HARRI-PEKKA PIETIKÄINEN

SATTUU IHAN HELVETISTI

OPI SIETÄMÄÄN KIPEITÄ TUNTEITA

HIDASTA ELÄMÄÄ

MIX
Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa
FSC® C021394
FSC
www.fsc.org

ENSIMMÄINEN PAINOS

© HARRI-PEKKA PIETIKÄINEN JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-635-1

KANNEN SUUNNITTELU: JAN SCHULTE-TIGGES

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 249: SAMPO KORHONEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

PAINETTU EU:SSA

”Jos kutinan voi tuntea, mutta pidättäytyy raapimasta, haava alkaa parantua.”

– GELONG THUBTEN

”Ihminen, jolla on suden sielu
tuntee suden
maltin.”

– GARY SNYDER

SISÄLLYS

ALKUSANAT 11

LUKU 1: MIKSI SIETOKYKYÄ KANNATTAA KEHITTÄÄ? 19

LUKU 2: TUNNE JA REAKTIO SEKÄ NIIDEN VÄLIIN JÄÄVÄ PIENI TILA 31
Ihmisen historia tarinankertojana 36 | Tunteet tarinan ilmaisijoina 40 | Kipeiden tunteiden anatomiasta 42 | Miten voit valinnoillasi edistää epämiellyttävien tunteiden sietämistä? 49

LUKU 3: MAAILMA TÄYNNÄ IKÄVIÄ TUNTEITA..... 51
Jatkuvasti varpaillaan 56 | Markkinatalouden tärkein polttoaine 61 | Vaikka muuta väitetään, sinä riität 66

LUKU 4: SUKUPOLVELTA TOISELLE PERIYTYVÄT TUNTEET 73
Luolamiehen vitutus 81 | Kansakuntien perinnöt 84

LUKU 5: EPÄMIELLYTTÄVÄT TUNTEET RAKKAUDESSA 91
Ihastumisen ristiriitaiset tunteet 96 | Vapaus ja hylätyksi tulemisen pelko 98 | Ollako vai eikö? 105 | Mustasukkaisuutta 109 | Suhteen säänkestävyys 116 | Tunnevääristymän korjaaminen 119

LUKU 6: EPÄMIELLYTTÄVÄT TUNTEET TYÖELÄMÄSSÄ 125
Voimakkain tunne voittaa aina 128 | Tunnekuohuista rakentavampaan vuorovaikutukseen 132 | Johtaminen vaatii jämäkkyyttä ja empatiaa 139

LUKU 7: HELVETIN VAIKEA VANHEMMUUS 149
Ihmiseksi kasvattaminen 155 | Lapsen sietokyvyn tukeminen 160 | Itsestään huolen pitävä vanhempi 168

LUKU 8: EPÄMIELLYTTÄVÄT IKUISUUSKYSYMYKSET 175
Mikä on elämän tarkoitus? 180 | Miksi asioista täytyisi olla samaa mieltä? 183

LUKU 9: MIKÄ ON SIETÄMISEN ARVOISTA JA MIKÄ TAAS EI? 191
Älä piiloudu elämältä tai muilta ihmisiltä 198 | Milloin tunteita ei kannata sietää? 202 | Entä jos se olenkin minä? 207

LUKU 10: EPÄMIELLYTTÄVIEN TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN 211
Antaudu sietämään 219

LUKU 11: AVUKSI JA TUEKSI 223
Tukitoimia kipeiden tunteiden sietämiseen 225

KIITOKSET 241
LÄHDEKIRJALLISUUTTA JA LUKEMISTA .. 244
KIRJAILIJASTA 248

ALKUSANAT

Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseemme. Ne myllläävät kehoa, ohjaavat valintojamme, tuntuvat voimakkaina ja toisinaan – sattuvat ihan helvetisti. Paradoksaalisesti sekä ne ihanista ihanimmat tunteet että myös kaikkein kivuliaimmat. Jo fysiologia todistaa sen puolesta, että toisilla meistä on keskimääräistä herkempi kyky aistia ja tuntea. Yksikään ihminen ei ole kuitenkaan täysin immuuni tunteille. Siispä olemme kehittäneet enemmän tai vähemmän toimivia laastareita kipeiden tunteiden varalle. Korvikkeita, joilla vuoraamme arkemme ja jotka estävät tunteitamme virtaamasta vapaasti. Tuo virtaus tuntuu pelottavan meistä useimpia. Siksi haluamme padota ja ohjailla sitä. Näin tehdessämme kuitenkin hiljennämme ja kuihdutamme itseämme.

Niin yksilön hyvinvoinnin kuin koko yhteiskunnan toimivuuden kannalta tunnetaidot ovat avainasemassa. Tukahdutamme usein sellaisia tunteita, jotka meidän olisi tärkeää nimenomaan *tuntea* rauhassa. Tutkijat ja yhteiskuntatieteilijät ovat havainneet, että nykyihmisen on monesti vaikeaa sietää epämiellyttäviä tunteita. Niitä halutaan joko välttää tai ne pyritään peittämään ja sijoittamaan jonnekin itsen ulkopuolelle. Ikävältä tuntuville tunteille haetaan diagnoosi, jonka myötä niitä voi lääkitä jollain. Mikäli lääkäri ei kirjoita reseptiä, markkinataloudella on ratkaisu tarjolla. Iso lattekahvi piristää kummasti, ja hyvä leffa tai sarja kuljettaa ikävät ajatukset ja hankalat tunteet muualle. Aina voi käydä lasillisella tai ostaa jotain mukavaa mielialaa kohentamaan. Paha päivä vaihtuu hyväksi touhuamalla ja kuluttamalla. Jopa työntekoon ja ihmissuhteisiin on mahdollista paeta tunteita.

•

Niin yksilön hyvinvoinnin kuin koko yhteiskunnan toimivuuden kannalta tunnetaidot ovat avainasemassa.

•

Tunnetaitomme eivät kuitenkaan kehity, ellemme ole vastaanottavaisia kaikille tunteille. Myös niille, jotka saavat kehomme hetkellisesti juntturaan. Psykoanalyytikko ja filosofi Martti Siirala sanoittaa ajatuksen Yrjö Uurtimon kirjoittamassa, Siiralan haastatteluihin pohjautuvassa kirjassa *On puhuttava siitä mistä vaikenemme* seuraavanlaisesti: ”Myös elämä ympärillämme on sekä kaunista että julmaa ja kohtuutonta. Ihminen, joka ei näe näitä elämän varjopuolia tai ahdistu niitä nähdessään, on menettänyt jotain aivan keskeistä ihmisyydestään. Jotain hänessä ei elä. Tässä mielessä ahdistus on ihmisyyden tunnusmerkki.”

Tunteet toimivat lähtökohtaisesti kehotuksena tai käskynä toimia tietyllä tavalla. Ne ovat neurobiologinen syntymälahjamme, joka nojaa kymmenien, jopa satojen tuhansien vuosien takaisiin hyödyllisiin ominaisuuksiimme. Keskinäinen kulttuurimme on kuitenkin ottanut niin valtavia ja vauhdikkaita harppauksia, etteivät tunnejärjestelmämme perusasetukset ole ehtineet päivittyä samaa tahtia. Käyttöjärjestelmämme ja tehdasasetuksemme ovat monilta osin yhä kivikautisia.

Eri uskonnot ja yhteiskunnan järjestystä ylläpitävät sopimukset ovat olemassa pitkälti sen vuoksi, että ne pyrkivät kanavoimaan ja kesyttämään ihmisen tunne-elämää. Tuomaan kaaokseen järjestystä ja käsittämättömään ymmärrystä. Psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud kirjoittaa

teoksessaan *Ahdistava kulttuurimme* juuri siitä, kuinka yhteiskunnan on täytynyt pakottaa jäsenensä noudattamaan monia sen kaltaisia sääntöjä, joiden tarkoitus on liian voimakkaina vellovien tunteiden pitäminen kurissa. Brittiläinen eläin- ja käyttäytymistieteilijä Desmond Morris on vienyt ajatuksen vielä pidemmälle. Hän puhuu monissa kirjoissaan ihmisten eläintarhasta, jolla hän viittaa kaupungistuneeseen tapaamme elää sen kaltaisessa ympäristössä ja sillä tavalla, joka ei ole meille lajikohtaisesti luontaista. Morris näkee tämän merkittävänä syynä siihen, miksi joudumme ripustautumaan riippuvuuksin ja korvikkeisiin sekä voimakkaisiin ulkopuolisiin vaikuttajiin.

Eläintarhamme on muuttunut ajan saatossa. Esimerkiksi viime vuosikymmeninä uskontojen ja instituutioiden auktoriteettiasema on heikentynyt. Individualismin ja itsensä johtamisen aikakaudella edustamme usein itse uskontoja ja luomme itse itsellemme rajoja. Voimme osaltamme myös valita, haluammeko elää erilaisten tunneimpulssien vietävinä vai sisäistää niiden syntymekanismin. Oppia ymmärtämään, milloin tunteen käsky reagoida on virheellinen. Voimme ajatella, että yksi ihmiskunnan kehityksen parhaista puolista on se, että meillä on mahdollisuus yhdistää älykkyys osaksi tunne-elämäämme. Kun tunteita oppii ymmärtämään, niitä ei tarvitse paeta, mutta ne eivät myöskään hallitse kaikkitietävän yksinvaltiaan elkein arjen valintojamme.

LUIN LOPPUVUODESTA 2017 AALTO-YLIOPISTON emeritusprofessori Esa Saarisen haastattelun, joka koski parisuhteita. Saarinen totesi, että sillä on iso merkitys, kuinka kumppanistamme puhumme. Rakkauden kielen rinnalle Saarinen nosti myös sen, kuinka kenties tärkein parisuhdetaito on kyky sietää epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. Tämä porautui välittömästi mieleeni.

Kyky sietää epämiellyttäviä tunteita. Ei paeta tai yrittää tukahduttaa niitä, vaan yksinkertaisesti sietää.

Se on taito, joka ei liity pelkästään parisuhteeseen vaan koko ihmiselon kirjoon. Elämä tarjoaa meille alati kohtaamisia ja hetkiä, jotka nostavat esiin vaikeita tunteita, kuten vaikkapa kiukkua, pettymystä, surua tai pelkoa. Juuri näiden tunteiden sietäminen on avainasemassa siinä, millaisena koemme arjen ja ympäristön, jossa elämme. Käytännössä tämä kysyy kykyä tiedostaa tunne ja uskallusta päästää se pintaan. Tunteelle täytyy antaa tilaa tuntua ilman, että sitä yrittää muuttaa jotenkin itselleen mieluisammaksi. Yhden tunteen on laskettu kestävän enintään kahdeksan minuuttia ja saavuttavan huippunsa alle puolessa minuutissa. Monesti käytetty metafora hyökyaallosta on kelpo kuvaus tälle prosessille. Vain antautumalla tunteelle, ja kirjaimellisesti tuntemalla sen synnyttämän aallon, on mahdollista päästää tunteen taakse kätkeytyvä energia virtaamaan.

TUNNISTAT VARMASTI IHMISEN, JONKA päivät ovat yhtä suossa tarpomista – ainakin hänen omien sanojensa mukaan. Kaikki on pielessä, ja vika on aina jossain muualla. Kun kannettavan tietokoneen akusta loppuu virta kesken työpäivän tai odottamaton työtehtävä kilahtaa sähköpostiin, tällaisen ihmisen mielenrauha ei ainoastaan horju, vaan saattaa jopa hetkellisesti romahtaa. Se yleensä näkyy ja kuuluu ympäristöön. Tällaisella ihmisellä oman elämän epäonni on järjestäen muiden ihmisten vika, ja onni lepää sen takana, mitä hän yrittää epätoivoisesti saavuttaa. ”Sitten kun” ja ”kunhan vain ensin” kuuluvat tällaisen ihmisen perussanavarastoon.

Huonosti epämiellyttäviä tunteita sietävä ihminen purkaa turhautumisensa usein ympärilleen. Negatiivinen tunne kaipaa aina tarttumapintaa. Sellaisen löydettyään se leviää ahnaan liekin tavoin päästäkseen roihuamaan. Jos pintaa ei löydy, tunne kuihtuu pois. Yksin omassa katkeruudessaan piehtaroiva ihminen ei synnytä herätysliikettä tai vallankumousta vaan herättää lähinnä surua.

On siis perusteltua todeta, että jo pelkästään sosiaalisen ulottuvuuden vuoksi on tärkeää oppia sietämään kipeitä tunteita. Sietokyky ei vaikuta ainoastaan meidän vaan myös läheistemme hyvinvointiin. Siihen, millaiseksi he kokevat olonsa lähellämme. Jos vyörytämme työpaikalla ikäviä tunteitamme ympäristöön, ne tarttuvat, ja sen myötä joku työyhteisön jäsenistä saattaa vielä kotiin päästyäänkin

olla kärttyisä perheenjäsenilleen. Tunteiden kantomatka on toisinaan häkellyttävän pitkä.

Eikä tarvitse kuin seurata tiedotusvälineiden suoltamaa maailmankuvaa tai sosiaalisen median keskustelukulttuureja huomatakseen, miten laajalle vaikeiden tunteiden sietokyvystä värähtelevä kehä laajenee. Kohtaamme vaikeita tunteita jatkuvasti ja kaikkialla. Samalla meidän tulisi kyetä toimimaan osana yhteiskuntaa, joka on paisunut historian saatossa valtaviin mittasuhteisiin. Tätä vasten tarkasteltuna epämiellyttävien tunteiden sietäminen on yksi tärkeimmistä kyvyistämme, ehkä jopa kaikkein tärkein.

Ja mikä parasta, se on opeteltavissa oleva taito.

KIPEIDEN TUNTEIDEN, KUTEN KAIKKIEN muidenkin tunteiden, taustalla piilee mekanismeja, joista tietämätön ihminen toimii huonon autopilotin tavoin. Tunne ohjaa ja ihminen istuu kyydissä, usein pelkääjän paikalla ja pahimmillaan ilman turvavyötä. Tällöin hän samaistuu ärsykkeisiin, jotka kokee tärkeiksi ja siksi myös välittömän reagoinnin arvoisiksi. Varsinkin läheisissä ihmissuhteissa altistumme jatkuvasti tunneryöpyille, joihin harkitsemattomasti reagoiminen voimistaa usein eripuraa, syyttelyä ja väärinymmärryksiä. Mikäli tunneimpulsseja oppii sietämään, autonomian tunne vahvistuu. Tunne siitä, että pystymme vaikuttamaan elämäämme, voimistuu. Tämä puolestaan lisää itseluottamusta.

•

Kipeiden tunteiden taustalla piilee mekanismeja, joista tietämätön ihminen toimii huonon autopilotin tavoin.

•

Epämiellyttävien tunteiden sietämisen keskiössä on juuri sen sisäistäminen, että voit kokea itsesi tärkeäksi ja merkitykselliseksi silloinkin, kun vallitseva tunteesi viestii muuta. Et ole koskaan yhdentekevä. Sillä mitä sanot tai teet on aina jonkinasteista merkitystä. Niinpä sinulla on lähes velvollisuus pitää huolta itsestäsi ja oppia hillitsemään sisältäsi ryöpsähtäviä impulsseja.

Huolehdit ehkä muista ihmisistä ja autat heitä, mutta sinun tulee tehdä samoin myös itsellesi. Kun opit sietämään paremmin ikävältä tuntuvia tunteita, ilmaiset samalla syvää kunnioitusta itseäsi kohtaan. Hyvä tunteiden sietokyky tekee meistä myös siedettävämpiä kanssaihmisiä. Emme pyri alati korjaamaan itsemme ulkopuolella olevia asioita ja syyttämään niitä tai muita ihmisiä kokemastamme epäonnesta ja vääryydestä. Sen sijaan opimme keventämään otetta ennakkoluuloistamme ja erilaisista oletuksista, jopa päästämään niistä irti. Tällöin voimme pyrkiä kohti käsillä olevaa mahdollisuutta sen sijaan, että tyytyisimme olemassa olevaan – varsinkin jos se herättää meissä jatkuvasti kipeitä tunteita.

LUKU 1

Miksi sietokykyä kannattaa kehittää?

EPÄMIELLYTTÄVIEN TUNTEIDEN SIETÄMINEN KYTKEYTYY osaksi laajempaa käsitettä nimeltä *tunneäly*, jonka yhdysvaltalainen journalisti-psykologi Daniel Goleman lanseerasi julkiseen keskusteluun 1990-luvun puolivälissä. Tunneäly on taito, jota tarvitaan etenkin tilanteissa, jotka vaativat välitöntä tai nopeaa reagointia. Se on kykyä havaita ja hallita tunteita sekä itsessä että muissa.

Goleman on viitannut kirjoissaan lukuisiin tutkimuksiin, joiden mukaan hyvät kouluarvosanat tai älykkyysosamäärä eivät ole lopulta erityisen merkittäviä tekijöitä siinä, miten henkilö elämässään menestyy. Golemanin tekemän otannan mukaan älykkyysosamäärän merkitys ihmisen urakehityksessä on parhaimmillaan vain 25 prosenttia ja heikoimmillaan 4–10 prosenttia. Tunneälyä mittaava EQ-i-testi on puolestaan antanut tunneälylle

moninkertaisen selitysarvon älykkyysosamäärään verrattuna.

Tunneäly ei ole silti mikään automaattinen menestysresepti. Ihmisen menestymiseen vaikuttaa myös lukematon määrä muita tekijöitä, joiden mittaaminen on hankalaa. Esimerkiksi temperamentti, persoona, oma sosiaalinen asema ja työhistoria ovat kaikki merkittäviä mutta vaikeasti mitattavia vaikuttajia. Geeneillä ja sosiaalisella ympäristöllä on oma merkityksensä siinä, miten asiat ja tunteet koemme.

Kaikista vaikuttavista tekijöistä huolimatta voimme kehittää tunneälyämme sekä kykyämme sietää epämiellyttäviä tunteita. Näin tehdessämme usein voimistamme ja parannamme sekä omaa että muiden kokemusta elämästä. Arki tarjoaa yltäkylläisesti mahdollisuuksia tunnetaitojen kehittämiseen. Erityisen otollisia ovat tilanteet, joissa teemme yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa.

MYÖS URHEILUSSA MENESTYMINEN VAATII kykyä sietää. Otetaan esimerkiksi Suomen alle 20-vuotiaiden jääkiekkomaajoukkue, joka voitti alkuvuodesta 2017 nuorten maailmanmestaruuden Helsingissä järjestetyissä kotikisoissa. Joukkueessa pelasivat tuolloin muun muassa sellaiset nuoret lupaavat kiekkoilijat kuin Sebastian Aho ja Patrik Laine. Molemmat ovat kasvaneet sittemmin lajinsa supertähdiksi. Mediahuomio Suomen joukkueen ympärillä

oli kisojen aikana valtaisaa. Välittömien ja positiivisuutta puhkuneiden nuorten matkassa haluttiin olla osallisina. Kisoista jäi elämään Suomen joukkueelle laaditut Menestyksen portaat, joiden arkkitehtina toimi joukkueen johdon ohella myös mentaalivalmentaja Melina Niemi. Portaikon kuusi askelta koostuvat arvoista, joita joukkueen sisällä haluttiin toistaa ja joiden toteuttamisen uskottiin johtavan menestykseen. Nämä arvot olivat *hetkessä eläminen, luottamus, valmistautuminen, rohkeus, 100-prosenttinen suoritus ja sietäminen*. Meritoituneet valmentajat, Jukka Jalosen johdolla, tiesivät menestyksen vaativan sitä, että nuoret pelaajat oppisivat sietämään niin erilaisia persoonia kuin myös turnauksiin ja otteluihin kuuluvia vaikeita hetkiä. Heidän piti tarvittaessa pystyä asettamaan tunneimpulssit pelkääjän paikalle ja ottamaan itse ohjat.

MIKÄLI IHMISET EIVÄT PYSTY keskinäiseen yhteistyöhön, jäävät elämisen kannalta oleelliset kokonaisuudet ja kytkökset rakentumatta. Tiukassa on edelleen käsitys siitä, että esimerkiksi työyhteisössä samanmielisyys tai -kaltaisuus olisi edellytys hyvälle yhteistyölle. Toki ulospäin viestitään moninaisuuden puolesta, mutta arjen tekemistä halutaan vaalia ja edistää nimenomaan sellaisten ihmisten kanssa, jotka puoltavat yhteisiä näkemyksiä ja mielipiteitä. Lähtökohtaisesti kyse ei ole ongelmasta, mutta sellaiseksi se usein äityy, mikäli yhteisö ei koskaan

kyseenalaista omia toiminta- ja ajatusmallejaan. Sellainen vaatii usein myös vastarannan kiiskejä sekä erilaisuuden sietämistä. Sitä, että nostaa omia tunneimpulsseja tärkeämmäksi tekijäksi sen, että yhteisö voi toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Sen sisäistämistä, että paras tapa ei aina ole se tapa, jolla itse lähtisi asioita edistämään. ”Ryhmän synergia on yhtä tärkeää – ellei jopa vielä tärkeämpää – kuin se lahjakkuus, joka yksittäisissä ihmisissä on”, kirjoittaa Rick Rubin, yksi maailman arvostetuimmista musiikkituottajista, kirjassaan *Luovuus ja olemisen taito*. Ja hyvin kirjoittaakin.

Valmensin itse aikoinaan naisten salibandyjoukkuetta. Muistan niiltä ajoilta tilanteen, jossa onnistuneen kauden jälkeen rekrytoimme uusia pelaajia joukkueeseen. Ryhmän sisäinen koheesio oli voimakas, eikä merkittäviä vastavoimia ollut. Pelasimme kohtuullisesti, mutta mikä tärkeämpää, ryhmä oli yhtenäinen. Samalla joukkueessa vallitseva samanmielisyys kuitenkin hidasti kehittymistä. Pelkäsin, että seuraavan kauden mahdollinen heikompi tulosmenestys söisi koheesiota, koska asioita ei ollut totuttu kyseenalaistamaan.

Rekrytoinnin yhteydessä joukkueeseen oli tarjolla pelaaja, joka taitojensa puolesta sopi ryhmäämme, mutta jonka kulmikas persoona tuntui ärsyttävän osaa pelaajista. Hänellä oli voimakkaita mielipiteitä, sekä rakentavia että ei niin rakentavia. Pohdin pitkään pelaajan mukaan otta-

mista, ja lopulta päädyin siihen, että hän sai paikan joukkueessa. Perustelin valinnan kapteenistollemme juuri sillä, että uskoin joukkueen kaipaavan tämänkaltaista positiivista häiriötekijää, joka vaatisi jokaiselta hieman uudenlaista huomion kohdentamista.

Jo ennen kauden alkua huomasin, että uuden pelaajan kommunikointityyli sai aikaan tilanteita, joissa oltiin sillä rajalla, tuottiko se joukkueelle enemmän hyvää vai huonoa. Näin, että pelaajan pyrkimys oli vilpitön, mutta ulosanti tuntui usein töksäyttelevältä. Erään kytevän konfliktin tiimoilta vein pelaajan etäämmälle muista. Kehuin ihan aiheesta mutta tietoisesti korostaen hänen haluaan ja kykyään johtaa. Totesin, että tämä joukkue ja sen pelaajat tarvitsevat rohkaisua ja positiivista ohjausta henkilöltä, joka kykenee moiseen. Pelaaja oli selkeästi otettu sanoistani, ja selkärankaansa suoristaen hän totesi haluavansa olla tuo henkilö. Tämän yhteisen ”sopimuksemme” myötä hänen kommunikointinsa muuttui rohkaisevammaksi, mikä osaltaan helpotti muiden suhtautumista häneen. Mielipiteensä pelaaja uskalsi edelleen sanoa ja olla tarvittaessa lujasti eri mieltä. Vuorovaikutustapaansa muokkaamalla hän pystyi silti johtamaan siten, että muut sietivät ja arvostivat häntä – vaikka kaikki heistä eivät aina hänestä juuri kyseisellä hetkellä pitäneetkään.

TOIMIVA YHTEISTYÖ VAATII JOUSTAMISTA ja soveltamista. Kykyä siirtää itsensä syrjemmälle silloin kun tilanne sitä vaatii. Eräs naispuolinen ystäväni kertoi aikoinaan, kuinka he silloisen kumppaninsa kanssa hankkivat Ikeasta kotiinsa hyllykön. Ikean tuotteiden ominaispiirre on niiden vaivaton kokoaminen, joka on oleellinen osa asiakaskokemusta. Ystäväni kumppani pisti koko miehisen identiteettinsä ja itsetuntonsa likoon hyllyä pystyttäessään. Jossain vaiheessa hyllyn kokoaminen alkoi kuitenkin jumittaa, eikä homma enää edennyt. Mies pähkäili päänsä puhki, missä oli mennyt vikaan. Olivatko hyllykön kaikki osat tallessa? Sisälsikö kokoamisohje virheitä? Jossain oli oltava vika, mutta hänen taidoissaan se ei luonnollisesti ollut. ”Tuttua paskaa Ikea-laatua”, hän oli todennut. Ystäväni kertoi seuranneensa tilannetta sivusta. Hän näki itse selvästi, missä kohtaa mies oli mennyt vikaan. Kyseessä oli pieni huolimattomuusvirhe, joka aiheutti kuitenkin sen, ettei hylly valmistunut. Ystäväni olisi voinut milloin tahansa puuttua peliin ja osoittaa kumppanilleen ongelmakohdan, jopa korjata sen. Hän ei silti tehnyt niin, vaan päätti pysyä vaiti.

●

Toimiva yhteistyö vaatii joustamista ja soveltamista. Kykyä siirtää itsensä syrjemmälle silloin kun tilanne sitä vaatii.

●

KUINKA SEILATA

TUNTEIDEN

RISTIAALLOKOSSA?

Kipeät tunteet kuuluvat elämään, ja joskus meihin sattuu ihan helvetisti. Epämiellyttävät tunteet yllyttävät meitä toimimaan, vaikka monesti hyödyllisempää olisi malttaa pysähtyä.

Usein vaikeat tunteemme kytkeytyvät ympäröivän yhteiskunnan kollektiivisiin kipuihin sekä sukupolvelta toiselle periytyviin tunnelukkoihin. Meidän ei kuitenkaan tarvitse ajelehtia tunteidemme armoilla, vaan voimme oppia toimimaan kuohuttavissa tilanteissa tietoisemmin.

Kirjailija ja tunnekouluttaja Harri-Pekka Pietikäinen havainnollistaa teoksessaan, miten tärkeää on oppia sietämään hankalia tunteita niin työelämässä, parisuhteessa kuin vanhemmuudessa. Se on taito, joka voi muuttaa paitsi ihmissuhteemme myös kokemuksemme elämästä.

"USKALLA VIETTÄÄ AIKAA SIINÄ PIENESSÄ TILASSA, JOKA SIJAITSEE TUNTEEN TUNTEMISEN JA SIIHEN REAGOIMISEN VÄLISSÄ."

HIDASTA ELÄMÄÄ

9 789524 036351

ISBN 978-952-403-635-1 | 14.16

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta elämää -kirjat kustantaa

BAZAR