

# Inhimillisesti kestävä elämä



Miika Vestala

# Inhimillisesti kestävä elämä

Kestävää ei ole kestää

Miika Vestala



## Kiitokset

Haluan kiittää jokaista kanssamatkustajaa niin työ- kuin yksityiselämässä, joiden kanssa keskustelut ovat inspiroineet minua uppoutumaan elämän eri osa-alueisiin. Inhimillinen kohtaaminen lienee yksi tärkeimmistä asioista, mikä keskusteluissa on noussut esille. On ollut kaunista saada innostavia sanoja, katseita ja eteenpäin työntäviä kannustuksia kirjaa tehdessäni.

Kirja tarjoaa ulottuvuuksia niin työ- kuin yksityiselämään, koskettaen jokaista yksilöä, sillä kyse on ihmisyydestä. Olen kiitollinen sen monipuolisuudesta ja mahdollisuudesta avata uudenlaisia näkökulmia yhteiskunnallisellakin tasolla.

Tiedän, että olen merkityksellisen asian äärellä. Tällä kirjalla on tärkeä rooli elämän ravistelijana ja ihmisille, jotka kaipaavat kuulluksi ja nähdyksi tulemistä – siis inhimillistä kohtaamista.

Kestävää ei ole kestää – tehdään elämästä ja työelämästä inhimillisesti kestävämpi yhdessä.

Miika Vestala

# **INHIMILLISESTI KESTÄVÄ ELÄMÄ**

Kestävää ei ole kestää

## Julkaisutiedot

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2026 Miika Vestala

Kannen suunnittelu: on luotu tekoälyavusteisesti ja muokattu kirjan tekijän toimesta.

Sisuksen taitto: Miika Vestala

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,  
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7555-4





## Sisällysluettelo

Alustus.....	10
Johdanto.....	13
Osa 1 Vaihtoon vain - kestävää ei ole kestää .....	17
1 Inhimillisesti kestävä elämä .....	26
2 Muutosnopeus ja digiajan kompastuskivet .....	33
3 Kestävä työkykyisyys .....	37
4 Ennaltaehkäisevyydellä ennakointia ja signaaleja .....	43
5 Arvokkaasti kestävää.....	50
6 Sukupolvet ja muutos, jota ei haluta nähdä .....	58
7 Lyhyempää työviikkoa vai suorittamista.....	69
8 Katsommeko samaan suuntaan – vieraantuva työ .....	79
Osa 2 Minä päätän, kohtaan ja äänestän jaloillani.....	86
1 Itsetuntemus.....	88
2 Millaiset roolivaattet olen pistänyt päälleni .....	96
3 Olen myrskyn silmssä – pelko oli sittenkin läsnä .....	103
4 Ihmissuhteiden kiemuroissa .....	109
5 Inhimillisesti kestäväällä otteella .....	119
Osa 3 Nuotion äärellä kulttuuria rakentamassa.....	131
1 Kestävyys ja kulttuuri .....	134
2 Vuorovaikutuskulttuuri .....	140
3 Toksinen positiivisuuskulttuuri .....	148
4 Ihmisten johtaminen vs asioiden johtaminen.....	154
5 Tehokkusajattelu – määrällisyys – laadullisuus.....	159
6 Pelkoa, valtaa, auktoriteettia ja uhkailua.....	166

7 Kestävää muutosjohtamista ja kehittämistä.....	176
8 Itsetietoinen johtaja.....	181
9 Individualismi ja kollektivismi .....	189
10 Inhimillisesti kestävän työn valmennuskokemuksia .....	196
Osa 4 Elämän kestävimät työkalut .....	200
1 Itsereflektointi työkaluna.....	203
2 Oppiminen, itsensä kehittäminen.....	206
3 Oman mukavuusalueen ulkopuolelle astuminen .....	208
4 Rajaaminen ja vaikutusmahdollisuuksia .....	210
5 Itsetietoisuus ja mindfulness työkaluna.....	212
6 Kehon ja mielen hyvinvointi.....	217
7 Odotukset ja ennakkoluulot.....	218
Osa 5 Onnea etsimässä – epäonnea toteuttamassa .....	224
1 Miten sinut on ohjelmoitu .....	231
2 Toisen vastuu ei ole sinun vastuusi.....	247
3 Sosiaalisen median vankina – mielihyvän ja toiveajattelun limbossa.....	253
4 Onnellisuusotteita.....	255
5 Kohti muutosta rohkeasti .....	261
6 Tässä hetkessä eläminen .....	265
7 Kestävän elämän kysymyksiä ja pohdintoja.....	271
Lähteet.....	276

## Alustus

- *”Itsensä kehittämiseksi tulee sinun nähdä itsesi toisen ihmisen silmin, sillä elämän ja uran tarinat eivät rakennu ilman toisia ihmisiä.”*

Arvon lukija, tämän kirjan punainen lanka on kietoutunut alkusitaatin ympärille. Eteenpäin meneminen työ- ja yksityiselämässä vaatii muutosta, uskallusta ja rohkeutta ensinnäkin olla sujut itsensä kanssa, mutta astua eteenpäin muutoksen tielle. Kirjassa hyödynnetään arvokkaita kokemuksia ihmisten kanssa, sukeltaaksemme työ- ja yksityiselämän muutosten virtaan mukaan.

Tämä kirja on syntynyt herättelemään ihmisiä ymmärtämään kestäväntöntä elämää. Kirjan avulla on mahdollista löytää elämään merkityksellisyyttä, mikä auttaa hahmottamaan omaa elämäntilannetta sekä suuntaa. On aika lakata suorittamasta elämää.

Kirjan luettuasi tiedät, mistä löydät merkityksellisyyttä elämääsi, miten saat yhteyden itseesi, kuinka johdat tasapainoisesti ihmisiä, mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja oivallat asioita, joita kohti et ole ymmärtänyt katsoa aikaisemmin.

Inhimillisen kohtaamisen ainekset rakentuvat toisen ihmisen sekä itsensä näkemisestä ja kohtaamisesta sellaisena kuin on. Läsnäoleminen on voimakas tunne yhteydestä itseensä ja toisiin ihmisiin. Inhimillisessä kohtaamisessa erehdytään, opitaan ja kehitytään. Kun digitaalisuus, muutosnopeus sekä suorittamiskeskeisyys ravistelee työelämän eri vaiheissa, tarvitaan pysähtymistä ja inhimillistä kohtaamista vastapainoksi.

Tarvitsemme työkaluja reflektoida itsemme kanssa ja kehittää osaamistamme kohdata maailman myllerrystä niin yksin kuin yhdessä kanssaeläjien kanssa.

Elämän ei kuuluisi olla pikajuoksu, suorittamista päivä toisensa jälkeen – pysähtyminen ja inhimillisyys tuovat meidät merkityksellisyyden äärelle.

Kirjassa on pureskeltavaa yksityiselämään ja työelämään. Tätä jakoa on havaittavissa kirjaa lukiessasi. On tärkeä ymmärtää, että olemme edelleen sama ihminen työssä ja vapaa-ajalla, vaikka meillä olisi erilaisia rooleja. Kirjan avulla löydät kasvun alueita kummallekin osa-alueelle. Lue siis kirjaa uteliaasti, älä takerru liikaa pelkästään työminään tai yksityisminään. Kasvaessamme työssä, kasvamme yksityiselämässä ja toisin päin.

Kaikki paitsi viimeisen luvun kappaleet eivät ole täysin toisiinsa sidottuina, joten voit lukea kiinnostuksen mukaisesti kirjan kappaleita ja sisältöä. Tämä mahdollistaa sen, että voit palata kappaleisiin jälkikäteen ja hyödyntää kirjan sisältöä rakentavasti. Tosin on suositeltavaa edetä aihekohtaisesti, jotta kokonaiskuva värittyy mahdollisimman hyvin. Viimeinen luku ”Onnea etsimässä – epäonnea toteuttamassa” on syytä lukea järjestyksessä sen syvällisyyden vuoksi.

Halusin luoda kirjan, jota voivat lukea yrittäjät, työntekijät, nuoret aikuiset, työelämän äärellä olevat ja ihmiset, jotka haluavat laskeutua perusasioiden ja käytännön läheisten teemojen äärelle sekä saada ratkaisukeskeisiä työkaluja. Keksityn kirjassa ratkaisuvaihtoehtoihin ja mahdollisuuksiin elämässä. Tämä kirja tarjoaa sisältöä, jota pystyy viemään helposti käytäntöön.

Olen valmentanut kestävästä työelämästä nyt useamman vuoden ajan ja huomannut, kuinka valmennukseen osallistuneet ihmiset ovat kasvaneet silmissä. Kasvulla tarkoitan kykyä kohdata itsensä ja elämää ympärillään sekä sanoittaa niitä asioita, jotka ovat inhimillisen kestävyuden kannalta merkityksellisiä. Kirjan sisältö sopii myös erinomaisesti valmentajille ja opetukseen.

Hyvä lukija, toivon sinulle hyviä lukuhetkiä ja käytännönläheisiä keinoja elämän- ja työelämäkokemuksen parempaa hallintaa varten. Toivon, että saat

itsellesi työkaluja kohdata haasteita ja näkökulmia juuri niistä perusasioista, jotka tuntuvat jäävän jatkuvasti kaiken kehittämisen jalkoihin. Siispä sanoisin seuraavaa:

- *”Tiedän, etten tiedä mitään.”* – Sokrates.

On siis parempi olla tiedolle avoin ja olla väittämättä tietävänsä jotain. Uusia totuuksia tutkiessa, mielen avoimuus on tärkeää. Sillä tavoin kehittää itseään. Esimerkiksi ihmisten välisessä keskustelussa ei ole aina totuuksia, vaan mahdollottoman hienoja kokemuksia elämän varrelta.

## **Johdanto**

Inhimillisesti kestävä elämä – miksi toteutamme elämää epäinhimillisesti yhteiskunnassa? Kuinka digitaalinen aika on vaikuttanut suorittamiskulttuurin ja tehokkuuden kasvamiseen työ- sekä yksityiselämässä? Miksi meidän aina tulee olla niin toimeliaita, että uuvutamme itsemme? Kestävää ei ole kestää.

Meidän on tärkeä ymmärtää ensin, miten teemme asioita ja miksi asiat ovat niin kuin ovat. Vasta sen jälkeen pystymme oivaltamaan, kuinka tehdä eri tavalla asioita, jotta elämä olisi inhimillisesti kestävämpää. Inhimillinen kestävyys ulottuu laajalle työ- ja yksityiselämäämme.

Digitaalisuus on tehostanut ihmisten tekemistä. Asioiden hoitaminen on nopeutunut ja pystymme hoitamaan useaa asiaa samanaikaisesti. Mutta millä kustannuksella? Onko sitä mietitty, miten se vaikuttaa ihmisiin pitkässä juoksussa? Sitä on tutkittu ja mietitty, mutta siihen ei ole reagoitu konkreettisin toimenpitein. Miten digitaalisuus vaikuttaa vapaa-ajalla ja työelämässä? – Tähän on herätty liian myöhään. Samaan aikaan eri sukupolvet reagoivat ja toimivat eritavoin digitaalisessa ympäristössä.

## **Merkityksellisyys**

Työn merkityksellisyyden kokemus on edelleen suuri tänä päivänä, mutta se ei ole merkityksellisempi kuin itse elämän eläminen. Merkityksellisyys haastaa miettimään työpaikoilla sitä, miten työtä kannattaa tehdä, työkuultuureja toteuttaa, miten yrityksissä johdetaan, jotta työ olisi merkityksellistä ihmisille. On aivan eri asia, tuleeko työntekijä tekemään työtä yritykseen, koska on pakko. Vai sen vuoksi, että työntekijä haluaa tulla töihin kasvamaan, kehittymään, olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä toteuttamaan

itseään. Ja tällä tavoin tuomaan itsestään jotain sellaista työhön, mitä muissa yrityksissä ei ole – oman autenttisen ja kilpailukykyisen itsensä.

Työn ja elämän kestämyttömyys ja epäinhimillisuus aiheuttaa työn merkityksettömyyttä. Merkityksettömyys puolestaan vaikuttaa siihen, millä innolla haluamme työtämme tehdä, kuinka uteliaasti haluamme kohdata uusia asioita, oppia ja antaa itsestämme asioille, joita teemme. Niinpä on erittäin tärkeää, että meillä on tarkoitus sille, mitä teemme. Se kantaa hedelmää pitkällä tähtäimellä.

### **Itsetuntemus ja hyvinvointi**

Ei ole olemassa työhyvinvointia – on olemassa vain hyvinvointi. Meidän murheemme kulkevat työstä kotiin ja kodista työhön, olemme sama ihminen edelleen. Inhimillisyyteen liittyy se, että ymmärrämme olevamme ihmisiä. Inhimillisuus on hyväksyvää, empaattisuutta ja virheiden sietämistä – siis ennen kaikkea meidän omassa elämässämme. On tärkeää, että tunnemme itsemme – miten muuten voisimme oppia tuntemaan toiset ihmiset aidosti?

### **Kulttuuria, johtamista ja numeroita**

Katsomme kulttuuria erilaisista näkökulmista käsin, mitkä liittyvät inhimilliseen kestävyYTEEN. Miten esimerkiksi asioiden ja ihmisten johtaminen eroavat toisistaan ja vaikuttavat ongelmien syntymiseen tai ratkomiseen yrityksissä. Täysin tyypillinen ongelmien aiheuttaja on keskittyminen vain toiseen johtamistapaan.

Mikä merkitys on ihmisten innokkuudelle tehdä työtä, kun heidät jaotellaan punaiseen, keltaiseen ja vihreään sen perusteella, miten he työssä tulostaan ovat tehneet?

Ehkä tärkein johtamisen roolissa on oivaltaa, kuinka voit johtaa ihmisiä ja kohdata heidät aidosti, jos et tunne ja osaa kohdata itseäsi?

## **Pelkoa ja rohkeutta**

Kriisit ja pelkotilat verhoutuvat osaksi ihmisen elämän kaarta. Entä jos emme ole kohdanneet pelon tunteita? Ja jos olemme niin jumissa omien ajatustemme kanssa, ettemme yksinkertaisesti pääse eteenpäin? Mikä sitten tulee neuvoksi? Mistä keräämme rohkeutta tehdä valintoja päästä elämässä eteenpäin, koska sitähan se on – eteenpäin pitää mennä ja muutoksia on tehtävä, muuten mikään ei muutu.

Pohditaan yhdessä menneisyyden vankina olemista ja ongelmien lakaisemista maton alle. Elämän varrella meillä tulee olla rohkeutta katsoa nykyisyyteen ja tulevaisuuteen sekä hyväksyä menneisyyden tapahtumia.

## **Työkaluja arkeen ja työhön**

Käymme läpi inhimillisesti kestäviä työkaluja, mitkä ovat käytännönläheisiä. Selkeitä askelia siihen, miten voit lisätä esimerkiksi omaa itsetuntemusta, itsetietoisuutta ja reflektointikykyä. Se miten, me pysähdymme itsemme kanssa ja heijastamme kokemuksiamme – pohtien ja oppien, siellä syntyy ne oivallukset, jotka vievät meitä eteenpäin ja tuovat merkityksellisyyttä olemiseemme.

Oletko miettinyt, kuinka odotukset ja ennakkoluulot vesittävät mahdollisuksiasi kokea, oppia ja kasvaa ihmisenä? Mikä merkitys olemisella on elämässäsi? Ja mitä oikeastaan tarkoittaa suorittaminen suhteessa vallitsevaan uupumustrendiin?

## **Onnellisuuskysymyksiä**

Mikä todellisuudessa tekee meidät onnelliseksi? Mutta koemme silti olevamme epäonnellisia? Vai onko minut ohjelmoitu olemaan ”onnellinen” asioista, mitkä oikeastaan hyödyttävät muita? Elätkö minä omaa elämää vai jonkun toisen elämää? Syväsukelletaan siihen, missä todellinen elämän tarkoitus ja onnellisuus lepää. Siellä merkitys olemiselle, elämiselle ja työn tekemiselle. Lopulta on syytä kysyä, mikä on elämän päämäärä?

## **Hyvää matkaa**

Toivon sinulle hyvää matkaa kohti inhimillisesti kestäväää elämää – tiedän, että kirjaa lukiessasi saat itsellesi eväitä, ja löydät itsesi uusien asioiden äärellä. Erityisesti toivon, että saat rohkeutta astua oman mukavuusalueesi ulkopuolelle. Inhimillisesti kestävään elämän puolesta.

“Hei sinä siellä. Missä vaiheessa elämästä tuli suorittamista? Missä vaiheessa pohdimme työmme ja elämämme merkitystä?” Toiset eivät pohdi koskaan ja voivat pahoin. Meillä jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tuntematta itseämme, emme voi kohdata aidosti muita ihmisiä, Inhimillisen kohtaamisen tärkeys korostuu suorituskeskeisessä ja jatkuvassa muutoksessa olevassa elämässämme. Kestävää ei ole kestää - on tärkeää ymmärtää sanoa ei ja tietää, mitä haluaa. Sukelletaan inhimillisesti kestäväen elämän äärelle - tämä on alku, jonka kautta löydät oman hiljennetyn äänesi takaisin. Takaisin polulle, missä sinulla on eväät elää inhimillisesti kestäväää elämää. Inhimillisesti kestäväen elämän ja työelämän puolesta.



9 789528 075554