

# 6

---

## PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN OSA-ALUEET

Tavoitteena on lisätä psykologista joustavuuttasi. Käytännössä se tarkoittaa seuraavien kuuden joustavuuden osa-alueen harjoittelemista ja vahvistamista:

- *Ajatusten eriyttäminen*; suhteesi ajatuksiin muuttuu, jolloin niillä on paljon vähemmän vaikutusvaltaa sinuun. Kun opit eriyttämään itsesi epämiellyttävistä ajatuksista ja tunteista, ne menettävät kykynsä pelotella, häiritä, huolestuttaa tai stressata sinua. Opit erottamaan itsesi omista itsekriittisistä ja tuomitsevista ajatuksistasi.
- *Tunteiden hyväksyntä*; opettelet tekemään tilaa epämiellyttävälle tunteille, tuntemuksille ja muistoille sen sijaan, että yrität kaiken aikaa kontrolloida niitä ja kamppailla niitä vastaan. Kun opit kohtaamaan tunteet, voit huomata, että ne häiritsevät sinua vähemmän, etkä juutu niihin kiinni; tunteet tulevat ja menevät.

- *Kytkenä nykyhetkeen*; opettelet pitämään mielesi keskippiteessä nykyhetkeä, kytket itsesi siihen, mitä tapahtuu juuri kyseisellä hetkellä. Opit tarkkaavaisuuden pitämisen siinä, mitä olet tekemässä sen sijaan, että ajatukset olisivat joko menneisyydessä tai tulevassa.
- *Tarkkailijaminä*; tutustut minäsi pysyvään osaan. Se on vahva ja viisas osa itsessämme, se johon hyväksyntä ja kytkenä nykyhetkeen pohjautuvat. Se auttaa muiden joustavuuden osien kehittämistä.
- *Arvot*; mistä välität ja mikä on sinulle tärkeää? Lähtökohta merkitykselliselle elämälle on omien arvojesi kirkastaminen. Arvot heijastavat sitä, mikä on sinulle syvällä sydämessäsi tärkeää. Arvot ovat henkilökohtaisia: millainen henkilö haluat olla, ja mihin haluat elämäsi käyttää. Arvosi näyttävät suunnan elämälle ja motivoivat tekemään tärkeitä muutoksia.
- *Omistautuminen*; vahvistat niitä tekoja, jotka ovat arvojesi mukaisia. Elinvoimainen ja rikas elämä rakentuu teoistamme, mutta ei mistä tahansa teoista: se muotoutuu arvojen suuntaisista teoista ja omistautumisesta niille. Teet niitä yhä uudelleen ja uudelleen, vaikka kuinka usein kokisit takapakkia tai vastoinkäymisiä.

Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä toimia eri tilanteissa tietoisesti, avoimesti ja läsnäolevasti. Se mahdollistaa tarkoituksenmukaisen toiminnan, jota ohjaavat omat arvosi. Vastakohtana on psykologinen jäykkyys tai joustamattomuus.

**Taulukko 6.1.** Psykologisen joustavuuden osat.

Osa-alue	Joustavuus	Jäykkyys
Ajatusten vaikutusvallan heikentäminen (luku 8)	Osaan nähdä ajatukset oman mieleni tuotoksina, en tosiasioina; valitsen itse mitä teen; ajatukseni eivät ole aina hyviä neuvonantajia.	Uskon, että ajatukset kertovat minulle tarkasti, miten asiat todella ovat ja mitä minun täytyy tehdä. Ajatukseni ovat aina totta.
Kosketus nykyhetkeen (luku 9)	Pystyn viettämään suuren osan ajasta nykyhetkeen keskittyen; huomaan, mitä tapahtuu juuri nyt.	Vietän suurimman osan ajasta ajatuksiin vaipuneena tulevaisuutta tai mennyttä miettien.
Hyväksyntä ja tunteiden käsittely (luku 10)	Olen valmis kohtaamaan omat ajatukseni ja tunteeni ilman pyrkimystä päästä äkkiä eroon niistä (vaikka en pidä niiden sisällöstä).	Kamppailen jatkuvasti ajatusten ja tunteiden kanssa, pyrin kontrolloimaan niitä ja pääsemään niistä eroon keinolla millä hyvänsä.
Minän erottaminen siitä, mitä mieleni kertoo minun olevan (luku 11)	Se osa minua, jota kutsun minäksi, tietää, mitä ajatuksia mieli tuottaa, ja tunnistaa tunteensa, mutta on erillinen niistä.	Minä olen kaikkien itseäni koskevien ajatusten ja tunteiden summa; minä olen yhtä kuin ne arvioinnit, joita itse teen itsestäni (tai muut ihmiset tekevät minusta).
Arvojen kirkastaminen (luku 12)	Olen selvillä siitä, mille asioille haluan antaa arvoa ja painoa elämässäni, mikä on minulle tärkeää.	En tiedä, mitä haluan elämältäni. Ajelehdin elämässäni, teen asioita tottumuksesta ja koska niin kuuluu tehdä.
Omistautuminen arvojen mukaisiin tekoihin (luku 13)	Tunnistan teot, joilla toteutan arvojani käytännössä ja sitoudun toimimaan niiden mukaisesti.	En onnistu tekemään asioita, joista välitän, vaan aikani kuluu kaikkeen muuhun.

Voit arvioida alustavasti, missä joustavuuden osassa koet eniten kehittämisen tarvetta. Oletko ajatustesi orja? Viihtykö mielesi eniten menneessä ja tulevaisuudessa ja unohdat nykyhetken? Etkö tiedä, mitä elämältäsi haluat? Miten suhtaudut omiin epämiellyttäviin muistoihin ja miten ne vaikuttavat nykyelämäsi? Pelkäätkö omia negatiivisia tunteitasi, ja teetkö kaikkesi välttääksesi niitä, vai oletko valmis tuntemaan kaikki omat tunteesi? Voitko ohjata elämäsi murheista ja huolistasi huolimatta, vai estävätkö ne sinua elämästä täyttää elämää?

Voit arvioida psykologista joustavuuttasi myös elämäntapahtumiesi avulla: kuinka olet selviytynyt vaikeista kokemuksista ja miten olet niitä käsitellyt? Jos sinulla on menetyksiä, eroja tai suuria takaiskuja, miten selvisit niistä?

Saat käsityksen joustavuudestasi myös miettimällä, miten olet saavuttanut vaikeita tavoitteita ponnistelemalla niiden eteen. Mikä auttoi sinua saavuttamaan ne? Entä oletko päässyt eroon jostakin huonosta tavasta kuten tupakoinnista tai alkoholiongelmasta tai liiallisesta syömisestä? Miten teit sen? Mitkä asiat auttoivat sinua muutoksissa? Nämä kysymykset auttavat sinua arvioimaan omaa psykologista joustavuuttasi ja sen historiaa.

Kannattaa mennä näitä taitoalueita läpi kirjan järjestyksessä, mutta voit painottaa enemmän niitä alueita, joissa eniten kaipaat vahvistusta. Opiskeltuasi joustavuuden kasvattamista voit huomata edistymisen seuraavista merkeistä:

- Ymmärrät, että on normaalia olla välillä onneton ja allapäin, eikä se ole merkki heikkoudesta.
- Voit tehdä sellaisiakin tekoja, jotka ovat sinulle vaikeita, pelottavia tai aiheuttavat epävarmuutta, jos ne ovat sinulle tärkeitä (arvojen mukaisia).
- Hyväksyt, että stressioireesi (univaikeudet, väsymys, mielialan lasku) ovat kehosi tapa reagoida paineisiin, eikä sinun tar-

vitse hävetä tai yrittää peittää niitä muilta tai esittää pirteämpää kuin olet.

- Vaikka sinulla on epämiellyttäviä muistoja, ne eivät ohjaa nykyelämäsi, eikä sinun tarvitse koko ajan tietoisesti yrittää unohtaa niitä.
- Voit kontrolloida ja ohjata elämäsi ilman, että sinun pitäisi kyetä kontrolloimaan negatiivisia ajatuksia ja tunteita.

Joustavuus tarkoittaa sellaisiin asioihin panostamista, jotka ovat arvojesi mukaisia vaikka aiheuttavatkin vaivaa. Se on myös niistä asioista luopumista, jotka eivät ole arvojesi mukaisia, vaikka tuottaisivatkin sinulle välitöntä mielihyvää. Sinulla on suunta elämässä tiedossa ja toimit sen suunnan mukaisesti etkä sitä vastaan.

Tässä kirjassa ei ole harjoituksia, joiden avulla voisi päästä eroon negatiivisista ajatuksista tai tunteista. Sen sijaan harjoitusten punainen lanka on psykologisen joustavuuden vahvistaminen.