

1

ELÄMÄSI TÄRKEIN IHMISSUHDE

Perinteinen näkemys hyvän itsetunnon vahvistamisesta ei kannata pitkälle, eikä sen hyödyistä ole saatu tutkimusnäyttöä (Oliver ym., 2020). Silti itsetuntoa pidetään esillä kaikkialla, ja se nostetaan jalustalle aivan kuin hyvän elämän tärkein edellytys olisi hyvä itsetunto.

Miten usein sinä olet kuullut, että hyvä itsetunto on avain onnelliseen elämään, laadukkaisiin ihmissuhteisiin tai uralla menestymiseen? Entä jos näin ei olekaan? Entä jos itsetunnon merkityksen liiallinen korostaminen perustuukin enemmän uskomuksiin kuin tieteseen? Itsetunnon vahvistamiseen tähtäävät ohjelmat ja kirjallisuus, jota on hyllymetreittäin, ovat vuosikymmeniä ohjanneet meitä väärään suuntaan. Hyvän itsetunnon pönkittämiseen tähtäävät ohjelmat ja hankkeet ovat kuin keisari, jolla ei ole vaatteita.

Uusin tutkimus ei tue perinteistä näkemystä itsetunnon vahvistamisen hyödyllisyydestä, vaan sen sijaan tukea saavat sellaiset lähestymistavat, jotka kehittävät kykyä itsensä hyväksymiseen ja itsemyötätuntoon (Neff, 2016). Siksi ne ovat myös tämän kirjan painopisteet.

Joustava suhde itseen ja minuuteen

Valotan kirjassa sitä, miten sellaiset käsitteet kuin itsetunto, itsensä hyväksyminen, minäkäsitys ja joustava suhde omiin minätarinoihin nähdään modernin käyttäytymisterapian kehyksissä, jota hyväksymis- ja omistautumisterapia edustaa.

Ihmislajin toiminta on kehittynyt ajattelukyvyyn myötä vahvasti kielellisen käyttäytymisen suuntaan, jopa niin pitkälle, että ajattelumme hallitsee vahvasti kokemusmaailmaamme. Ajatuksista koostuvasta todellisuudesta on tullut meille todellisuus, jota emme kyseenalaista.

Vaikka olisit kuinka hyvä kuvailemaan sanoilla sitä, millainen olet, silti mitkään sanat eivät voi tavoittaa kaikkea sitä rikkautta ja moniulotteisuutta, jota sinusta löytyy. Haluan auttaa sinua näkemään itsesi monivivahteisena, inhimillisenä ja omia arvojasi joustavasti toteuttavana oman elämäsi aktiivisena toimijana. Se mahdollistaa itsesi hyväksymisen ja myötätuntoisen kohtelun.

Kirjan esittelemä itsensä hyväksymisen ja joustavan minuuden vahvistamiseen tähtäävä ohjelma saa vahvasti vaikutteita hyväksymis- ja omistautumisterapian taustateoriasta, suhdekehysteoriasta, vaikka siihen ei suoranaisesti viitata juuri missään kohdassa.

Suhdekehysteoria edustaa modernia kielellisen käyttäytymisen teoriaa, ja sen ytimen muodostaa mielen kyky yhdistää asioita toisiinsa sanojen avulla ilman suoraa omaa kokemusta ja luoda niiden välille yhteyksiä. Sellaisesta käy esimerkiksi sanat ”*Minä olen laiska*”. Siinä minä ja ajatus ”laiska” sulautetaan yhdeksi ja samaksi!

Suhdekehysteorian soveltaminen omiin negatiivisiin tai yltiöpositiivisiin minätarinoihin tarjoaa sellaisen näkökulman itsetuntoon, josta Suomessa ei ole aikaisemmin kirjoitettu. Yksi keskeinen inspiraation lähde kirjoittamiselle on ollut kirja nimeltä *Contextual Behavioral Guide to Self* (McHugh ym., 2019).

Kuka sinä luulet olevasi?

Eräässä lukion psykologian kirjassa vuosikymmeniä sitten esitettiin kysymys: ”Kuka sinä luulet olevasi?” Kysymyksen ensimmäinen merkitys tuntui ilmiselvältä: älä luule itsestäsi liikoja, et sinä aivan niin hyvä ole. Toinen merkitys jäi vaivaamaan paljon enemmän. Mikä on se aito minuus, jota niin monet kaipaavat? Entä mitä tarkoittavat itsetuntemus ja ikaikainen kysymys siitä, tunnetko sinä itsesi – kuka sinä oikeasti olet?

Vaikka en ole tietoisesti pohtinut näitä kysymyksiä, ne ovat tulleet aika ajoin mieleeni, kun olen tutustunut hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta minäkäsitykseen – niihin sanallisiin kuvauksiin itsestämme, joita alamme luoda miltei yhtä varhain, kun opimme puhumaan. Vasta suhdekehysteoriaan tutustuminen on alkanut antaa tyydyttäviä vastauksia yllä mainittuihin kysymyksiin.

Aiemmassa kirjassani *Kohti arvoistasi* (2014) pyysin lukijaa vastaamaan kolmessa kuvitellussa tilanteessa kysymykseen, millainen sinä olet. Jos olet tekemässä profilia deittisovellukseen, mitä vastaat? Jos sen sijaan oletkin työhaastattelussa, ja sinua pyydetään kertomaan vähän itsestäsi, luultavasti vastaat eri tavalla. Jos puolestaan olet hakemassa lausuntoa psykiatrilta terapiaa varten, kerrot taatusti eri version itsestäsi.

Tällaisilla minätarinoilla on vaikutusta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kun esittelet itsesi. Se kuva, jonka haluamme itsestämme antaa, on tärkeä. Minätarinat vaikuttavat myös käyttäytymiseen, usein hyvin salakavalasti. Se, millainen sinä ajattelet olevasi, saattaa rajata elämästäsi pois monia mahdollisuuksia, varsinkin jos olet oppinut pitämään näitä ajatuksia itsestäsi tosiasioina.

Kirja jakaantuu kolmeen osaan: Hyvän itsetunnon haasteita, Minätarinoiden ylivallasta itsensä hyväksymiseen ja Mielen kuntosalilla.

Osa I Hyvän itsetunnon haasteita

Kirjan ensimmäisessä osassa valotetaan sitä, miten itsetuntoa ja sen kehittämistä on tarkasteltu viime vuosikymmenten aikana ja miten perinteinen tapa lähestyä hyvän itsetunnon kehittämistä voi tuottaa myös ongelmia, kuten vahvaa itsekriittisyyttä, perfektionismia tai jopa narsistisen käyttäytymisen piirteitä.

Ennen sitä luodaan kuitenkin lyhyt katsaus hyväksymis- ja omistautumisterapian peruskäsitteisiin ja psykologisiin perustarpeisiimme. Tämä auttaa sinua ymmärtämään kirjassa käytettyjä käsitteitä, vaikka et olisi lukenut aikaisempia kirjojani. Toiseksi saat pikakurssin siitä, miten psykologiset perustarpeemme voidaan määrittää. Tärkeimmät niistä ovat yhteys muihin sekä pätevyyden ja itsemääräämisen tarpeet. Näissä tarpeissa ja pyrkimyksissä toteuttaa niitä piilee myös psykologisen kärsimyksen mahdollisuus, kun mieli ryhtyy vertailemaan itseä muihin, luo epäonnistumisen ja hylkäämisen pelkoa tai saa uskomaan, että minussa on jotakin vialla, enkä kelpaa.

Sitten käsitellään sitä, mitä tarkoittaa hyvä itsetunto, millaista tutkimustietoa sen vaikutuksista on saatu ja miten sitä on pyritty arvioimaan ja kehittämään. Sen jälkeen tarkastellaan hyvän itsetunnon varjoja ja sitä, miten tämä yksi kaikkein arkikieleen levinnein psykologian käsite on alkanut elää omaa elämäänsä ja siitä on tehty hyvä elämän mantra. Jos arvioni itsestäni on, että olen viallinen, surkea, enkä kelpaa mihinkään, ratkaisuksi on perinteisesti tarjottu sitä, että muutetaan näitä arviointeja positiivisemmiksi.

Samassa luvussa kuvataan myös sitä, millaisia riskitekijöitä piilee siinä, että hyvää itsetuntoa vahvistetaan kaikin mahdollisin keinoin. Tarkastellaan sitä, mitä seuraa, jos kehittyikin niin hyvä itsetunto, että alkaa kärsiä ylemmyydestä suhteessa muihin, tai jos on jatkuvasti todistettava olevansa täydellinen.

Joissakin yhteyksissä heikkoa itsetuntoa on tarjottu lähes kaikkien psyykkisten ja käyttäytymisen häiriöiden syyksi, alkaen koulu-kiusaamisesta ja päätyen vaikeaan masennukseen. Hieman kärjistettynä heikko itsetunto voidaan tulkita sairaudeksi tai vähintään viaksi, joka täytyy korjata (Oliver ym., 2020).

Seuraavaksi itsetuntotarkastelu viedään käyttäytymisterapian kehikkoon. Kolme peruskysymystä, jotka siinä esitetään, ovat: mikä edeltää tietyssä tilanteessa käyttäytymistä, mitä on käyttäytymistermein ilmaistuna siinä tilanteessa havainnoitava ”huono itsetunto” -käyttäytyminen ja mitä seurauksia sillä on. Tätä kutsutaan ABC-analyysiksi tai funktionaaliseksi analyysiksi. Kirjain A viittaa käyttäytymistä edeltäneisiin vihjeisiin (*antecedents*), kirjain B puolestaan käyttäytymiseen (*behaviour*), jota tarkastellaan, ja kirjain C (*consequences*) tuon käyttäytymisen seurauksiin. ABC-analyysi muodostaa kirjan nimen mukaisesti tärkeän työkalun psykologisen joustavuuden kehittämiseen. Olennaista on tunnistaa, mitä tarkoitusta käyttäytyminen palvelee tietyssä tilanteessa, toisin sanoen, mikä on käyttäytymisen tarkoitus.

Ensimmäinen osa päättyy kolmen itsetuntoon vahvasti liittyvän ongelmallisen käyttäytymisen tarkasteluun, joiden kanssa moni meistä kamppailee: sisäisen Lannistajan vaikutusvaltainen arvosteleva puhe, huijarisyndrooma, jossa pelkona on kuvitellun oman osaamattomuuden paljastuminen muille, ja perfektionistinen käyttäytyminen, joka voi pahimmillaan johtaa uupumukseen, masennukseen ja moniin muihin elämänlaatua heikentäviin ongelmiin.

Tässä vaiheessa kirjaan ilmestyy roolihahmo nimeltä Velho. Se on meille kaikille tuttu enemmän tai vähemmän vaikutusvaltainen mielen roolihahmo. Siihen tiivistyy kaikki se epämiellyttävä, psykologista kärsimystä aiheuttava mielen sisäinen puhe, jolta kukaan ei voi säästyä. Niinpä yhdeksi tavoitteeksi kirjassa nostetaankin jouta-

van suhteen luominen tähän lannistavaan sisäiseen puheeseen, jota Velho edustaa.

Osa II Minätarinoiden ylivallasta itsensä hyväksymiseen

Toisen osan alussa esitellään kolme eri minän tarkastelutapaa, jotka tunnetaan nimillä sanallinen minä, kokeva minä ja minä paikkana kokemuksilleni. Tämä jaottelu luo pohjan sille, että voit oppia erottamaan toisistaan ajatuksesi itsestäsi ja itsesi.

Sitten siirrytään sen sanallisen minäkäsityksen tarkasteluun, jota voidaan kutsua myös minätarinaksi. Ne ovat tarinoita, joita kerrot itsestäsi, ja ne muodostuvat kokemuksistasi, muistoistasi, uskomuksistasi ja ajatuksistasi siitä, kuka ja millainen olet.

Minätarina on kuin mikä tahansa tarina. Se koostuu sanoista ja arvioinneista, ja tuotat sen joka kerran, kun muut pyytävät sinua kertomaan itsestäsi.

Toimiva minätarina tukee joustavaa käyttäytymistä ja mahdollistaa monta erilaista tapaa olla, eikä vain yhtä ja samaa, stereotyyppisen kaavamaisista käyttäytymistä. Se sallii sinun olla tarvittaessa vahva ja toimia jäməkästi, kun puolustat oikeuksiasi, mutta se sallii sinun olla myös haavoittuvainen, inhimillinen ja muiden tukea tarvitseva, kun siihen on aihetta.

Minätarinan ongelmat ilmenevät siinä, jos näet itsesi tietynlaisena, yksiulotteisena ihmisenä, ja se alkaa vähitellen muuttaa käyttäytymistäsi. Silloin se antaa oikeutuksen vältellä asioita, jotka menevät mukavuusalueesi ulkopuolelle. Jos tarinasi ydin kiteytyy sanoihin ”*Olen surkimus*”, se voi houkutella sinua välttelemään haasteita, koska se viestittää samalla: ”*Ei kannata edes yrittää, ei se onnistu kuitenkaan.*” (Oliver ym., 2020.)

Jos haluat kohdella itseäsi arvokkaana, kokonaisena ihmisenä ja hyväksyä itsesi niin vahvuuksinesi kuin heikkouksinesikin, silloin sinun olisi tärkeää kyetä erottamaan toisistaan itsesi ja tarinat itsestäsi samalla tavalla kuin tunnistat, että maalaus on eri asia kuin kohde, josta se on tehty.

Seuraavaksi tarkastellaan sitä, miten voit vapautua rajoittavien sanallisten itsearviointien vaikutusvallasta ja saada sen myötä tilaa olla muutakin kuin ne ja toimia arvojesi mukaisesti. Tavoitteena on joustava minuuden tuottaminen (*selfing*), joka ilmenee käyttäytymisessä. Joustavan minuuden vahvistaminen on erityisen tärkeää silloin, kun opittu minätarina kaventaa käyttäytymistä ja vaikeuttaa arvojen toteuttamista.

Omien arvojensa mukaiseen käyttäytymiseen voi sitoutua, vaikka tuntisikin itsensä epävarmaksi aika ajoin. Silloin voi edetä itselleen tärkeitä asioita ja tavoitteita kohti, vaikka mukana kulkisikin vahvoja epäileviä ajatuksia, kuten ”*Sinusta ei ole siihen*” tai ”*Et selviä siitä*”. Ei tarvitse tuntea ensin itseluottamusta, jotta voisi asettaa uusia tavoitteita ja edetä niitä kohti, mutta se edellyttää, että voi nähdä epäilevät ja vertailevat ajatuksensa vain ajatuksina.

Lopuksi edetään siihen, miten psykologisesti joustava minuuden tuottaminen, itsensä hyväksyminen kaikkine puolineen sekä itsemyötätunnon vaaliminen mahdollistavat omistautumisen siihen, mikä on tärkeää ja mistä välittää.

Osa III Mielen kuntosalilla

Kirjan kolmannessa osassa siirrytään mielen kuntosalille. Tutustut monenlaisiin harjoituksiin, jotka kaikki palvelevat samaa päämäärää: joustavan suhteen luomista omaan minään, käyttäytymistä kahlitsevien uskomusten ja sisäisten sääntöjen vaikutusvallan vähentämistä sekä hyväksymisen mahdollistavaa näkökulmaa itsen.

Tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta sekä käyttäytymisen että sellaisten ajattelutapojen ja uskomusten suhteen, jotka saattavat rajoittaa valinnanvapautta toimia omien arvojen mukaisesti.

Mielen kuntosalilla pääset harjoittelemaan joustavuuden taitoja suhteessa minuuteen ja minätarinoihin, pysyvän minän erottamista vaihtelevista ajatuksista ja tunteista ja näkökulman vaihtamista tavalla, joka palvelee itsensä hyväksymistä ja omien arvojen toteuttamista.

Psykologisen joustavuuden kehittämisessä ei voi liikaa korostaa omatoimisen harjoittelun merkitystä. Jos sinulle riittää pelkkä tieto siitä, miten käyttäytymisterapiassa ymmärretään minäkäyttäytyminen ja sen joustavuus, kirjan kolmannen osion voit jättää väliin. Siinä tapauksessa osio ei ole sinua varten.

Mutta jos oikeasti haluat muuttaa suhdettasi hankaliin minätarinoihisi ja itsetuntokamppailuusi, vähentää perfektionistista käyttäytymistäsi tai oppia itsehyväksyntää, mielen kuntosalilla viettämäsi aika palkitsee sinut. Se ei kuitenkaan tarjoa pikapalkintoja. Muutos on mahdollinen vain sitkeän ja systemaattisen harjoittelun avulla, yksi askel kerrallaan.

Aluksi saat kokeilla ABC-mallin soveltamista oman käyttäytymisesi havainnointiin. Saat myös halutessasi kirjoittaa historiasi uusiksi, tehdä luovasti uusia tulkintoja menneisyydestäsi, leikitellä minäkäsitteillä, siirtyä sinisen taivaankannen korkeuteen tarkastelemaan pilviä, jotka liikkuvat kuin ajatukset mielessäsi, verrata minätarinoitasi ilmapalloihin, joista voi päästää irti, laatia roolihahmollesi epätyypillisen käyttäytymisen kokeiluita ja luoda uudenlaisen suhteen Velhoon ja muihin matkakumppaneihisi Elämänbussissa. Pääset myös harjoittamaan arvojesi kirkastamista, koska loppujen lopuksi tärkeintä on se, mihin käytät oman ainutlaatuisen elämäsi ja minkä palveluksessa elämäsi on.