

LUKIJALLE

Elämä ei tarjoa meille pelkästään sitä, mitä haluamme, vaan myös paljon sellaista, mitä emme halua. Kukaan ei voi välttyä kohtamasta elämänsä aikana vaihteita, jolloin tuntuu siltä kuin olisi pudonnut syvään kuoppaan. Kokemuksen voi aiheuttaa avioero, läheisen kuolema, työpaikan menetys, vakava sairastuminen, liikenneonnettomuus tai jokin muu vaikea tapahtuma elämässä. Kaikkia edellä kuvattuja kokemuksia yhdistää se, että ne aiheuttavat psykologista kipua.

Tiedetään, että käytämme hyvin erilaisia hallintakeinoja, kun kohtaamme vaikeita, tunteita herättäviä menetyksiä tai muutoksia ja niiden herättämää kipua. Osa noista keinoista voi jopa lisätä tai pitkittää kärsimystä, kuten pyrkimys vältellä kaikin keinoin vaikeiden tunteiden kohtaamista.

On paljon ihmisiä, joiden masennuksen on laukaissut jokin vaikea elämänkriisi, menetys tai surematon suru. Tämä käsitys vahvistui, kun perehdyin kirjaa valmistellessani tutkimuksiin elämänkriisien ja masennuksen yhteydestä. Se antoi lisämotivaatiota kirjoittamiseen, sillä onhan masennus suurin yksittäinen työkyvyttömyyseläkkeiden aiheuttaja Suomessa. Jos joku elämänkriisin kohdannut lukija kykenee tämän kirjan avulla ehkäisemään usein salakavalasti etenevän negatiivisen, masennukseen johtavan kehän syntymisen, on kirja ansainnut tulla kirjoitetuksi.

Joustava mieli tukena elämänkriiseissä käsittelee elämänkriisien ja vaikeuksien kohtaamisen psykologiaa. Se tarjoaa välineitä myötätuntoiseen hyväksyntään ja omiin arvoihin pohjautuvan polun rakentamiseen pois elämänkriisin tuomasta kuopasta.

Kirja esittelee uudenlaisia, hyviin tutkimustuloksiin perustuvia hyväksymis- ja omistautumismenetelmiä elämänkriisien ja niiden herättämien vaikeiden tunteiden kohtaamiseen. Olen esitellyt näitä menetelmiä jo aikaisemmissa kirjoissani alkaen *Joustava mieli* -kirjasta, joka ilmestyi vuonna 2009 ja josta sittemmin on otettu jo yli 20 painosta. Aiempien kirjojeni lukijoille tässä kirjassa on jotakin tuttua, mutta myös paljon uutta. Menetelmät ovat kehittyneet sen jälkeen valtavasti, kun tutkimustuloksia on tullut kaiken aikaa lisää. Uusimpia HOT:iin liitettyjä osioita on itseen kohdistuvan myötätuntoisen suhtautumistavan kehittäminen, joka on erityisen tärkeä juuri silloin, kun putoaa elämänkriisin aiheuttamaan kuoppaan.

Kantavina teemoina kirjassa ovat uusimman tutkimuksen hyviksi osoittamat tavat kohdata vaikeuksia: myötätuntoisuuden vahvistaminen silloin kun kärsii, tunteiden kohtaamisen taidot, hyväksyvän tietoisien läsnäolon soveltaminen kriisin läpikäymiseen, näkökulman vaihtaminen, omistautuminen arvojen mukaiseen aktiivisuuteen ja itsestä huolehtimiseen sekä anteeksiantamisen ja menneisyydestä irti päästämisen taito. Lisäksi kirjassa luodaan lyhyt katsaus siihen, mitä tutkimukset kertovat resilienssin eli selviytymiskyvyn sekä myönteisen tunnekehän vahvistamisesta.

Kirja sopii kaikille niille, jotka ovat kohdanneet elämänkriisin, menetyksen tai vaikean muutoksen ja haluavat oppia hyväksyntään pohjautuvia, hyvinvointia tukevia tapoja kohdata sen herättämät vaikeat tunteet. Kirjan lukeminen ja sen harjoitusten tekeminen eivät kuitenkaan lupaa oikotietä toipumiseen. Voin luvata vain sen, että kirjan avulla on mahdollista nousta kuopasta niin, että haavat eivät jää hoitamatta ja ettei huomaamattaan kaiva omilla hallintakeinoillaan kuoppaa entistä syvemmäksi. Lisäksi voin luvata, että kirjan harjoitusten tekeminen kehittää lukijan psykologista joustavuutta ja resilienssiä, jotka lisäävät selviytymiskykyä tulevaisuuden varalle.

Uskon, että kirjasta hyötyy myös sellainen, jonka toipuminen on jo edistynyt, mutta joka ei ole löytänyt uutta suuntaa elämälleen, vaikka aikaa on kulunut. Se palvelee myös niitä, jotka ovat jääneet katkeruuden tai vihaisuuden kuoppaan, kun ovat joutuneet petetyiksi tai hylätyiksi, tai joku on kohdellut muulla tavoin huonosti. Se soveltuu myös kriisi- ja terapiatyötä tekevien ammattilaisten käsikirjaksi auttamistyöhön.

Toivon, että tämä myötätuntoa ja psykologista joustavuutta yhdistävä elämänkriisien ja vaikeuksien kohtaamisen opas auttaa vahvistamaan kykyäsi kohdata elämään kuuluvia vastoinikäymisiä ja kriisejä. Kirjan esittelemä ohjelma ei voi viedä pois sitä kipua, jota takaiskut ja menetykset aiheuttavat. Toivon mukaan se kuitenkin antaa uusia välineitä kriisien kohtaamiseen ja niiden kanssa elämiseen, ja ennen kaikkea auttaa sinua löytämään vaikeuksien ja kriisienkin jälkeen sellaisen suunnan elämääsi, josta löytyy uudenlaista elinvoimaisuutta, merkitystä ja hyvinvointia, vaikeuksista huolimatta.

Orivedellä 15.8.2017

Arto Pietikäinen