

HANNA MARKUKSELA

SUORITUS —  
KYVYN  
SALAISUUS



VIREYSTILAN SÄÄTELYN  
AVULLA HUIPPUTULOSSIIN

TAMMI

**HANNA MARKUKSELA**

# **Suorituskyvyn salaisuus**

**Vireystilan säätelyn  
avulla huipputuloksiin**



**TAMMI**

HELSINKI



WSOY:N KIRJALLISUUSSÄÄTIÖ ON TUKENUT KIRJAN KIRJOITTAMISTA.

© HANNA MARKUKSELA JA TAMMI, 2021

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

PIIRROKSET: ATTE KALKE

ISBN 978-952-04-2673-6

PAINETTU EU:SSA

# Sisällys

PROLOGI .....	9
TERVETULOA MATKALLE .....	11
<i>Olet tässä</i> .....	15
<b>1. MIKSI MENESTYS SAAVUTETAAN VIREYSTILAN SÄÄTELYLLÄ?</b> .....	17
Ajokoirasta kehäketuksi .....	18
Muutos tapahtuukin mukavuusalueella.....	20
Tarvitaan vain hermoston hienosäätöä.....	22
Optimivireyttä etsimässä .....	23
<b>2. MITEN TUNNISTAT VIREYSTILASI JA SÄÄTELET SITÄ?</b> .....	27
Ylivireys – energiankäytön tuhlaajapoikailmiö.....	28
<i>Ylivireys ja hormonitasapaino</i> .....	34
<i>Ovatko jotkut luonnostaan ylivireisiä tai optimivireisiä?</i> .....	35
<i>Itsesäätely on liskoaivojen ja järkiaivojen yhteistyötä</i> .....	37
<i>Hengityksen vapauttaminen, ensiapu ylivireyteen</i> .....	39
Alivireys – kun palautumisvelka on maksettava .....	41
Lupa levätä.....	46
Kun raudanpuute pahentaa väsymystä.....	48
Optimivireys takaa parhaan suorituskyvyn .....	55
<i>Ympäristön ärsykkeet haastavat vireystilansäätelyä</i> .....	58
<i>Optimivireys ja kehon tila</i> .....	59
<i>Rakenna hyvää vireyttä tukeva työrytmi</i> .....	61
<i>Kehon tarpeista huolehtiminen optimoi vireystilaa</i> .....	63
Palaudu ajoissa .....	65
<i>Palautumisen aikatauluttaminen</i> .....	65
<i>Säännöllinen meditoiminen tasaa vireystilaa</i> .....	67
<i>Vihreä ja sininen tila rauhoittavat keho-mielijärjestelmän</i> .....	71
<i>Vireystilansäätelyä tapahtuu koko ajan</i> .....	72
Järeämmät vireystilan korjauskeinot.....	73
Vireystilansäätely pähkinänkuoressa .....	76
<b>3. KAIKEN TAKANA ON HYVÄ YÖUNI</b> .....	79
Riittävä uni.....	80
<i>Uni puhdistaa aivot</i> .....	81
<i>Unettomien eliitti – kun unen laatu korvaa määrän</i> .....	83
<i>Virkeä vai väsymykseen adaptoitunut</i> .....	85
<i>Uni vaikuttaa puolustusjärjestelmään ja painonhallintaan</i> .....	87

<i>Riittävä yöunen määrä löytyy nukkumalla</i> .....	89
Paremman unen peruspilarit.....	93
<i>Sisäisen kellon rytmitys: ajasta itsesi unille</i> .....	94
<i>Kehon tasapaino: optimoi unen kemia ja fysiologia</i> .....	104
<i>Vireystila – unen keskeinen säätelijä</i> .....	113
Univaikeuksien omahoito .....	120
Mitä jos uni ei tule tai se katkeaa? .....	125
<i>Hoida huolet päivällä, niin ei tarvitse huolehtia yöllä</i> .....	127
<i>Minkä mittaiset päiväunet edistävät suorituskykyä?</i> .....	131
<i>Suorituskyky paranee nukkumalla,     mutta voiko unta suorittaa?</i> .....	134
Kaikenlaiset kikka kolmoset – totta vai tarua .....	136
<i>Auttaako hyvä hengitystekniikka uneen?</i> .....	136
<i>Pitääkö liikuntaa välttää illalla?</i> .....	138
<i>Heikentääkö perhepeti unen laatua?</i> .....	139
<i>Onko uni parempaa seksin jälkeen ja yhdessä nukkuessa?</i> .....	140
<i>Edistävätkö unisukat ja viileä makuuhuone nukahtamista?</i> .....	142
<i>Miten äänet ja rentoutusmusiikki vaikuttavat uneen?</i> .....	142
<i>Liharentoutustekniikat</i> .....	144
<i>Voiko uniongelman korjata ravintolisillä?</i> .....	146
<i>Onko iltamagnesiumin teho osoitettu tutkimuksissa?</i> .....	148
<i>Auttaako melatoniini unettomuuteen?</i> .....	149
<i>Pitäisikö juoda yrttiteetä ja nuuhkia laventeliöljyä?</i> .....	151
Paluu perusasioiden äärelle.....	152
<b>4. SUKUHORMONIT JA ELÄMÄN VIRTA</b> .....	155
Mieshormonit, mieliala ja palautuminen .....	156
<i>Saneleeko biologia käyttäytymisen?</i> .....	156
<i>Testosteronin biologiset vaikutukset</i> .....	163
<i>Elämäntavat ja testosteroni</i> .....	165
<i>Ruokavalion testosteronivaikutus perustuu kokonaisuuteen</i> .....	169
<i>Elämäntilanne ja testosteronitasot</i> .....	170
Naishormonit ja hermosto .....	173
<i>Kuukautiskierron vaiheet ja palautuminen</i> .....	174
<i>Mitä tarkoittaa kiertotietoisuus?</i> .....	179
<i>Kun kuukautisia edeltävät oireet haittaavat elämää</i> .....	181
<i>Vaihdevuodet – haastava ja arvokas siirtymäriitti</i> .....	183
<i>Hormoniperäiset univaikeudet ovat naisilla yleisiä</i> .....	189
<b>5. ÄLYLAITTEET ANTAVAT TIETOA VIREYSTILAN SÄÄTELYN TUEKSI</b> .....	197
Tervettä järkeä vai teknologiaa?.....	198
Mitä mitataan ja miksi? .....	201
Mittausmenetelmää tärkeämpää on, millaisiin tekoihin mittaus johtaa .....	204
<i>Älä anna unimittarin sanella suorituskykyäsi</i> .....	205

<i>Milloin mittaaminen vie ojasta allikkoon?</i> .....	208
Palautumisen mittaaminen ilman teknologiaa.....	211
Markkinoilla olevien laitteiden plussia ja miinuksia.....	213
<b>6. PALAUTUMISTA EDISTÄVÄ LIIKUNTA</b> .....	<b>219</b>
Hitaasti pääset nopeammin perille.....	220
<i>Istumisen tauottaminen parantaa terveyttä ja suorituskykyä</i> .....	222
<i>Liikunta kannattaa suhteuttaa kokonaiskuormitukseen</i> .....	225
<i>Liike on lääke, joka pitää annostella oikein</i> .....	227
Ylikuormittuneen liikunta .....	228
<i>Miten urheilijan yllirasitus eroaa uupumuksesta?</i> .....	229
<i>Millainen liikunta edistää ylikuormittuneen toipumista?</i> .....	231
<i>Palauttavaa liikuntaa ammattilaisen ohjeilla</i> .....	232
<i>Oikeanlaista liikuntaa oikeaan aikaan</i> .....	234
<i>Miten harjoitella oikein?</i> .....	236
<i>Suorituskyky ja palautuminen keski-ikäisenä</i> .....	238
<b>7. SUORITUSKYKYÄ ILMAN SUORITUSKESKEISYYTTÄ</b> .....	<b>241</b>
Mitä on perfektionismi? .....	242
Hyvälaatuinen vs. haitallinen perfektionismi .....	243
Taufalla riittämättömyyden ja arvottomuuden kokemukset.....	247
Perfektionismi ja palautuminen .....	248
<i>Hyödynnä vagaalista hengitystä</i> .....	249
Rennompi perfektionisti kukoistaa töissä ja vapaalla.....	250
Perfektionismi ja aikapaineet.....	255
Perfektionismin työstäminen on pitkä mutta palkitseva tie.....	258
<b>8. MITEN TRAUMA VOI TEHDÄ MEISTÄ SUORITTAJIA</b> .....	<b>261</b>
Adrenaliini antaa siivet.....	263
Miten suorittava sähköjänis rauhoittuu?.....	268
Tunnista ahdistuneisuusoireilu .....	269
<i>Psykofofapia vie muutoksen syvemmälle</i> .....	271
<i>Puhuvasta päästä puhuvaksi kehoksi</i> .....	272
Itsehoitokeinot .....	274
<i>Jooga ylläpitää viireystilan tasapainoa</i> .....	275
<b>9. SUORITUSKYVYN SALAISUUS VOI LÖYTÄÄ</b> <b>LÄHEMPÄÄ KUIN ARVAATKAAN</b> .....	<b>277</b>
Suorituskyvyn salaisuus on sinussa.....	278
<b>EPILOGI</b> .....	<b>281</b>

KIITOKSET .....283

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA.....287

# Prologi

Katselen bungalowini terassilta kaikissa turkoosin ja sinisen sävyissä välkehtivää laguunia. Tänään se on täydellisen tyyni niin kuin minäkin. Istun porealtaassa ja nautiskelen jäätelöä hitaasti. Tumma suklaakuorrute sulautuu osaksi vaniljaa ja minä kaikilla aisteillani osaksi tätä hetkeä. Kehoni ja mieleni eivät enää muista muuta maailmaa tai sitä, miltä kiire ja stressi tuntuvat. Olen ollut niin kauan paratiisilomalla, että jäljellä on vain syvä rauha. Laskeudun vielä syvemälle veteen taustalla soivan musiikin aaltoilla pehmeästi korvissani.

Oveen koputetaan. ”Anna mulle vielä hetki!” huikkaan, mutta viiden minuutin paratiisilomani on päätynyt. Uimapukuun ja sandaaleihin pukeutunut pieni tyttäreni tulee ilmoittamaan, että hän on valmis rannalle. On aika avata silmät ja todeta, että istun jossain päin Suomea asuntoni kylpyhuoneessa syömässä puolikasta jäätelöpuikkoa. Lämmitän saunaa ja kuuntelen vastamelukuulokkeista soittolistaa, jonka nimi on Ibiza Chillout.

Täydellisen palautumisen voi käynnistää pelkäämään ajatuksen voimalla, joten hermostoni on hyvin



tyytyväinen näihin olosuhteisiin, ja tuntuu kuin olisin ollut rentouttavassa hieronnassa ja tuulettanut aivonikin. Vuosien vierieissä olen oppinut ottamaan yhä enemmän aikaa hengittämiselle. Hitaasti sisään ja vielä hitaammin ulos, kaksi kertaa minuutin aikana. Jos olisin jumalatar tai Kalevalan hahmo, olisi taikavoimani hengittäminen. Yhä useammin pysähdyn myös katsomaan ympäristöni ihmeitä, kuten mäntyä kotimatvani varrella. Se on jokaisena päivänä eri tavalla upea. Välillä puhun sen kanssa ja se vastaa. Saatan viettää päiviä luonnossa, istua lukemassa kirjaa kahvilassa ja olla. Oleminen on ihmeellistä, ja meditaatioharrastuksen myötä se sujuu jo vähän paremmin.

Joinakin päivinä minulla on univelkaa, täyteen ahdettu aikataulu, kaaos kotona ja huono työasento. Sen päälle vielä älypuhelimien ja sosiaalisen median yliannostus. Huomaan kuitenkin, että päivissäni on yhä enemmän tilaa saunomiselle, kehonhuollolle ja sanomalehden lukemiselle kannesta kanteen brunssipöydän äärellä. Suuri onni, aivoja hivelevä jännitys ja syvä rauha – kaikkea sopivassa suhteessa.

Miten minä onnistuin tässä? Siitä kerron seuraavaksi.

# Tervetuloa matkalle

Tämän kirjan lukeminen on matka, joka vie sinua kohti huippusuorituskykyisen ja rennon elämän flow-tilaa. Ota siis mukava asento ja kiinnitä turvavyösi. Nyt liikutaan vauhdilla keskittymisvaikeuksien, kohonneen verenpaineen ja aamuyön heräilyjen maailmasta kohti aivojen maksimivoimaa ja mielenrauhaa.

Minä, matkaoppaasi, olen fysiologiaan, biologiaan, ravitsemukseen ja teknologiaan pureutunut psykologi. Olen myös kehoppainotteisiin menetelmiin erikoistunut psykoterapeutti ja yritysvalmentaja. Työssäni yhdistelen näyttöön ja kokemukseen perustuvaa tietoa poikkeittieteellisesti. Monipuolisen tiedon avulla kaaoskin muuttuu johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi.

Valmennuksissani ohjaan yksilöitä ja yrityksiä parantamaan suorituskykyään. Avainsana tässä on vireystilan säätely yksin tai yhdessä, ennen kaikkea ajoissa. Olen tehnyt myös stressitason mittauksia sekä toiminut psykologina lukuisille eri ammattiryhmille poliiseista ja palomiehistä IT-alan ammattilaisiin. Olen vetänyt keskusteluryhmää porealtaassa istuen, pitänyt vastaanottoa kesäisessä metsässä ja toiminut puhujana monenlaisissa tilaisuuksissa.

Elän itse niin kuin opetan. Olen pienen lapsen ainoa vanhempi, ja työni on vauhdikasta. Ruuhkavuosista huolimatta panostan paljon uneeni ja siihen, että minulla on aikaa myös hauskoille asioille. Miten ihmeessä minulla riittää aikaa ja jaksamista kaikkeen? Se selviää tässä kirjassa, josta löytyy paljon muutakin kuin vinkkilistoja tai motivaatiositaatteja. Pidän silti suuresti motivaatiositaateista, ne viihdyttävät minua, kuten tämä H. Jackson Brown Jr:n ajatus:

*"Älä sano, ettei sinulla ole tarpeeksi aikaa. Sinulla on sama määrä tunteja päivässä kuin Helen Kellerillä, Pasteurilla, Michelangelolla, Äiti Teresalla, Leonardo da Vincillä, Thomas Jeffersonilla ja Albert Einsteinilla."*

Elämän realiteettien nimissä en voi elää kuten tieteelle ja taiteelle elämänsä omistaneet nerot. Esimerkiksi Leonardo da Vinci nukkui yöunien sijaan vain kahden tunnin päiväunet ja nekin 20 minuutin pätkissä. Tällainen unirytmä ei välttämättä toimi lapsiperheen arjessa. Sitä paitsi minä pidän nukkumisesta. Vaikken ehdi kynäillä mestariteoksia yötä päivää, minulla on aikaa tehdä kaikkea muuta mukavaa.

Minulla on laaja-alaista tietämystä sekä psykologiasta että ravitsemuksesta, mikä mahdollistaa ihmisen huomioimisen kokonaisuutena. Psykoterapeuttina toimiesani käytän syvälle tunteisiin vaikuttavia tekniikoita, kuten EMDR:ää eli silmänliiketerapiaa, sensomotorisia menetelmiä sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaa. Sovellan lisäksi erilaisia taidemuotoja: musiikki, kuvataide ja liike vaikuttavat aivojen syvimpiin kerroksiin ja

tekevät hoitoprosessista tehokkaamman. Opetan asiakkaitani hyödyntämään näitä arjessaan myös itse. En ole näyttämässä kellekään, miten pitää elää. En näytä edes hyvää esimerkkiä. Jokaisella on oma tiensä. Minä olen vain prosessien nopeuttaja, katalyytti.

Olen ihmisille lempeä, ongelmille julma. Tahdon, että kirjani auttaa sinua ihan oikeasti ja pureutuu asioiden ytimeen. Sen takia jokaisen kappaleen painopiste on tietämisen sijaan tekemisessä. Neuvoni perustuvat tuoreeseen tutkimustietoon, sen käytännön sovelluksiin. Olen myös haastatellut eri alojen osajia erikoislääkäristä liikuntatieteen tohtoriin, jotka kertovat tutkimuksistaan ja kokemuksistaan kentällä. Asiantuntijoiden näkemysten lisäksi mukana on oikeiden ihmisten muutostarinoita.

”Tietäminen ei riitä, meidän täytyy soveltaa. Haluaminen ei riitä, meidän täytyy tehdä”, totesi Johann Wolfgang von Goethe. Nämä sanat pätevät myös suorituskyvyn parantamiseen. Kirjan avulla löydät keinoja voida hyvin kaikenlaisissa elämäntilanteissa: vaativissa johtotehtävissä, urheilun ja työelämän ristipaineessa tai kun haluat ehkäistä uupumista.

Kirjan avulla voit hioa hyvinvointiasi osa-alue kerrallaan rauhassa tutkiskellen. Tai kaahata opuksen läpi ohituskaistaa pitkin silloin, kun haluat tehdä nopean katsauksen suorituskykyysi kokonaisuuteen. Aloita tekemällä jotain, mikä tuntuu tärkeältä ja riittävän helpolta. Toistojen myötä huomaat pian tekeväsi jotain suurta. Jotain, mitä luulit mahdottomaksi, kuten säntillinen nukkumaan meneminen tai rauhallinen palleahengitys.

Kirjan edetessä saat vähitellen vastauksen myös seuraaviin kysymyksiin:

Miksi vireystilan säätämisen taito on niin olennainen?

Mikä on ominaista huippupalautujille, ja voiko jokaisesta tulla sellainen?

Millä tavoilla teknologia voi edistää hyvinvointia?

Mitä mielen harjoittamisen avulla on mahdollista saavuttaa?

Onnea matkaan!

## *Olet tässä*

”Älä odota, aika ei ole koskaan oikea”, sanoi liikemies ja kirjailija Napoleon Hill ja kehotti aloittamaan siitä, missä juuri nyt olet, käyttämään niitä välineitä, joita sinulla on hallussasi, ja luottamaan siihen, että vielä parempia ilmaantuu käyttöösi matkan varrella.

### **KOHTI HYVÄÄ ELÄMÄÄ – LAUSEENTÄYDENNYSTESTI**

Tämän herättelevän assosiaatiotehtävän avulla voit tehdä katsauksen siihen mitä kaipaavat juuri nyt elämääsi. Jatka seuraavia lauseita sensuroimatta. Voit kirjoittaa pari sanaa tai pidempiä pohdintoja. Pääasia on, että annat mielesi virrata vapaasti.

Koen elämäni juuri nyt...

Huomaan kaipaavani muutoksia, koska...

Olen valmis päästämään irti...

Mukavaan elämään kuuluu...

Kun ajattelen hyvää elämäni, tunnen kehossani...

Tänään edistän haaveitani pienellä teolla, joka on...

Tutkimalla, mitä mieleesi tulee ensimmäisenä, pääset ilman suodatusta kiinni haaveisiisi. Kirjoitettuasi lauseet loppuun laita ne talteen. Kun olet lukenut tämän kirjan, tee tehtävä uudelleen ja vertaa vastauksiasi.

# 1. Miksi menestys saavutetaan vireystilan säätelyllä?

**M**ikä yhdistää hyväntuulisia, hyvinvoivia ja suorituskykyisiä ihmisiä? Vinkkinä heti kärkeen – se ei ole lahjakkuus. Pelkän lahjakkuuden avulla ei ole mahdollista rakentaa pitkäkestoista uraa ja hyvää terveyttä, rinnalle tarvitaan muutakin. Yksi tärkeimmistä asioista on hermoston vireystason säätelyn jalo taito eli kohdennettu energiankäyttö. Jokainen pitkän linjan menestyjä ymmärtää, että meillä kaikilla on rajallinen määrä energiaa, joten se kannattaa käyttää fiksusti. Siten saa potentiaalistaan parhaan irti ja säilyttää voimansa läpi elämän.

# Ajokoirasta kehäketuksi

Uskon kovaan työntekoon mutta vain silloin, kun se on viisasta. Hyvät rutiinit ja samalla armollisuus itseä kohtaan turvaavat sekä suorituskyvyn että elämänlaadun. Näiden periaatteiden opettelemisen aloitin jo hyvin nuorena. Tutustuin nimittäin lukioikäisenä stressitasojen itsesäätelyyn – tai paremminkin sen puutteeseen.

Lukion alussa opiskelin vieraita kieliä suurella palolla. Ostelin ruotsinkielisiä nuortenlehtiä ja kannoin koulu-kirjoja aina mukani, jos vaikka bussia odotellessa olisi tullut tilaisuus silmäillä vähän sanoja. Otin ohjelmaani myös laajan matematiikan, sillä viisas isäni kertoi sen kehittävän ajattelua. Vapaa-ajallani pelasin jääkiekkoa joukkueessa, joka sai kaikkein huonoimmat treeniajat eli niin sanotut lepakkovuorot jäähallilta. Harjoittelimme myöhään arki-iltoina, joten raahauduin aamuisin puolikuolleenä kouluun ja koulusta treeneihin. Jääkiekko oli minulle elämä, joten rakkaudesta lajiin oli vain pakko jaksaa.

Nuorena minulla oli paljon yhteneväisyyksiä ajokoiran lailla juoksevien yritysjohtajien kanssa. Niiden, joiden palautuminen on pilalla. En päässyt tarpeeksi ajoissa nukkumaan, saati huoltanut kehoani riittävästi. Päivisin olin väsynyt, mutta yritin silti puristaa itsestäni kaiken irti. Aloin myös etsiä itselleni optimaalista ruokavaliota, koska ajattelin sen ratkaisevan kaikki haasteeni. Kun en osannut valita, mihin panostaisin eniten, panostin varmuuden vuoksi kaikkeen.

Lopulta, kun eräänä kesänä kokonaisuuteen lisättiin fyysisesti raskas kesätyö sairaalassa ja lukuisat



pyöräilymatkat kotoa töihin ja sieltä lihaskuntoharjoitukseen, tuli kehoni mitta täyteen. Kun koetin iltaisin saada unta, hakkasi sydän tuhatta ja sataa. Kun koetin syödä, ei ruoka enää maistunut entiseen malliin, vaikka energiankulutukseni oli huipussaan. Treenitulokset lasivat kuin lehmän häntä, ja tunsin menettäneeni supervoimani. Ravinnon, liikunnan ja levon pyhästä kolmiyhteydestä oli pudonnut pois pari peruspilaria, ja jäljelle oli jäänyt vain suuri määrä raskasta liikuntaa. Yhtälö oli mahdoton.

Tutkimuksen mukaan urheiluun painottuvan lukion opiskelijoista noin 60 prosenttia oli ensimmäisen lukuvuoden alussa hyvinvoivia ja toimintakykyisiä. Vuoden jälkeen tähän kategoriaan kuului enää 12,8 prosenttia – muilta koulustressin ja liikunnan aiheuttama yhteiskuormitus oli verottanut voimavaroja (Sorkkila 2018). Jo lukioikäinen ylikuormittuu tai päätyy ylikuntoon, mikäli palautumista ei tule riittävästi. Koskaan ei siis ole liian aikaista alkaa harjoitella rasituksen ja levon jatkuvaa tasapainottamista.

Minä opin espanjan sanalistojen, derivoinnin ja lyöntilaukauksen perusteiden lisäksi elämäni parhaimmat läksyt. Aloin hahmottaa, miten tärkeää on säilyttää treenin, syömisen ja lepäämisen tasapaino. Selvitin, miten kehittyisin ja samalla säilyttäisin ilon ja rauhan elämässäni. Olen tuolla tiellä edelleen ja opin mielelläni lisää. Koska kohtelen mieltäni ja kehoani vanhan kehäketun viisaudella, voin nyt nelikymppisenä paremmin kuin teini-ikäisenä.

# Muutos tapahtuukin mukavuusalueella

Koska luet kirjaa suorituskyvyn tehostamisesta, sinäkin taidat olla määrätietoinen ja lahjakas itsesi kehittäjä. Sinuakin on varmasti kannustettu puskemaan epä-mukavuusalueille, jotta saavuttaisit tavoitteesi. Haluan kuitenkin kääntää asetelman toisinpäin. Uskon, että olet haastanut itseäsi jo tarpeeksi. Olet kokeillut uusia työtapoja, sietänyt epä-mukavuutta ja esiintynyt jännittävässä tilanteissa sietokykyäsi rajalla. Sen takia en halua läväyttää eteesi slogania ”Kaikki kasvu alkaa vasta mukavuusalueelta poistuttaessa”, vaan rohkaista sinua pohtimaan, vietätkö tarpeeksi aikaa mukavuusalueellasi. Onko sinulla riittävästi sellaisia nautinnollisia rutiineja, joiden avulla kehosi ja aivosi voivat levätä ja sisäistää oppimaansa? Lihas kasvaa vain levossa, mieli hiljaisuudessa.

Aivomme pyrkivät toimimaan taloudellisesti. Muodostamme kaavoja toistuvaan rutiininomaiseen tekemiseen, jotta voimme säästää energiamme ongelmanratkaisua ja oppimista vaativiin tehtäviin. Monet rutiinimme ovat syntyneet hyvästä syystä, mutta kaikille urautuneille toimillemme ei löydy järkisyyttä. Mukavuusalueemme voikin jakaa kahteen osaan: toisessa soljuu hyvien rutiinien siivittämänä elämänvirta, ja toisessa seisoo huonojen tottumusten samentama vesi, joka pitäisi vaihtaa.

Jotkut ihmiset ovat jämähtäneet kuolleelle vyöhykkeelle, jossa ei olla enää valmiita oppimaan uutta, saati

kohtaamaan haasteita. Toiset taas taiteilevat ylikuormitusvyöhykkeellä, jolla haalitaan liiankin paljon haasteita. Kehitystä tapahtuu myös kuormitustilassa, mutta sillä on liian kova hinta hyvinvoinnille.

Ystäväni on lahjakas puhuja, jonka luennot keräävät paljon kiitosta koskettavuudessaan. Eräänkin suurtapahtuman jälkeen ihmiset kiittelivät häntä elämänmakuisista esimerkeistä ja asian ytimeen pääsemisestä. Jokin oli kuitenkin vinossa, sillä esiintymisen jälkeen ystäväni kärsi voimakkaasta raskuudesta, alavireisyydestä ja häpeästä. Häpeä häiritsti häntä vielä puolenkin vuoden päästä. Lopulta ystäväni löysi ahdistukselleen syyn: kasvottomat massatapahtumat ahdistivat häntä liikaa, eikä hyvä palaute korvannut haittoja. Hän sai rauhan tiedostamalla olevansa parhaimmillaan pienissä tuttavallisemmissa tilaisuuksissa, joissa hän voisi kanavoida osaamistaan kuluttamatta itseään loppuun.

Itsensä haastaminen ja epämukavuuden sietäminen kuuluvat kehittymisen kanssa samaan pakettiin. Kohutuullisesti nautittuna itsensä ylittäminen tuo elämään merkityksellisyyttä. Jokaisen on kuitenkin löydettävä sopiva annostelu. Vaikka mieli kestäisi, keho ei aina pysy perässä. Tai vaikka keho jaksaisi, jokin voi tuntua henkisesti niin raskaalta, että haasteen hyötyvaihtokustannukset on arvioitava uudestaan.

Pitkällä tähtäimellä ihminen kehittyy parhaiten hyvin levänneenä. Kehittymisessä on olennaista turvallinen olo ja motivaatio kestää prässä. Tällä tavalla

rakennetaan tähdenlentoa kestävämpää suorituskykyä. Muutoksen ei siis tarvitse tuntua epämurkavalta, saati liian jännittävältä. Minulla onkin tapana puhua mukavasta kehitysalueesta, jonne haluan muitakin opastaa.

## Tarvitaan vain hermoston hienosäätöä

*"Kehossasi on enemmän viisautta kuin syvimmissä filosofiasiasi."*

– Friedrich Nietzsche

Monet hyvinvoinnin haasteista ratkeavat, kun ihminen oppii ymmärtämään paremmin kehon ja mielen säätelyjärjestelmiä. Varsinkin autonomisen hermoston tunteminen auttaa hahmottamaan vireystilaan vaikuttavia tekijöitä.

Autonomisen hermoston toiminta jakautuu kahteen haaraan, sympaattiseen ja parasympaattiseen. Sympaattinen hermosto liittyy kuormittumiseen ja parasympaattinen hermosto palautumiseen. Sympaattinen järjestelmä aktivoituu, kun tarvitaan nopeaa reagointia ja toimintaa. Esimerkiksi kun nouset sängystä tai sääntää pikajuoksuun välttääksesi myöhästymisen. Parasympaattinen eli vagaalinen järjestelmä aktivoituu, kun on aika levätä, sulattaa ruokaa ja pohtia rauhassa suuria päätöksiä. Tyypiesimerkkejä parasympaattisesta aktivaatiosta voisivat olla riippumatossa loikoilu ja

päiväunille nukahtaminen töiden jälkeen. Autonominen hermosto säätelee aistien ja tunteiden perusteella sydämensykettä, kehon lämpötilaa, ruoansulatusta ja seksuaalista kiihottumista.

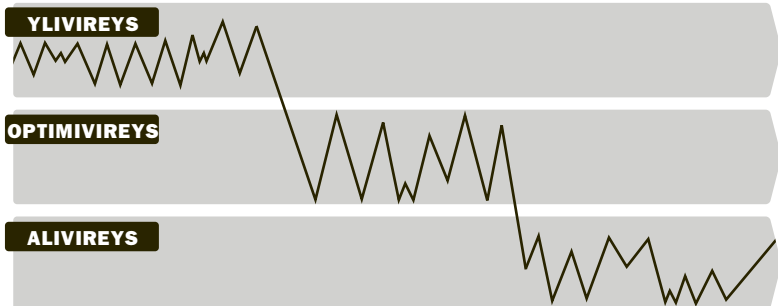
Tasapainoisesti toimiva autonominen hermosto mahdollistaa sekä nopeat reaktiot että nopean siirtymisen rentoutumistilaan. Sen sijaan pitkittyneessä stressitilassa palautuminen vaikeutuu ja sympaattinen viritys jää päälle. Hermoston säätelemää fyysistä ja psyykkistä aktivaatiota voidaan kuvata vielä hienojakoisemmin jäsentämällä se vireystiloiksi. Niitä ovat alivireys, optimivireys ja ylivireys. Emme siis puhu enää kaksijakoisesta kytkimestä, jossa vaihtelevat vain rasitus ja lepo, vaan hahmotamme stressin ja palautumisen asteittain etenevänä jatkumona voimakkaasta jännitystilasta syvään uneen. Kun ihminen oppii navigoimaan sujuvasti näiden tasojen välillä, hänen on mahdollista parantaa hyvinvointiaan.

## Optimivireyttä etsimässä

Siirtyminen stressin ja rentoutumisen kahtiajaosta vireysasteiden monipuoliseen jatkumoon on avannut monelle uuden maailman. Sopiva ajonopeus ja kaasun ja jarrun käyttäminen oikeassa paikassa helpottavat matkantekoa.

Urheilupsykologian piirissä vireystilan tuntemusta on hyödynnetty huippusuorituskyvyn saavuttamisessa. Kilpailutilanteiden ja harjoitusten jälkeen on arvioitu, millainen vireystila johtaa parhaaseen suorituskykyyn.

# VIREYSTILAT



## YLIVIREYS

- ▶ Turbovaihte
- ▶ Vaikeus pysähtyä
- ▶ Taukojen väliin jättäminen
- ▶ Kehon tarpeiden sivuuttaminen
- ▶ Pinnallinen hengitys
- ▶ Kohonnut syke
- ▶ Levottomuus ja keskittymisvaikeudet
- ▶ Ahdistuneisuus, ärtyneisyys tai euforia
- ▶ Nukahtamisvaikeudet tai aamuyön heräily

## OPTIMIVIREYS

- ▶ Mukavuusalue
- ▶ Aikaansaavuus
- ▶ Hyvä keskittymiskyky
- ▶ Tekemisen flow
- ▶ Tautotus toimii
- ▶ Hyvä itsesäätely
- ▶ Kyky vetää omia rajoja
- ▶ Hyvä vuorovaikutus muiden kanssa

## ALIVIREYS

- ▶ Virransäätötila
- ▶ Aloitekyvyttömyys
- ▶ Väsymys
- ▶ Poissaolevuus ja eristäytyminen
- ▶ Alavireisyys ja apaattisuus
- ▶ Tyhjä olo
- ▶ Autopilotilla eteneminen
- ▶ Latistunut itseilmaisu
- ▶ Päätöksenteon vaikeudet

Urheilijan toimintakyky on yleensä huipussaan, kun hermoston virittyminen on noussut juuri sopivasti. Tällöin lihasjännitys, koordinaatio ja keskittyminen ovat parhaimmillaan. Vireyden laskiessa tai kohotessa liikaa keskittyminen herpaantuu ja muutokset lihasjännityksessä alkavat heikentää suoritusta.

Optimaalisen vireysalueen löytäminen on hyvin yksilöllistä. Kiinalainen kenraali ja filosofi Sun Tzu on todennut, että tunteitaan säätelevä soturi voittaa, ei se, joka tavoittelee kuumaverisesti kosta. Tämä pitääkin paikkansa useimpien kohdalla. Toisaalta on niitäkin, joilla jännittynyt mielentila edistää suoritusta paremmin kuin rauhallinen. Lajien välillä on myös eroja, joten urheilijan on tutkittava, millainen tunnetila ja vireystaso liittyvät juuri hänen onnistuneimpiin tuloksiinsa.

Myös esiintymiseen kuuluu pieni jännitys. Sen tarkoitus on valmistella keho ja aivot hyvään iskuun. Kokenut esiintyjä on tottunut siihen, että kurkkua kuristaa tai olo on levoton ennen lavalle pääsemistä, eikä hän hätkähä hermostonsa aktivaation muutoksia. Esimerkiksi laulaja Vesa-Matti Loiri on kertonut oksentavansa ennen esiintymistä. Bändikavereiden mukaan kuusi yökkäystä ennakoijoi jo erittäin hyvää keikkaa.

Kun jännitys pysyy sopivalla tasolla, voi se terästää esityksen koskettavuutta ja dynaamisuutta. Liian voimakas tai tilanteeseen epäsopeva hermoston reaktio puolestaan heikentää suoriutumista. Jousisoittajan käsien vapina voi häiritä liikeratoja sekä sormien hienomotoriikkaa niin paljon, että sen lievittämiseksi on tarpeellista opetella rentoutusmenetelmiä, kuten syvähengitystä tai lihasten jännittämisen ja rentouttamisen vuorottelua.

Vireystilansäätelyä hyödynnetään myös traumojen hoidossa. Sotilaat ja muut uhkaaviin tilanteisiin joutuneet kärsivät usein kehoon ja mieleen jumittuneesta hälytystilasta. Tällaisen ylivireyden tasoittamisessa käytetään täydentävinä hoitoina esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoittelua ja liikuntaa. Myös lapsuuden vuorovaikutussuhteissa traumatisoituneilla ilmenee jatkuvaa ylivalppautta tai yhtäkkistä alivireyttä, joka pudottaa heidät toimintakykyä heikentävään turtumustilaan. Hermoston näkökulmasta moni traumataustainen elää arkeaan kuin sotatantereella. Heidän toipumisprosessissaan ja vireystilansäätelyssään kehon reaktioiden rauhoittaminen on olennainen tekijä.

Vireystilateoria on toiminut mainiosti psykoterapiassa, esiintymisvalmennuksessa ja huippu-urheilussa. Voisiko sillä edistää myös yleistä hyvinvointia, kun lähtökohtana on perusterveen ihmisen suorituskyvyn parantaminen tavallisessa arkiympäristössä? Kokemukseni mukaan vireystilansäätely on osoittautunut arvokkaaksi avuksi esimerkiksi haastavissa tehtävissä toimiville johtajille, terveydenhuoltoalan ammattilaisille, pienten lasten vanhemmille, luovaa työtä tekeville ja ylikuormituksesta toipuville perfektionisteille. Se kehittää itsetuntemusta ja opettaa lukemaan kehon ja mielen signaaleja. Osa on saanut tukea myös älyteknologiasta ja kehollisista harjoituksista. Vähitellen reagoiminen kehon viesteihin automatisoituu, ja yhä suurempi osa päivästä on käytettävissä keskittymiskykyä vaativaan tekemiseen tai kehoa korjaavaan latautumiseen.



# VIISAAN ITSENSÄ KEHITTÄJÄN KÄSIKIRJA

**O**pas niille, jotka haluavat voida mahdollisimman hyvin omassa elämäntilanteessaan: vaativissa johtotehtävissä, ruuhkavuosis-  
sa tai toipuessaan uupumisesta.

Kirja ei keskity toistelemaan, mitä kaikkea pitäisi tehdä, vaan kertoo, miten se kaikki tehdään – viisaasti, helposti ja rennosti. Menestyksen ja terveyden takana on oikeanlainen vireystilan itsesäättely. Kun energiansa kohdistaa oikein, jaksaa elää täyttää elämää niin tois-  
sä kuin vapaa-ajalla. Tärkeintä on oppia kuuntelemaan mielensä ja kehonsa viestejä ja toimimaan ajoissa niiden mukaisesti.

Yksilölliseen huippusuorituskykyyn johdattava käsikirja hyödyn-  
tää ohjeissaan uusinta tutkimustietoa älyteknologiasta, psykologias-  
ta sekä ihmisen fysiologiasta ja biologiasta. Todellinen terveyden ja  
suorituskykyyn vahvistaminen tapahtuu pintaa syvemmällä.



**HANNA MARKUKSELA** on tuhansien asiakkaiden ja usean tutkinnon  
hioma luennoitsija, psykologi,  
psykoterapeutti, EMDR-terapeutti  
ja ravintovalmentaja. Markuksela  
tarjoaa kirjansa kautta tutkimustietoa,  
inhimillisyyttä ja käytännöllisiä  
keinoja suorituskykyyn parantamiseen.  
Näistä taidoista on hyötyä niin  
yrityksen johtotehtävissä, vanhempain-  
vapaalla kuin luovassa työssäkin.



[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

14.13

ISBN 978-952-04-2673-6