

Professori Marja-Liisa Manka Haralan harjulla 25.6.2010

Ryhtykäämme mielenkarttoiksi

Hyvät juhannusjuhlijat!

On ilo olla Haralanharjulla, johon liittyy niin paljon lämpimiä muistoja miltei neljänkymmenen vuoden takaa. Silloin tulin ensimmäisen kerran Pikonlinnantietä Vesijärvelle Kissakarin saarelle. Silloinen poikaystäväni ja nykyisen mieheni Jussi halusi näyttää kaikki parhaat puolet Kangasalasta. Pohjoisten soiden kasvatti ei voinut kuvitellakaan, että näin vehmasta ja kaunista maisemaa voisi mistään löytyä. Hän toi minut veneellä myös Ansiolahden rantaan, josta läksimme etsimään polkua Haralanharjulle. Vaikka torni näkyi hyvin järveltä, ei sille ollutkaan helppoa suunnistaa rannasta. Jouduimme eläinhakaan ja juoksimme pakoon silmät kosteina märehäviä lehmänkantturoita ja liekö joukossa ollut sonnikin. Lopulta löysimme perille ja en kyllä ollut nähnyt mitään niin häikäisevää kuin tornista avautuva maisema.

Elämä ei kuitenkaan aina voi olla kaunista ja ihanaa. Niinpä ajattelinkin tässä puheenvuorossa pohtia, mitä voisimme tehdä ystäviemme ja oman hyvinvointimme eteen. Eino Leinon Aurinkolaulussa kysellään:

Kuka tietävi, mistä me tulemme
ja missä on matkamme määrä?

Hyvä että me sitäkin tutkimme,
ei tutkimus ole väärä.

Mut yhden me tiedämme varmaan vaan:
me kuljemme kumpuja mustan maan,
ja täällä meidän on eläminen
miten taidamme parhaiten.

Taitaminen ei ole vain kovin korkeatasoista tällä hetkellä, jos on työelämän tilaa mittaavia barometreja uskomisen. Eikä tilanteeseen aina itsekään voi vaikuttaa, jos ajattelemme esimerkiksi työttömäksi joutumista. Haluaisinkin aluksi kiinnittää huomiota vakavaan asiaan: työn, ehkäpä elämänsä mielekkyysskattoon. Mielenterveysongelmat –erityisesti masennus - ajavat meitä liian aikaiselle eläkkeelle. Peräti 24 000 jäi viime vuonna ennenaikaisesti työelämästä. Erityisesti nuorten alle 30 -vuotiaiden masennus on lisääntynyt 44 %:lla viimeisen viiden vuoden aikana. Erään tutkimuksen mukaan 8 % alle 30:stä kertoi, ettei ole enää kahden vuoden kuluttua työelämässä.

Myös Evan arvo- ja asennetutkimuksen mukaan kahdeksan kymmenestä kertoo, että työssä mennään ylikierroksilla ja paletaan loppuun.

Mut emmehän yössä vain astukaan,
myös aamussa astelemme.
Vaikk' kuljemme kumpuja mustan maan,
niin maassa tok' kiinni emme.
...Mistä löydämme yön aaveilta armahan suojan?

Meillä on olemassa suositukset, paljonko pitäisi liikkuu. Meillä on olemassa suositukset, miten pitäisi syödä. Mutta meillä ei ole suosituksia, miten meidän pitäisi ruokkia mieltämme. Painonvartijat ovat lähdössä Suomesta, koska sen toiminta ei enää ole kannattavaa. Ehdotankin, että perustaisimme uuden kansanliikkeen: mielenkarttoijat, joka tuottaisi tietoa siitä, miten ravitsisimme itseämme, jotta voisimme hyvin.

Minkälainen on sitten hyvän mielen piirakka, joka meidän pitäisi päivittäin nauttia? Resepti on olemassa, mutta se pitäisi siirtää käytännöksi. Hyvään mieleen vaikuttavat varsin monet asiat: työyhteisöstä esimiehiin, mutta ennen kaikkea Sinä itse.

Oi, onnellinen, joka herättää
noin voimia hyviä voisi!
Oi, ihmiset, toistanne ymmärtäkää,
niin ette niin kovat oisi!
Miks emme me yhdessä käydä vois?
Jos murtuis yks, muut tukena ois.
Oi, ihmiset, toistanne suvaitkaa!
Niin suuri, suuri on maa.

Olemme Euroopan ykkönen työpaikkakiusaamisessa, mutta miksemme voisi olla ykkösiä toistemme huomioimisessa, auttamisessa ja yhteisöllisyydessä. Toisista välittäminen ja sen osoittaminen luovat yhteenkuuluvuutta ja turvallisuuden tunnetta epävakaina aikoina. Tämän sosiaalisen pääoman on todettu vähentävän masennusta ja sairastamista. Huomion kiinnittäminen onnistumisiin ongelmien ja syyllisten

hakemisen sijasta avaa mieleemme ja patistaa uusiin tekemisiin. Aloittakaamme maanantait kertomalla edellisen viikon tähtihetkestämme!

Tervehtiminen, kuunteleminen, läsnä oleminen, auttaminen ja kehuminen synnyttävät työniloa. Myös kehujalle itselleenkin. Kysymyksessä on siis varsin edullinen tapa ruokkia iloa: se tarvitsee vain avoimet korvat ja äänihuulien liikuttamisen. Vieläpä siinä samassa suhteessa eli kahdella korvalla ja yhdellä suulla.

Tulin kerran rautatieasemalta työpaikalle päin. Edelläni käveli nainen, jolla oli ihanan värinen tilkkutakki. Sanoin siitä hänelle. Hän kääntyi puoleeni silminnähden ilahtuneena ja puhkesi puhumaan:

- Se on jo 11 vuotta vanha. Olen ostanut sen Längelmäältä Punaisesta rukista.

Ja siitä se alkoi. Hän kertoi olleensa shampanjaretkellä Pariisissa miehensä kanssa ja nähneensä ihan samaa kangasta jossain sohvassa. Valitettavasti hän ei päässyt sitä tutkimana, koska kauppa oli kiinni.

Heille oli tullut vesivahinko ja siksi heillä oli kylpyhuoneremontti meneillään. Nainen kuvaili kaikki materiaalit, mitä he olivat hankkineet ja mistä. Hän kehui tekijän, joka oli Vatialasta, ja halusi antaa puhelinnumeronkin.

Sitten hän vakavoitui: veli oli juuri kuollut munuaissyöpään. Hän oli itsekin menossa seuraavana aamuna vatsanseudun tietokonekuvaukseen.

- Kiitos, että kehuit takkiani. Se antaa minulle voimia huomisaamuun...

Sen sijaan, että puhumme toisistamme pahaa, voimme panna kiertämään myös hyviä juoruja ja uutisia. Kysyä tietysti sopii, kiertävätkö ne? Ristiriidat kuuluvat toki elämään, mutta kenenkään etu ei ole, että ne jäävät ratkaisematta. Mieltä vaivaavista asioista on syytä puhua heti ja suoraan asianosaisille - ei selän takana.

Eräs vanhempi rouva kääntyi puoleeni nähtyään televisiosta Rauhan asialla –ohjelman, että mitä neuvoisin häntä tekemään. Välit lapsuudenystävän kanssa olivat menneet poikki viisi vuotta sitten. Hän oli riidan päätteeksi tokaissut, ettei halua tätä koskaan enää nähdä.

Kehotin häntä soittamaan vanhalle ystävälleen ja kertovan, että haluaisi korjata välit ja mitä tämä toinen toivoisi häneltä, jotta se onnistuisi. Kannattaisi myös mainita, kuinka tärkeitä se olisi hänelle ja miksei myös pyytää anteeksi omaa käytöstään, vaikka se ei nyt yksin hänestä itsestään olisi johtunutkaan. En ole vielä kuullut, ottiko hän yhteyttä ja mitä tapahtui.

Ken kerran itse on onnellinen,
hän tahtois onnehen jokaisen
ja antaa ja antaa ja antaa vain
poven päisuvan riemua ain.

Katsokaamme siis itse kukin peiliin! Miten minä voisin ruokkia myönteisiä tunteita? Kiire tekee minusta kireän, havaintokykyäni kutistuu, olen äreä ja pahantuulinen. Myönteiset tunteet avaavat aistimme näkemään laajemmin erilaisia mahdollisuuksia, lisäävät luovuutta ja parantavat jopa muistia. Esimerkiksi negatiivisilla tunteilla, joita esimerkiksi pitkäkestoinen stressi synnyttää, näyttää uusimman tutkimuksen mukaan olevan yhteyksiä Alzheimerin tautiin.

Myönteisyys ei tarkoita, että pitäisimme kaiken aikaa vaaleanpunaisia silmälasia, vaan se sitä, että opittelisimme poimimaan arkipäivästä asioita, jotka ovat hyvin. Ihmiset kokevat myönteisiä tunteita nähdessään kuvia suloisista koiran- tai kissanpennuista, kauniista maisemista, tai kun heille on soitettu iloista musiikkia tai kun joku on muistanut heitä pienellä lahjalla. Ne ovat eräänlaisia myönteisyyden laukaisevia automaatteja.

Lähdin yhtenä aamuna Joensuuhun pitämään luentoa. Heräsin kukonlaulun aikaan ja ajoin Pirkkalaan lentääkseni ensiksi Helsinkiin. Olin pahalla päällä, lähteä nyt Joensuuhun asti muutamaksi tunniksi ja käyttää siihen 16 tuntia. Havahduin ja sanoin itselleni: Marja-Liisa, teepäs lista niistä asioista, joista voit olla tänä aamuna kiitollinen. Hetken mietinnän jälkeen listalle alkoi tulla pitkä litania asioita.

Siis kiitos, Luojaani armollinen,
joka hetkestä, jonka elin,
kun sain minä ruumiini tervehden,
sydänlämmön, mi läikähteli
kun annoit sa vankkaa kättä kaks,

kaks silmää sieluni ikkunaks,
ja hengen herkän ja avoimen
joka tuutia tuulosen.

Mistä kaikesta Sinä voit olla tällä hetkellä kiitollinen? Juhannuksen jälkeen alkavat monien kesälomat, jolloin on mahdollisuus palautua työn rasituksista. Toivottavasti kesälomasta ei tule samanlaista suorittamista kuin työstä. Ihmisessä ei ole akkuja, joita pitkäkestoisesti voitaisiin ladata. Tarvitsemme siis palauttavaa lepoa joka päivä. Nukkuukaan ei voi varastoon.

Entisaikaan sanottiin, että aivot pitää jättää naulaan, kun menee työhön. Nyt voisin sanoa, että jättäkää aivot työpaikalle, kun lähдете koteihinne. Kuvittelin jo mielessäni naulakon, jossa päät töröttävät jonossa latautumassa, ja työntekijät kirmaavat päättöminä koteihinsa. Taas seuraavan aamuna päät otetaan hyvässä kunnossa käyttöön. Liian nopea tempo ja jatkuva riippuvuus sähköisistä yhteyksistä voi myös kuormittaa ja altistaa teknostressille. Siis pä kännykät ja sähköpostit kiinni loman ajaksi! Meillä on muitakin konsteja palautumiseen kuten luonto.

Tai katsokaa, miten lainehet
ikikauniisti rantoja kaulaa!
Tai kuunnelkaa, miten lintuset
ikilempeesti lehdoissa laulaa!
Tai ootteko nähnehet illan kuun
ja kuullehet kuisketta metsän puun,
min ylitse valkeat hattarat
suvitaivaalla vaeltavat?

Luonto rauhoittaa. Mutta se ei vain rentouta, vaan myös hoitaa erityisesti mielenterveyttä. Englantilaisen tutkimuksen vihreässä ympäristössä oleilun kuten kävelemisen ja pyöräilyn tervehdyttävät vaikutukset ovat nuorilla ja mielenterveysongelmista kärsivillä kaikista suurimpia. Japanilaisessa tutkimuksessa puolestaan todettiin, että syöpää vastustavia aineitakin erittyy enemmän luonnossa kuin kaupungissa kävelyn jälkeen. Vihreys hoitaa siis meitä kaikkia. Ensin alkavat fysiologiset vaikutukset kuten sydämen sykkeen ja hengityksen rauhoittuminen. Sitten paranee mieliala, ja niiden jälkeen mielikin karkaa uusille urille. Lopulta keskittymiskykykin paranee. Vaikutus tehostuu, jos alueella on myös järvi, joki tai muu vesistö.

Kaikk' on niin hiljaa mun ympärillän,
kaikk' on niin hellää ja hyvää.
Kukat suuret mun aukeevat sydämessäin
ja tuoksuvat rauhaa syvää.

Pitäkäämme huolta toisistamme, kiittäkäämme ja kehukaamme tänäkin iltana toisiamme! Mutta ei vain tänään, vaan jatketaan hyvän mielen dieetillä myös kesän jälkeen.

Soi, helise siis, sävel hempe'in!
Halo aaltoja, laulajan haaksi!
Käy purjehin täysin ja pullistuin,
jätä välkkyvä jälki taaksi!

Toivotan kaikille valoa, iloa ja juhannusrauhaa!