

*Matth & Susan
Billmark*

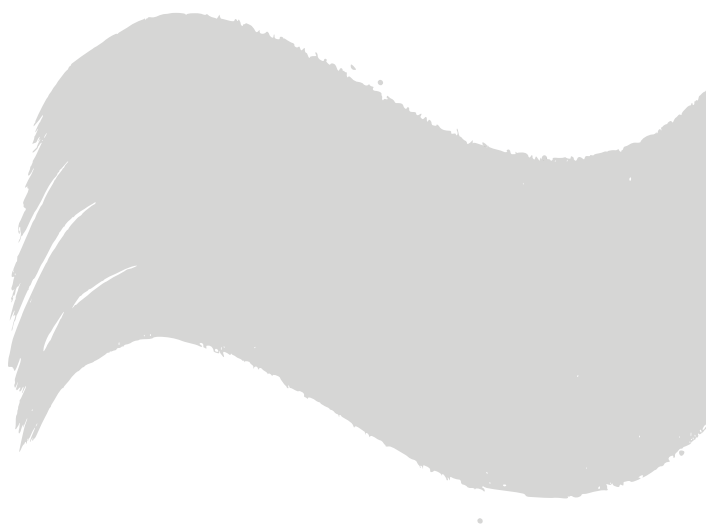
Ei

täynnä

nyt

tai ei koskaan

WSOY



Mats & Susan
Billmark

Ei

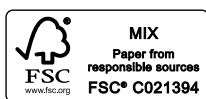
täynnä

nyt

tai ei koskaan

Suomentanut Elina Lustig

Werner Söderström Osakeyhtiö • Helsinki



Lär dig leva NU

© Mats Billmark och Susan Billmark

Bookmark Förlag, Stockholm 2020

Published by arrangement with Ulf Töregård Agency AB

Suomenkielinen laitos

© Elina Lustig ja WSOY 2022

Werner Söderström Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-47035-0

Painettu EU:ssa

”Kirjan vahvuus ovat tekijöiden omat paljastukset: heidän tapansa kuvailla omia ja toisten kokemuksia ja puutteita mitään peittelemättä. Kaikesta tulee totta. Heidän jakamansa neuvot ja ajatukset löytyvät tosielämästä.”

SAMUEL FRÖLER, NÄYTTELIJÄ



Sisällys



Johdanto.....	9
Päätä rakastaa äläkä pelätä	12
Kaikki ovat ok.....	22
Nyt saa riittää!.....	32
Uskoako pahinta vai parasta?.....	44
Et ole yhtä kuin ajatuksesi.....	54
Päätä, että luotat	62
Pidä odotukset kurissa	72
Ymmärrä arvosi – uskalla kieltäytyä	82
Löydä itsellesi yhteisö	92
Riistäydy irti alkaaksesi uutta.....	102
Tee jotain stressille.....	116
Pohjusta hyvä uni	130
Hyväksy ja anna anteeksi	140

Ymmärrä lapsuuttasi ja ymmärrä itseäsi	154
Sopivasti mies	166
Hyvä viestintä on kaikki kaikessa	174
Pidennä elämääsi liikkumalla	188
Muista tuhlata kohteliaisuuksia	198
Käyttäytyminen rangaistuksena	208
Panosta luovuuteen, niin voit paremmin	216
Arvosta omaa seuraasi	226
Suru – kun menettää ystävän	234
Ota kiinni ajasta	248
Löydä oman arkesi taika	258
Elämä jatkuu	268
Lämmin kiitos	270

**”Jos ihmiset
noudattaisivat
omia neuvojaan,
kaikki menisi
hienosti.”**

INTIALAINEN YSTÄVÄMME SHIVA MANDRE



Johdanto

Tietääksemme meillä on vain yksi elämä, ja kirjoillamme haluamme innostaa sinua käyttämään sen parhaalla mahdollisella tavalla – itsesi tähden ja kaikkien läheistesi tähden.

Kirjoittamalla tämän *Elä täysillä – nyt tai ei koskaan* -kirjan kutsumme sinut omaan elämäämme. Annamme sinun istua kärpäsenä katossa ja kuunnella naapureitamme, ystäviämme ja muita lähellämme olevia ihmisiä. Kutsumme sinut keittiön-pöydän ääressä käymiimme keskusteluihin, joissa itse kerromme elämästämme: mitkä tapahtumat menneisyydessämme ovat vaikuttaneet meihin ja mitä voimme tehdä, jotta emme antaisi niiden sävyttää elämäämme nyt. Kerromme, minkälainen ajattelu ja mitkä teot auttavat meitä olemaan tyytyväisempiä itseemme ja ihmissuhteisiimme. Toivomme, että tunnistat itsesi, saat inspiraatiota ja koet ahaa-elämyksiä, mutta ennen kaikkea toivomme, että saat intoa lähteä jollain tavalla parantamaan sekä oman elämäsi että läheistesi elämän laatua.

Kerromme tässä 24 tarinaa elävästä elämästä, pohdimme niitä ja annamme vinkkejä ja neuvoja, miten sinä voisit toimia vastaavissa tilanteissa rakentavasti. Elämä voi joskus olla kovaa. Toivomme sinun tuntevan, että et ole yksin ja että sinulla on

kaikki mahdollisuudet kääntää vaikeudet voitoksi; että elämä on ihmeellistä ja me pidämme sinua kädestä.

Ensimmäinen kirjamme *Elä enemmän, stressaa vähemmän* herätti valtavasti huomiota. Kirjamme sisälsi selvästikin jotain ihmisiä koskettavaa. Monet tunnistivat siitä itsensä tai jonkun läheisyydestään. Vaikutti siltä, että heistä tuntui hyvältä, kun sanoitimme heidän tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Ihmiset ottavat meihin edelleenkin yhteyttä kertoakseen, miten *Elä enemmän, stressaa vähemmän* on auttanut heitä ymmärtämään uupumukseen sairastuneita omaisia ja löytämään tapoja puhua vaikeista asioista ihmissuhteissa. He sanovat sen antaneen myös voimaa pyrkiä eroon kielteisistä käyttäytymistavoista.

Tapaamme paljon ihmisiä kulkiessamme luennoimassa. Jotkut jäävät luentojen jälkeen vaihtamaan pari sanaa kirjasta, kertomaan omista ongelmistaan, saamaan neuvoja johonkin heitä huolestuttavaan asiaan tai vain tervehtimään. Meistä kaikki kohtaamiset ovat arvokkaita, kiinnostavia ja kiehtovia. Meille tulee niistä valtavan hyvä olo. Ne myös innostavat meitä jatkaamaan sitä, mitä teemme. Meillä on sellainen käsitys, että jotenkin ihmiset tuntevat meidän kirjoittavan ja puhuvan heidänkin näkökulmastaan.

Muistutamme nimittäin kaikki toisiamme todella paljon, vaikka kaikilla onkin oma persoonallisuutensa ja elämänsä. Huomaamme saamiemme reaktioiden ja käymiemme keskustelujen perusteella, että kaiken kaikkiaan ihmisillä on samat tarpeet mutta myös samat perusongelmat. Ne vain tulevat ilmi eri tavoin. Kirjoittamistamme opaskirjoista huolimatta meilläkin voi olla ongelmia ja mekin teemme virheitä, lamaannumme, epäröimme tai huolehdimme. Olemme aivan tavallisia ihmisiä, jotka vain toivovat voivansa innostaa sinua olemaan antamatta milloinkaan periksi!

Voit lukea tätä kirjaa ja sen lukuja siinä järjestyksessä kuin sinulle parhaiten sopii. Sisäistä lukujen sanoma kaikessa rauhassa ja mieti, löytääkö se jotain vastakaikua omassa elämässäsi. Voit hyvin keskustella aiheesta perheesi ja ystäviesi kanssa, jos tahdot.

Emme toivo muuta kuin että kun olet lukenut kirjamme, tuntuksit elämän olevan kaikesta vaikeasta huolimatta hyvää. Ehkä juuri se vaikea on osa sitä, mikä tekee elämästä niin upeaa.

Mats & Susan Billmark



**Päätä
rakastaa
äläkä
pelätä**

Mats kuuli radiosta erittäin koskettavan haastattelun. Nuori, tunnettu taiteilija vaikutti saaneen tarpeekseen siitä yksipuolisesta onnellisen menestyjän kuvasta, joka hänestä oli muodostunut.

Yhtäkkiä hän avautui ja alkoi puhua syvimmistä tunteistaan, uskalsi näyttäytyä haavoittuvana ja hauraana.

**"Ota vastaan
kritiikkiä vain
siltä ihmiseltä,
jolta ottaisit
vastaan myös
neuvoja."**

Yhtenä päivänä ajaessani Kalmarista Öölannin pohjoisosassa sijaitsevalle talollemme kuuntelin radiosta P4 Extra -ohjelmaa. Juontaja Titti Schultz haastatteli erästä Ruotsin suosituimpiin kuuluvaa nuorta artistia. He kävivät läpi tämän jokseenkin uskomatonta uraa. Kaikesta, mihin mies oli ryhtynyt, oli tullut menestys. Mies kertoi siitä, miten oli koko ajan pyrkinyt eteenpäin ja halunnut kokeilla uusia asioita ja saanut jopa elokuvaroolin. Sain sen käsityksen, että tässä oli kaveri, joka nautti elämästä täysin rinnoin!

Vain viikkoa myöhemmin tyttäreemme Julia soitti ja antoi minulle vinkin podcastista, jossa vieras puhui todella avoimesti psyykkisestä pahoinvoinnistaan. Voitte kuvitella, miten paljon hämmästyin oivaltaessani, että kyseessä oli sama artisti kuin P4 Extrassa.

Podcast-jakso kesti yli tunnin, ja ehkä juuri siksi juontajalla oli paremmat mahdollisuudet päästä syvemmälle vieraansa elämään. En tiedä, minkä tunnelukon juontaja avasi, mutta yhtäkkiä artistista alkoi virrata puhetta. Hän oli lopen kyllästynyt pitämään kulisseeja pystyssä. Nyt hän halusi puhua avoimesti siitä, kuinka huonosti hän oli voinut monta vuotta. Hänellä ei ollut ollut rohkeutta puhua siitä aiemmin. Osoittautui, että hän kärsi sekä voimakkaasta ahdistuksesta että pahoista univaikeuksista huolimatta masennus- ja unilääkkeistä.

Luulen, että monet päättelevät hänen suosionsa, treenatun vartalonsa, hurmaavan olemuksensa ja nopeiden, näennäisen varmojen vastauksiensa perusteella, että hän olisi onnellinen mies. Mutta huono itsetunto tai pelot eivät aina näy – hyvä itseluottamus voi peittää paljon. Tajusin, että hän käytti usein sanaa *pelko*. Hän kuvaili, mitä kaikkea pelkäsi: sitä, mitä ihmiset hänestä ajattelivat, sitä, että ei olisi riittävän hyvännäköinen, ja sitä, että hänen suhteensa päättyisi. Hän pelkäsi, että ihmiset

näkisivät hänen lävitseen ja huomaisivat, ettei hän ollut sellainen suuri lahjakkuus kuin kaikki väittivät. Minulle tuli käsitys, että hän pelkäsi suurin piirtein kaikkea.

Hän kertoi esimerkiksi, miten hän kerran kuntosalitreenin jälkeen oli nähnyt pukuhuoneessa ”inhottavan täydelliseksi itsensä treenanneen jalkapallopelaajan, jolla oli sixpack”, minkä takia hän ei sitten ollut uskaltanut vaihtaa vaatteita. Hän oli pelännyt, että häntä verrattaisiin urheilijaan, joten hän oli vain vetänyt nopeasti päällysvaatteet ylleen ja lähtenyt maleksimaan allapäin ja hikisenä kotiin.

Kun juontaja haastattelun lopuksi kysyi, mitä artisti pohjimiltaan toivoi, vastaus tuli nopeasti: ”Kaipaen, että saisin tuntea rakkautta, etenkin haluaisin tuntea rakkautta itseäni kohtaan. Haluaisin sitä äärettömän paljon!”

Yllätyin hänen sanoistaan. Ei ole kovinkaan tavallista kuulla nuoren, tunnetun kaverin ilmaisevan niin suurta tuskaa mediassa. Hän puhui mielestäni hyvin. Ja ennen kaikkea oli hyvin rohkeaa paljastaa tuolla tavalla avoimesti sisimmät ajatuksensa, varsinkin kun hän oli aikaisemmassa haastattelussa yrittänyt pitää yllä menestyneen julkisivua.

Tunnistin itseni tuosta, että pelkää, mitä ympäristö itsestä ajattelee. Minäkin olin pelännyt. Ja juuri niin kuin tuo artisti minäkin olin suurennellut sen merkitystä, mitä muut minusta ajattelevat, vaikka olin itse kehitellyt ne ajatukset omassa päässäni. Niillä ei ollut mitään tekemistä todellisuuden kanssa. Liikutuinkin syvästi artistin sanoista ja ajattelin, että hän on hyvä esikuva muille. Ehkä hänen ansiostaan useammat ihmiset uskaltaisivat avautua ja puhua tunteistaan.

JÄLKIPUHEET

Että minä olen sitten väsynyt kaikkiin niihin mainoksiin, jotka olettavat meidän pelkäävän koko ajan enemmän ulkopuolelle jäämistä, sairastumista, köyhtymistä, yksinäisyyttä ja niin edelleen. Ja suren oikeasti sitä, että lankeamme siihen helppoon. Kyse on nimittäin täysin laskelmoivasta markkinoinnista, jota on vaikea välttää.

Niin moni vaikutusvaltainen taho ansaitsee rahaa sillä, että emme pidä itsestämme! Koko mainosmaailma kannustaa meitä vertaamaan itseämme toisiin siitä huolimatta, että tiedämme ihmisten olevan keskenään erilaisia ja jokaisella olevan omat lähtökohtansa. Minäkin harrastin vertailua koko kasvuikäni. Voiko olla niin, että uskomme enemmän siihen, mitä näemme, kuin siihen, mitä tunnemme? Luulen meidän syylistyvän helposti hätäisiin päätelmiin. Emme ikinä saa ihmisestä täydellistä käsitystä sosiaalisesta mediasta. Meidän pitää kerta kaikkiaan tiedostaa, että ihmiset ovat moniulotteisempia kuin se, mikä heistä hetkellisesti näkyy, ja että emme voi lähteä päättelemään asioita kovin nopeasti, emme tuomitsemaan emmekä kritisoidaan. Meidän pitää luottaa omiin kykyihimme ja ymmärtää, että kelpaamme sellaisena kuin olemme. Meidän pitää suhtautua rakaudellisesti itseemme ja toisiimme. Susania ja minua motivoi kaikkein eniten se, että pystyisimme auttamaan ihmisiä tässä. Jos voisimme kirjojemme avulla saada ihmiset uskomaan enemmän omiin kykyihinsä ja pitämään itsestään vähän enemmän, se olisi suuri voitto sekä yksilölle itselleen että yhteiskunnalle.

Meistä on tärkeää myös muistuttaa, että vaikka olemme kaikki erilaisia, meissä on todella paljon myös yhteistä. Monet kantavat mukanaan menneiden kokemusten aiheuttamaa

kipua. Kaikilla on ihanat, iloiset, rasittavat, murheelliset, hyvät ja vähemmän hyvät puolensa. Emme saa ihmisen elämästä koko kuvaa sosiaalisessa mediassa. Näemme pieniä välähdyksiä, ja jos ajattelemme kaikkien kunnioittamiemme ihmisten olevan virheettömiä, ajattelemme liian suoraviivaisesti.

Ihminen on laumaeläin, ja se saa meidät pelkäämään, ettemme sovi joukkoon. Pelkäämme sitä kuollaksemme. Mutta elämästä tulee sietämätöntä, jos se pelko hallitsee meitä niin paljon, että alamme suhtautua itseemme kriittisesti ja ajatella olevamme sopimattomia milloin mihinkin tilanteeseen. Aivan niin kuin tarinamme artisti sanoi.

Sekin on ongelmallista, että perustamme omakuvamme menneeseen. Sekä Susan että minä annoimme ennen henkilökohtaisen historiamme vaikuttaa käyttäytymiseemme ja siihen, mistä uskomme selviytyvämmä ja mistä emme. Olemme myös verranneet itseämme ihmisiin, joista luulimme tietävämmä jostain. Nyttemmin itsetuntonne ja itseluottamuksemme eivät enää nouse ja kaadu sen mukaan, miten tulkitsemme elämäsämme aiemmin tapahtuneita asioita. Pystymme vahvistamaan itsetuntoamme ajattelemalla voimaannuttavia ajatuksia itses-tämme ja voimme kasvattaa itseluottamustamme houkuttelemalla itsemme tekemään eri asioita. Sinäkin voit tehdä niin!

Sen, mikä sinua joskus haavoitti, ei tarvitse määritellä sitä sinua, joka olet nyt. Voit ruveta rakastamaan itseäsi huolimatta siitä, mitä sinulle on tapahtunut, ja huolimatta siitä, mitä olet aikaisemmin tehnyt. Samalla voit opetella hyväksymään sen, mikä tapahtui. Tulevaisuudesta et tiedä sinä emmekä me yhtään mitään.

Meneillään olevaa hetkeä pystyy aina hallitsemaan; toiminta on tekemistä nyt. Voit päättää toimia niin, että juuri nyt tunnet rakkautta ja myötätuntoa itseäsi kohtaan sen sijaan, että pelkäisit jotain tulevaa.

- Mitä pelkää eniten?
- Milloin rakastat itseäsi eniten?
- Mitä haluat luvata itsellesi juuri nyt?



Sano itsellesi:

*Tänään yritän suhtautua
itseeni ja muihin entistä
rakastavammin.*



Pyri suhtautumaan itseesi myötätuntoisemmin ja rakastavammin

Tiedosta, minkälaisin silmin itseäsi katsot: mitä itsestäsi ajattelet ja millaisia tunteita se sinussa herättää.

Milloin aloit verrata itseäsi johonkuhun toiseen? Paljonko annat toisten mielipiteiden vaikuttaa siihen, minkä arvoisena itseäsi näet? Minkälaisiin ihmisiin vertaat itseäsi? Miten se vaikuttaa vointiisi?

Millaisissa yhteyksissä tapaat ne ihmiset, joihin itseäsi vertaat?

Vähennä tai jätä pois yhteyksiä, jotka saavat sinut voimaan huonosti. Seuraa sosiaalisessa mediassa sellaisia tilejä, jotka vahvistavat, piristävät, ilahduttavat ja sivistävät sinua. Tilejä, jotka innostavat sinua siihen, mikä saa sinut voimaan hyvin.

Ole realistinen. Onko todennäköistä, ettei niillä, joihin itseäsi vertaat, olisi omia ongelmia? Täydellisyys on subjektiivista. Se, mikä on "täydellistä" sinulle, voi olla "epätäydellistä" jollekulle muulle. Jos haluat, että elämäsi olisi tai siitä tulisi täydellistä, tulet aina olemaan tyytymätön. Täydellisyyttä ei ole!

Keskity siihen, mitä sinulla on ja mikä olet.

Jos jätät toisiin ihmisiin vertaamisen vähemmälle, löydät omasta elämästäsi aina vain enemmän hyviä asioita.

Osoita samaa myötätuntoa itsellesi kuin osoittaisit hyvälle ystävällesi. Millä sanoilla kannustaisit parasta ystävääsi? Sano sama itsellesi!



Entä jos

*onkin niin, että jos
rakastan enemmän
itseäni ja muita, saan itsekin
enemmän rakkautta.*



Rehellinen elämäntaito-opas kaikille, jotka tahtovat elää tässä ja nyt.

Elä täysillä – nyt tai ei koskaan innostaa sinua kohentamaan elämäsi laatua. Omakohtaisilla tarinoilla ja pohdinnoillaan **Mats** ja **Susan Billmark** osoittavat, että vaikeat ja rankatkin vaiheet voi aina kääntää helpommin hallittavaksi, paremmaksi ja merkityksellisemmäksi elämäksi. Kirjan viisaat vinkit kannustavat ja antavat sinulle iloa elämäsi loppuun asti. Teos on jatkoa suosituille kirjalle *Elä enemmän, stressaa vähemmän*.



www.wsoy.fi

17.3

ISBN 978-951-0-47035-0