



JOHDANTO

LIIKKEELLE

Kuvitellaan seuraavanlainen tilanne. Pitkä odotuksesi on vihdoinkin palkittu: olet patikointiretkellä unelmiesi kohteessa. Olet valmistellut reissua pitkään ja perusteellisesti: hankkinut tarkoituksenmukaiset varusteet, suunnitellut reitin huolella ja harjoitellut lyhyempiä patikointimatkoja ahkerasti etukäteen. Ei ole kerta kaikkiaan mitään, mihin et olisi etukäteen mielessäsi valmistautunut.

On ensimmäinen vaelluspäivä. Sää on loistava, matkaseura miehuista ja tunnelma korkealla. Oivallat, että sinulla on kaikki mahdollisuudet tehdä vaellus aikataulun mukaisesti juuri niin kuin olet suunnitellut. Harmi kyllä, niin ei kuitenkaan tule tapahtumaan.

Jossain vaiheessa tietoisuutesi puikahtaa vaimea tuntemus. Se tulee vasemman jalkasi päkiän tienoilta. Ennen kuin ennätät jäädä pohtimaan asiaa tarkemmin, yksi matkatovereistasi ehdottaa pientä spurttia. Se kohottaisi hyvin pulssia ennen lounastaukoa. Olet heti valmis leikkimieliseen kisaan. Nousu näyttää lyhyeltä. Korkeusero on vain muutaman kymmenen metrin suuruinen ja reitti valmista polkua. Lähdette matkaan. Tunnet jälleen jotain vasemmassa päkiässäsi, nyt voimakkaampana. Irvistät ja jatkat nousua, sillä et halua päästä määränpähän viimeisten joukossa. Mieluiten haluaisit sinne ensimmäisenä.

Mitä ylempäs kipuat, sitä ikävämmältä päkiässäsi tuntuu. Tuntemus on vähitellen muuttunut kivuksi. Askeltaminen sattuu. Puret hammasta ja jatkat kipuamista. Perillä sinulla olisi aikaa tutkia jalkasi perin pohjin. Mitään vakavaa se tuskin on.

Kävelet eteenpäin ja ajattelet välietappia. Päkiää kivistä. Hälvennät mielesi ja runttaat menemään. Vielä parikymmentä metriä ja olet perillä – ensimmäisenä, aivan kuten suunnittelitkin!

Kun koko matkaseurue on päässyt paikalle, unohdat päkiäsi, sillä suuntaatte saman tien lounaalle. Istuessasi et edes muista koko asiaa. Vasta kun jatkatte matkaa, hoksaat, ettet sittenkään ollut tutkinut jalkaasi. Päätät jättää sen iltaan. Mitä jokin pieni hiertymä nyt tekisi? Ei mitään. Yöksi siihen voisi laittaa salvaa. Aamulla koko juttu olisi pois. Mutta ensin pitäisi päästä perille päivän lopulliseen kohteeseen.

Kävelet. Jalkaasi koskee yhä enemmän. Kävelet eteenpäin. Kyllä sinä vielä kestät. Mitä luulet, missä vaiheessa aiot pysähtyä katsomaan, mitä jalallesi on tapahtunut?

Se riippuu luonnollisesti monesta asiasta: kipukynnyksestäsi, sinnikyydestäsi ja kilpailuhenkisyydestäsi sekä siitä, miten harjaantunut olet torjumaan epämiellyttävät impulssit tietoisuudestasi, mikäli ne uhkaavat estää sinua saavuttamasta tavoitteitasi.

Oletetaan, että päivä on kääntynyt jo iltaan ja olette enää muutamien kilometrien päässä määränpäystä. Sinua väsyttää enemmän kuin haluaisit myöntää. Kivun tuntemus jalassa on muuttunut niin yhtäjaksoiseksi, että olet alkanut jo turtua siihen. Yhtäkkiä jalkasi lipeää polulla olevalta kiveltä ja vasen kenkäsi liikahtaa äkisti. Kipu vihlaisee nyt niin kovasti, että horjahdat ja sinulta pääsee voihkaisu. Perässäsi kulkeva seuralainen tarttuu sinuun kiinni ja kysyy, mikä hätänä. Vedet kihoavat silmiisi, mutta tiuskaiset, ettei sinua mikään vaivaa. Seuralaisesi ottaa sinua olkapäästä ja istuttaa polun vieressä olevalle kivelle. Hän sanoo, ettei aio jatkaa ennen kuin kerrot, mistä kiikastaa.

Puhisten purat vasemman vaelluskenkäsi nauhat ja kaivat päkiäsi esiin. Se on tulipunainen ja kuuma. Päkiässä on pienen pieni kohta, jossa iho muodostaa poimun. Tuon poimun reuna on hankautunut rikki, ja ihon sisään on mennyt pikkuruinen hiekansiru, jota ei paljaalla silmällä näe. Sen mukana haavaumakohdasta on pujahtanut elimistöösi bakteeri. Puhdistat rikki menneen ihon. Hiekansiru irtoaa, mutta bakteeri ei katoa. Se jatkaa matkaansa elimistöössäsi.

Se, mitä tästä seuraa, riippuu olosuhteista ja päätöksistäsi. Hierymäkohta ehkä tulehtuu ja alkaa sitten märkiä. Jos märkiminen saa jatkua pidempiä aikoja, tulehdus saattaa laajeta. Pitkäaikaisesti hoidotta jäävä, märkivä raaja paranee hitaasti. Mitä vanhempi olet, sitä hitaammin raaja paranee. Jos sinulla sattuu olemaan diabetes, paraneminen on entistä vaikeampaa. Pahimmassa tapauksessa haavauma ei parane lainkaan ja raaja joudutaan amputoimaan. Amputoitu raaja voi aiheuttaa aavesärkyä vielä pitkään poistamisen jälkeen. Tavanomaisempi vaihtoehto tietysti on, että elimistön puolustusmekanismi saa bakteerin kammitettua ja jonkin ajan kuluttua hiertymä tervehtyy.

PERINTEINEN JA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Niin sanottu perinteinen psykologia on ollut pitkään kiinnostunut ihmismielen haasteista ja ongelmista – siis niistä kehityshäiriöistä, toimintamuunnoksista ja kehityskuluista, joiden seurauksena normaali kehitys häiriintyy ja mielelle aiheutuu erityisiä haasteita. Edellä kuvattuun patikointitilanteeseen sovellettuna perinteinen psykologia saattaisi hakea selitystä tapahtuneeseen tiettyjen luonteenpiirteitten ja mahdollisten mentaalisten ongelmakohtien kautta. Sitä voisi kiinnostaa vaikkapa se, miksi kehosi lähettämät kipuviestit eivät aluksi päässeet läpi aivoihisi tai mitä ylikorostunut kilpailuviettäsi sinusta laajemmin ottaen kertoo. Onko voittaminen sinulle kenties jonkinlainen pakkomiellet? Liittykö toimintaasi muita paknomaisia piirteitä? Entä miten

sijoitit viiden suuren persoonallisuuspiirteen (engl. Big Five) jatkumoille ja mistä olet kehittänyt toimintamallin, jonka mukaan vahvat eivät valita ja maaliin on päästävä hinnalla millä hyvänsä?

Siinä, että toimintaa aletaan hahmottaa menneisyyden tai tiettyjen pysyviksi oletettujen luonteenpiirteiden kautta, ei ole sinänsä mitään ongelmallista. Monet toimintamallit, joita noudatamme, voivat olla peräisin menneisyydessä elämäämme vaikuttaneilta ihmisiltä: vanhemmilta, lähisukulaisilta ja muilta meille tärkeiltä aikuisilta, joskus myös vertaisilta. Osa psyyken toimintamekanismeista voi olla jopa kulttuurisesti periytyviä. Kärsi, kärsi, kirkkaamman kruunun saat. Kuulostaa varmaan tutulta.

Hyvinvoinnin näkökulmasta on kuitenkin tärkeää voida tarkastella kriittisesti niitä mielen malleja ja taitoja, jotka ovat juurtuneet syvään mutta jotka eivät välttämättä enää palvele tarkoitusta. Kielteisiksi urautuneet mallit pohjautuvat usein uskomuksiin, joilla ei ole todellista pohjaa. Ne voivat olla psyyken sisäisen maailman näkökulmasta olennaisia tai jopa välttämättömän tuntuksia mutta riippumattomasta näkökulmasta tarkasteltuna tuhoavia ja aiheuttaa meille ja läheisillemme inhimillistä kärsimystä.

Onneksi on myös toisenlainen tapa tarkastella tuota kiperää patikointitilannetta, johon olit joutunut. Yhtä hyvin on nimittäin mahdollista keskittyä niihin voimavaroihin, joita patikoinnissa käytit – tai olisit voinut käyttää, jos olisit tiennyt niiden olemassaolosta. Jos esimerkiksi olisit ollut harjaantuneempi kuuntelemaan tarkemmin kehosi tuntemuksia, olisit luultavasti löytänyt kivensirun päkiäsi alta heti, kun se oli sinne pajahtanut.

Jos taas olisit osannut suhtautua omaan suoriutumiseesi armollisemmin, et ehkä olisi alun perinkään keskittynyt kilpailemiseen vaan pysähtynyt ja pitänyt tauon. Olisit voinut myös pyytää muita pysähtymään kanssasi ja antamaan sinulle apua ja tukea. Jos olisit tällä tavalla omilla teoillasi osoittanut olevasi haavoittuvainen kuten kuka tahansa muukin, olisit kenties saattanut kokea jaettua myötätuntoa

ja merkityksen täyttämää yhteyttä matkakumppaneittesi kanssa: olittehan te yhteisellä matkalla.

Nämä edellä mainitut taidot ovat esimerkkejä tämän kirjan ja siihen liittyvien korttien teemasta: hyvän mielen taidoista.

HYVÄN MIELEN TAIDOT

Hyvän mielen taidot ovat psyykkisiä taitoja, joiden avulla kuka tahansa voi kehittää omaa mieltään joustavammaksi. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia tarkoituksenmukaisella tavalla erilaisissa muutoksissa. Myös haastavien tilanteiden hallinta helpottuu. Hyvän mielen taidot ovat siis taitoja, joiden avulla elämä sujuu ja siihen saa iloa ja energiaa. Samalla vaihtoehtojen määrä kasvaa, ajattelu laajenee ja yhä useampi asia tulee mahdolliseksi.

Hyvän mielen taidot auttavat elämään merkityksellistä elämää, jossa ihminen tunnistaa oman potentiaalinsa ja uskaltaa ylittää itsensä. Hyvän mielen taitojen ansiosta elämä on nautinnollista, tavoitteellista ja selkeää, ja ihminen on niin sanotusti elementissään.

Hyvän mielen taidot perustuvat positiivisen psykologian tieteellisesti todistettuihin tutkimustuloksiin. Tieteenhaarana positiivinen psykologia on syntynyt perinteisen psykologian rinnalle haastamaan ja rikastamaan perinteisen psykologian rajatumpaa kysymyksenasettelua. Tämän kirjan ja korttien esittämät hyvän mielen taidot pohjautuvat voimavarakeskeiseen, positiiviseen psykologiaan sekä kokonaisvaltaiseen ihmiskuvaan, jonka mukaan jokaisen on mahdollista kasvaa ja kehittyä halki elämänsä, ei pelkästään lapsuudessa ja nuoruudessa. Tämä ajatus on keskeinen muun muassa elinikäistä oppimista koskevassa tutkimuksessa.

Tässä kirjassa esitettävää hyvän mielen taitojen yhdistelmää ei sellaisenaan löydy mistään yksittäisestä tutkimuksesta, mutta kirjan keskeiset teoreettiset kivijalat ovat positiivisen psykologian perustajien

Martin Seligmanin ja Mihály Csíkszentmihályin teorial kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, oppimisesta ja luovuudesta. Keskeisessä roolissa ovat myös Sonja Lyubomirskyn onnellisuutta ja Barbara Fredricksonin positiivisuutta ja pyyteetöntä rakkautta käsittelevät tutkimukset. Lisäksi hyödynnän alan kotimaista tutkimusta, muun muassa *Positiivisen psykologian voima* -teoksessa julkaistuja artikkeleita.

Koska positiivinen psykologia on jo pohjimmiltaan moni- ja poikkitieteellinen, myös tämän kirjan teoreettisessa viitekehyksessä on aineksia eri tutkimusperinteistä ja oppiaineista. Osa hyvän mielen taidoista ammentaa myös psykoterapia-alan ammattilaisten testaamista ja käyttämistä menetelmistä, kuten tietoista läsnäoloa hyödyntävästä mindfulnessista sekä NLP:stä (Neuro Linguistic Programming). NLP perustuu mielikuvaharjoituksiin ja ajattelun rakenteiden muokkamiseen niin, että ihminen saa omat sisäiset voimavarat optimaalisesti käyttöönsä. Kirjassa on mukana myös käytänteitä ekspressiivisestä taideterapiasta sekä keho–mieli-yhteyttä vahvistavasta Mind-Body Bridgingistä (MBB).

Hyvän mielen taitojen perusote on valmentava ja yhdessä kokeileva. Kirja ja kortit kutsuvat sinua tutkimaan, millaisia taitoja sinulla jo on ja mitä haluaisit itsessäsi kehittää. Ennen kaikkea hyvän mielen taidot syntyvät itse kokeilemalla ja harjoittelemalla, eivät pelkästään lukemalla.

HYVÄ MIELI JOKAMIESTAIDOKSI

Syy tämän kirjan ja korttien luomiseen on sekä henkilökohtainen että yhteiskunnallinen. Olen itse vaihtanut alaa ja ammattia urani aikana lukuisia kertoja – siitä itekin yllättyen. Vaikka ensin opiskelinkin kasvatustieteen maisteriksi, varsinaisen urani olen tehnyt median ja työyhteisöjen parissa.

Toimenkuvani ovat vaihdelleet. Olen työskennellyt oppimateriaalien ja taidekasvatusoppaiden kustannustoimittajana, elokuva- ja TV-

kriitikkona, tehnyt TV- ja radio-ohjelmia, opettanut yliopistossa ja keskiasteella sekä kirjoittanut lukuisia kolumneja.

Pisin yhtäjaksoinen työrupeama kului TV-kanava Subin johtajana, jolloin vastasin sekä kanavan sisällöstä että markkinoinnista. Samaan aikaan opiskelin Lahden Muotoiluinstituutissa sisustusarkkitehdiksi, minkä päätteeksi julkaisin ensimmäisen kirjani *Luova tila – tulevaisuuden työpaikka* (2010). Vuodesta 2011 olen toiminut muutosvalmentajana yritysmaailman ja organisaatioiden palveluksessa. Tänä aikana olen perehtynyt ihmismielen toimintaan lukuisissa valmennusalan ammattilaisille suunnatuissa koulutuksissa.

Koska ajatteluni perustuu positiiviseen psykologiaan, elinikäiseen oppimiseen sekä ihmisen sisäisiin voimavaroihin, uskon, että jokaisen on mahdollista kasvaa ja elää itsensä näköistä elämää. Nämä taustatekijät sekä ne ihmisten huikeat kasvutarinat, joita olen matkani varrella päässyt todistamaan, eivät jättäneet minua rauhaan ennen kuin käärin hihat ja ryhdyin toimeen: kehittämään tätä työkalua, jonka avulla kuka tahansa voi halutessaan ottaa hyvän mielen taidot haltuun.

Yhteiskunnallinen syy kirjan kirjoittamiseen on huomattavasti monisyisempi. Viime vuosina media on nostanut esiin yhä synkkeneviä uutisia suomalaisesta työelämästä ja kansalaisten ongelmista. On nähty hurjia lukuja työpahoinvoinnin vuotuisesta hinnasta ja uutisoitu keskittymiskyvyn hajoamisesta. Kun mieli järkkyy, ihminen voi ajautua peruuttamattomiin tekoihin – ääripäissään niinkin draamattisiin kuin perhesurmiin.

Samaan aikaan tiede on kuitenkin edennyt aimo harppauksin mielenkiintoiseen suuntaan. On saatu uutta, tutkittua tietoa ihmismielen toiminnasta, muun muassa myötätunnosta, intuitiosta ja meditoinnin vaikutuksista. Nykyisin onkin tarjolla valtava määrä ihmismieleen liittyvää tutkimustietoa, jota ei ole vielä ennätetty soveltaa käytäntöön. Itselleni tämä on ollut mitä innostavin luova haaste: yhdistää uusi, monialainen tutkimustieto ja luoda sen pohjalta helppo työkalu, jota kuka tahansa voi käyttää.

Kun lisäksi sekä Mielenterveysalan keskusliitto että Suomen Mielenterveysseura ovat moneen otteeseen ottaneet kantaa ennalta ehkäisevän hyvinvointityön tärkeyden puolesta, olen itse rohkaistunut uskomaan siihen, että tällaiselle työkalulle olisi tarvetta myös ammatilaiskäytössä.

Heinäkuussa 2015 yli 15 000 suomalaista kerääntyi Helsingin keskustaan osoittamaan mieltä avoimen ja monikulttuurisen Suomen puolesta. Kimmokkeen mielenosoitukseen oli antanut perussuomalaisten kansanedustajan Olli Immosen provokatiivinen Facebook-kirjoitus, jossa hän peräänkuulutti taistelua monikulttuurisuuden painajaisista vastaan (sanavalinnat Immosen). Kommentille syntyi räjähdysmäisellä nopeudella kasvanut Facebook-vastaliike, joka sai suomalaiset osallistumaan Meillä on unelma -mielenosoitukseen. Mielenosoitus käynnisti vilkkaan poliittisen arvokeskustelun.

Minullakin on unelma. Siihen kuuluu avoimen ja monikulttuurisen Suomen lisäksi se, että ylilyöntejä ei enää tapahtuisi. Uskon siihen, että jos jokainen Suomessa asuva, edustipa hän mitä syntyperää, kansalaisuutta tai ryhmittymää tahansa, *tuntee itsensä* läpikotaisin, tarve ulkoistaa ongelmat johonkin yksittäiseen ihmisryhmään katoaa. Ihminen, joka tietää, kuka hän on, ei yleensä ajattele jonkun toisen olevan viemässä häneltä jotain pois, olivatpa ajat sitten taloudellisesti kuinka haastavat tahansa.

Hyvän mielen taidot ovat mielestäni väline myös tähän. Niiden avulla on mahdollista oppia tuntemaan itsensä ja kehittää rakentavia taitoja elää sovussa yhdessä toisten ihmisten kanssa niin, että yhteinen hyvä lisääntyy.

Kun elämään tulee lisää vaihtoehtoja, jousto lisääntyy. Joustavuus taas on tutkitusti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Mitä joustavammin pystyy jossain tilanteessa valitsemaan usean eri vaihtoehdon väliltä, sitä enemmän erilaisia toimintamalleja tilanteessa on.

Monesti paras keino päästä pattitilanteesta eteenpäin on yksinkertaisesti vain kokeilla vanhan toimintamallin sijaan jotain uutta.

Jos hallussa on suuri määrä erilaisia hyvän mielen taitoja, melko todennäköisesti ongelmatilanteeseen löytyy myös jokin uusi, helpottava ratkaisu.

Kirjan ja korttien tarkoitus on siis saattaa hyvän mielen taidot kaikkien suomalaisten tietoisuuteen niin, että niistä tulisi *jokamiestaitoja*. Jokamiestaidot ovat sellaisia yleisesti käytössä olevia voimavaroja, joita kuka tahansa voi halutessaan joustavasti käyttää ja rakentaa niiden avulla oman arkensa ja elämänsä sellaiseksi, jossa hänellä on hyvä olla. Kun yhden ihmisen elämä muuttuu, myös hänen ympärillään olevien elämä muuttuu.