisyyttä, et ymmärrä itseäsi. Ole kiinnostunut itsestäsi ja siitä, miten ajattelet. Ole myös kiinnostunut siitä, miten maailma toimii. Kun olet kiinnostunut, mielesi ryhtyy kanssasi yhteistyöhön ja alat oivaltamaan asioita elämän ja ihmisyyden syivistä pohjavirroista käsin.

Hyväksy radikaalisti se, mitä kannattaa ja pitää hyväksyä

Mestaruuden polku avautuu sinusta, sinä olet alku.

Aktiivisuus realiteettien kohdalla tarkoittaa vapaaehtoista ja aktiivista pyrkimystä ymmärtää todellisuus sellaisena kuin se on. Kaikki lähtee oman ajatusmaailman reflektoinnista. *Osaanko ajatella uudelleen ja osaanko ajatella toisin?* Aika ajoin meidän tulee hyväksyä, että tietomme on vanhentunutta ja sitä on syytä korjata. Myös tieteen tehtävä on korjata itse itseään, sillä aikaisemmat löydökset ja teoriat kor-