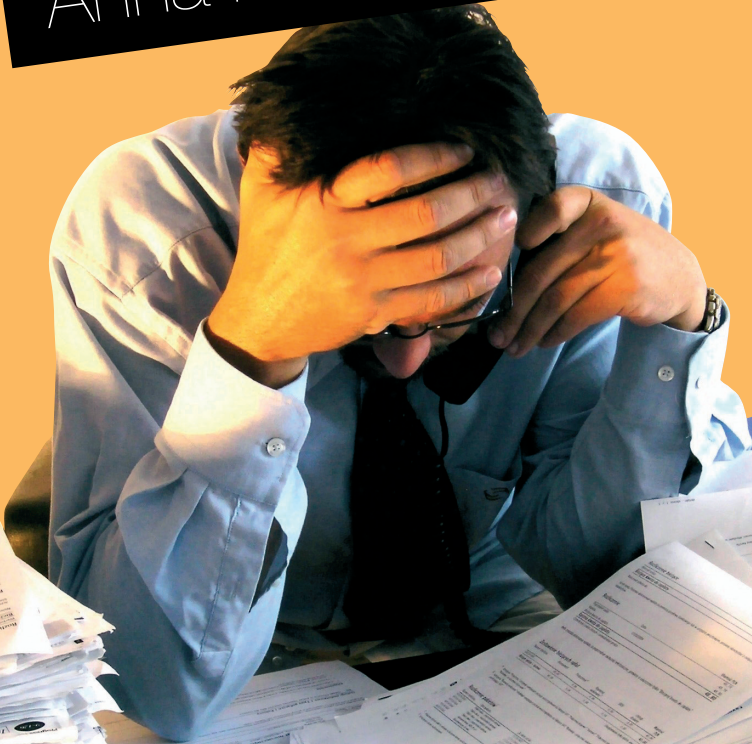


Pekka Hämäläinen

SINULLA ON VAIN YKSI ELÄMÄ

Anna kiireelle kenkää



Minerva

SINULLA ON VAIN
YKSI ELÄMÄ

Pekka Hämäläinen

SINULLA ON VAIN
YKSI ELÄMÄ

Anna kiireelle kenkää

© Pekka Hämäläinen ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Kansi Igor Polyakov
Taitto Teija Lammi

ISBN 978-952-312-327-4
Painettu EU:ssa

Sisällys

Johdanto: Jumala loi ajan – ihminen kiireen.....	9
I Aika kiirehtiä – aika rauhoittua.....	17
II Eroon aikavarkaista.....	41
Alituinen kiire – minne?.....	43
Perheen sisäiset aikavarkaat.....	47
Elämän ruuhkavuodet.....	53
Valitse viisaasti ja kieltäydy kiireestä!.....	61
Työelämän aikavarkaat.....	65
Poukkoileva johtaja luo kaaosta ympärilleen.....	65
Empatiakyvyttömälle orjapiiskurille mikään ei riitä.....	69
Takkuileva vuorovaikutus ja kyvyttömyys ottaa vaikeita asioita puheeksi.....	73
Turhauttavat tiimipalaverit.....	76
Kiire estää kohtaamasta.....	78

III Sisäiset piiskurimme.....81

Ylivastuullisuuden orjapiiskuri.....	83
Pahin aikavaras löytyy sisältäni.....	89
MINÄ 1: meidän mitätöivä, vähättelevä ja hötkyilyä vaativa puolemme.....	93
MINÄ 2: meidän hyväksyvä, kannustava ja kiireetön puolemme	103
Mitätöivän kontrolloijan ja hyväksyvän rohkaisijan jatkuva vääntö.....	109

IV Kiireettömyyden työkaluja.....115

Hiljentymisen taito.....	117
Kiireettömyyden hetkien luominen.....	124
Luovuuden löytyminen.....	129
Rentouden saavuttaminen.....	132
Voimaannuttava priorisointi.....	134
Tartu hetkeen!.....	139
Anteeksiantovapauttaa.....	143

V Anna kiireelle kenkää

– muutos on mahdollinen!.....151

Uraputkesta itsensä johtajaksi.....	153
-------------------------------------	-----

VI Hiljenny elämän puhuteltavaksi!.....	193
Elämä osaa yllättää.....	195
Aikaa rohkeudelle kohdata elämän kipu.....	205
Aikaa hiljaisuudessa löytyvälle intohimolle.....	211
Kiitokset.....	217

Johdanto

Jumala loi ajan – ihminen kiireen

”**M**ä en ehdi nyt puhua, soitan myöhemmin.”
”Ei ole aikaa tapaamiseen. Kalenteri on ihan täynnä, valitan.” ”Soitellaan myöhemmin uudestaan.” ”Hirveä kiire päällä, olen tulossa hulluksi!”

Tällaisia vastauksia kuulen nykyisin yhä useammin ja useammin yrittäessäni saada ihmisiä kännykälläni kiinni. He ovat kavereita, yhteistyökumppaneita, tuttuja, joskus jopa perheenjäseniä. Huomaan ärsyyntyväni vastauksista. Miksi he vastaavat ollenkaan, jos muka ovat niin kiireisiä? Kyllähän automaatti voisi hoitaa homman heidän puolestaan. Se olisi minusta reilumpaaakin, koska silloin tietäisin varmasti, että he ovat oikeasti kiinni jossakin tai haluavat rauhoittaa välillä itsensä puheluilta.

Toisaalta myös jatkuva keskustelu automaattivastaaajan kanssa ärsyttää. ”Ole ystävällinen ja jätä viesti, soitan sinulle takaisin.” Hyvässä uskossa jätän viestin ja jään odottamaan. Mutta soittoa ei kuulu. Ei samana päivänä eikä seuraavanakaan. Pettymyksen tunne alkaa hiipiä mieleeni. Ehkä minä en ole kovin tärkeä, en edes puhelinsoiton arvoinen. Minulle ei ole aikaa. Hän ei halua puhua kanssani.

Eniten ärsyttää sellainen, kun luurista kuuluu vihainen ”No?” tai ”No, mitä nyt taas?” Minun tuttavapiiriini on osunut pari sellaista. Vastaja ei sano edes nimeään, kuten yleensä on

tapana. Viesti tulee kyllä kuulijalle selväksi: ”Mitä sinä tänne soittelet! Etkö tajua, että olen kiinni ja kiireinen!” Paskantärkeyttä ja huonoa käytöstä, sanon minä. Mistä minä voisin sinun kiireesi tietää? En ole selvännäkijä. En voi tietää, istutko työpöydässä, oletko neuvottelussa asiakkaan kanssa vai lillutko kylpyammeessa. Kun vastaat puheluuni, minulla on täysi oikeus olettaa, että sinulla on aikaa puhua kanssani. Jos et sitä halua tehdä, jätä kernaasti vastaamatta.

Tunnistan meneväni tällaisista vastauksista jotenkin lukiin. Ainakin mieleni pahoitan. Saan osakseni huonoa käytöstä, joka ei mitenkään kuulu minulle. Minulle vastaukset kertovat ylimielisyydestä ja jostakin kummallisesta korvaamattomuuden harhasta. Ehkäpä vastaaja onkin vihainen itselleen ja omalle rajattomuudelleen? Mutta minä olen aivan väärä osoite sille vihalle enkä halua tulla kohdelluksi niin. Olen kohtuullisen hyvä kuulemaan tällaiset viestit enkä saa loukattuna sanotuksi asiaani, vaikka se olisi tärkeäkin. Minä olen soittanut hyvässä uskossa, mutta kuulen äänestä, ettei nyt ole hyvä hetki. Outoa, enhän minä ole verotarkastaja enkä myy lehtiä.

Kiire on huono tekosyy. Sen taakse on helppo piiloutua. Sellainen tuntuu loukkaavalta. En minä mielestäni turhia soitele – yleensä minulla on kunnon asiaa tai ainakin jotakin asian tynkää vireillä. Silti pidän tärkeänä myös sitä, että voin välillä ottaa ihmisiin yhteyttä, vaikkei aina olisi asiaakaan. Arvostan kohtaamisia ihan vain kohtaamisen vuoksi. Sehän on viesti siitä, että me välitämme toisistamme ja olemme toisillemme merkityksellisiä. Sellaista vuorovaikutusta minä kaipaisin enemmän.

Myönnän toki, että voisin jättää vihaiset tai epäystävällisiksi kokemani vastaukset omaan arvoonsa – ärsyyntymättä. Jos joku on huonolla tuulella, miksi minä ottaisin siitä paineita? Voisin viitata asialle kintaalla ja unohtaa koko jutun. Mutta se ei kuitenkaan ole kovin helppoa, varsinkaan silloin kun loukkaus on jo tapahtunut. Voisin tulkita kokemani myös positiivisesti. Ehkäpä epäystävällisyyteen sortunut haluaakin vain ker-

toa, että juuri tällä hetkellä hänellä ei ole aikaa tai että puhelin unohtui häneltä vahingossa päälle, tai jotakin muuta. Jostakin syystä hän ei vain saa oikeaa viestiään kerrotuksi. Ehkä hän oikeasti haluaa, että asiaan palataan myöhemmin. OK – olkoon niin, mutta kysymyksiä se herättää.

Kaikilla näillä epämukavilta tuntuville viesteillä on yksi yhteinen nimittäjä: *kiire*. Miksi meillä kaikilla tuntuu tänä päivänä olevan koko ajan kiire? Miksemme ehdi pysähtyä, rauhoittua emmekä kohdata toisiamme? Vielä enemmän mietittyttä, onko kiire ympärillämme muuttumassa krooniseksi, hallitsemattomaksi elämäntavaksi, jota emme enää voi pysäyttää? Onko kiireestä tullut kohtalomme?

Varmasti meillä kaikilla on tuon tuosta tilanteita, jolloin on vain paras kiiruhtaa. Itsekin jätän asioita usein viime tippaan, ja sitten tulee kiire. Sellainen kiire on itse aiheutettua, ja siitä voin syyttää vain itseäni.

Jossakin vaiheessa ajattelin, että hötkyily nyt on vain minun tapani elää tätä elämää. Jään kiinni ajatuksissani tai tunteissani johonkin juttuun, ja vaikka tiedän, että seuraava haaste on jo aivan nurkan takana odottamassa, lähden liikkeelle vähän liian myöhään. Useimmiten ehdin kyllä paikalle viime tipassa tai ihan pikkuisen myöhässä ja soimaan itseäni matkalla. Huono tapa, myönnän. Nykyään opettelen uudenlaista elämäntapaa ja tietoisien päätöksen avulla olen onnistunut muuttamaan huonoa tottumustani. Lähden vähän aikaisemmin liikkeelle ja myöhästyn aika harvoin. Kyllä vanhakin koira oppii.

Sitä paitsi joskus myöhästymisiin on ihan oikeita syitä, kuten kolari Turun moottoritiellä tai liikenteen takkuilu jostakin muusta syystä. Niille minä en voi mitään. Tai ehkä sittenkin voin. Tarkemmin ajateltuna voin paljonkin. Elämähän tarjoaa minulle mahtavaa oppimiskokemusta ja mahdollisuutta keskittyä harjoittelemaan läsnä olemista tässä ja nyt. Kun en voi olla siellä, missä minun pitäisi – terapiaistunnossa tai asiakaspalaverissa – olen tässä autossa ja voin käyttää tämän hetken hyödyll-

lisesti. Juuri nyt minulla on erinomainen mahdollisuus opetella mielen rauhoittamista, koska pulttien ottaminen tai hötkyily eivät auta tippaakaan. Kun minun on pakko vain odottaa tilanteen laukeamista jonossa kaikkien muiden autojen seassa, voin rauhoittaa mieleni vaikkapa kuuntelemalla hyvää musiikkia ja tekemällä hengitysharjoituksia.

Bachin parhaat -levy on aina käden ulottuvilla juuri näitä tilanteita varten. Tietysti aivan ensimmäisenä soitan asiakkaalle tai palaverikumppanille ja kerron myöhästystäni. Sitten otan hyvän asennon, työnnän levyn soittimeen ja keskityn hengittämään ja kuuntelemaan itseäni. Tämä toimii aina. Hötkyily poistuu, mieli rauhoittuu ja olen vain läsnä. Kiire menettää otteensa minuun. Hengitysharjoituksia tehdessäni huomaan myös pulssini laskevan. Vähitellen koko olemukseni rentoutuu. Huomionarvoista on, että valppauteni ei näitä harjoituksia tehdessäni katoa mihinkään. En sulje silmiäni enkä nukahda. Teen rauhoittumisharjoitusta ja samanaikaisesti seuraan liikennettä skarpina. Kun jono taas nytkähtää liikkeelle, olen valmis päivän koitoksiin täynnä uutta energiaa.

Tehokkuuden ja alituisen kiireen ilmapiirissä ihminen voi huonosti. Kiire tekee meistä rauhattomia ja kireitä. Se vie meitä pois itsestämme, emmekä silloin kykene olemaan läsnä myöskään toisten ihmisten elämässä. Emme kuule omia tarpeitamme emmekä tunnista sydämemme ääntä. Miten voisimme tavoittaa läheisemme?

Samalla unohtamme sen, että kiire ei ole kohtalomme. Me emme ole sen armoilla, vaan meillä itsellämme on mahdollisuus ainakin jossakin määrin vaikuttaa siihen, annamme kiireen viedä mukanaan. Vaikka meillä olisi millainen kiire, hötkyilyyn meillä ei ole varaa. On hyvä pitää mielessä, että elämällä saattaa olla takataskussaan yllätyksiä, joihin emme mitenkään ole voineet valmistautua. Silloin on aika jarruttaa ja pysähtyä. Toisaalta elämä ei meidän lupaamme ja valmiuttamme kysele. Kovan paikan edessä meidät pysäytetään.

On totta, että paineet ympärillämme kasvavat ja tehoja vaa-
ditaan kaikkialla, työssä ja kotona. Mutta todellisuudessa kii-
re on omassa päässä. Voimme päättää, annammeko sen
hallita ajatuksiamme ja elämäämme. Joku viisas on todennut:
”Emme voi estää lintuja lentämästä päämme yli, mutta voim-
me estää niitä tekemästä pesää päämme päälle.” Kysymys on
meille kuuluvan vastuun ottamisesta.

Tahdon asia

*Presidentti Martti Ahtisaari totesi rohkeasti Nobelin rau-
hanpalkintopuheessaan: ”Rauha on tahdon asia.” Hän
viittasi paitsi niihin rauhanponnisteluihin, jotka ovat tuot-
taneet onnistuneita tuloksia eri puolilla maailmaa, myös
niihin, joilla ei vielä ole saavutettu toivottua lopputulosta.*

*Ahtisaari totesi, että jos ihmiset ovat onnistuneet sotkemaan
välinsä, ihmiset voivat ne myös korjata. Mutta siihen vaa-
ditaan yhteistä tahtoa. Siksi hänen mukaansa rauha on
mahdollinen myös Lähi-idässä, jota on pidetty kaikkein
mahdottomimpana kriisipesäkkeenä maailmassa. Rauha
on tahdon asia sielläkin, ja se on mahdollista saavuttaa.*

Rauha on tahdon asia siinä missä kiireen hallintakin. Yksi
Martti Ahtisaaren tärkeimmistä viesteistä on usko meidän ih-
misten vapauteen tehdä valintoja itseämme koskevissa asioissa.
Emme ole kohtalon armoilla vaan voimme valita, annammeko
kiireelle vallan vai ohjaammeko itse elämäämme.

Aika on rajallinen resurssi. Se ei riitä kaikkeen. On tehtävä
valintoja. Jos opimme priorisoimaan aikaamme ja tekemään
itsemme kannalta hyödyllisiä valintoja, alamme voida parem-
min. Jos opimme huolehtimaan kokonaisvaltaisesti itsestäm-
me ja olemaan läsnä tässä hetkessä niin läheistemme kanssa
kuin työpaikalla, oma jaksamisemme lisääntyy huomattavasti.

Voimavarat moninkertaistuvat, energiaa riittää ja elämänlaatu kohenee. Voimme valita myös asenteemme elämää kohtaan: olemmeko tyytymättömiä valittajia vai ilon kylväjiä?

Hyvän olemisen ydin ovat pienet kiireettömyyden hetket arjessa: läsnä oleminen tässä ja nyt – olimmepa työssä tai vapaalla. Meillähän on vain tämä yksi elämä ja juuri nyt vain tämä hetki, ainutlaatuisena ja täydellisenä käytössämme. Siinä meidän tulisi elää mahdollisimman suurella sykkeellä, intohimoisesti.

Tämä kirja ei ole tempukirja vaan enemmänkin kirja asenteesta – hyvästä suhtautumistavasta kiireeseen. Emme voi poistaa kiirettä maailmasta emmekä kovin paljon vaikuttaa siihen, miten ihmiset ympärillämme hötkyilevät, mutta voimme valita oman suhtautumistapamme kiireeseen. Jos asenteemme aikaan on sopusoinnussa sisäisen maailmamme, tunteittemme ja tarpeidemme kanssa, meillä ei ole pienintäkään syytä hötkyilyyn, ja me hallitsemme kiirettä. Mutta kaikki lähtee sisäisen tien rakentamisesta. Uskon vahvasti, että kun sisäinen asenne on kunnossa, ulkoinen järjestys seuraa automaattisesti perässä.

Ulkoinen tie lähtee tempuista, ohjeista ja säännöistä. Kirjakaupat pullistelevat elämänhallinnan oppaita, jotka lupaavat kiireetöntä elämää niille, jotka sitoutuvat noudattamaan tiettyjä ohjeita tai jotakin menestyksen kaavaa. Onnea vaan yritykseen. Ohjeet sinänsä voivat olla fiksuja, ja niiden avulla voi saavuttaa erinomaisia tuloksia, mutta ne voivat ohjata ihmistä myös väärään suuntaan. Siinä ei ole mitään pahaa, että ihminen saa arjen kaaostaan järjestykseen suunnittelemalla, priorisoimalla, aikatauluttamalla tai jollakin muulla ulkoisella muutoksella, mutta jos hänen sisäinen maailmansa on edelleen järjestämättä, tulokset eivät jää pysyväksi.

Tarkoitan tällä sitä, että sisäinen tulee aina ennen ulkoista ja asenne ennen toimintaa. Mielen rauhoittuminen antaa avaimet pysyviin muutoksiin. Jumala loi ajan käyttöömmek, mutta me ihmiset olemme muuttaneet sen kiireeksi. Aikaa on runsaasti käytössämme, mutta me juoksemme henkemme edestä.

Haluan siis alkaa sisäisestä ja mennä tavanomaista syvemmälle. Ulkoapäin annetut ohjeet sopivat joillekin, mutta tärkeämpää olisi kysyä: mitä minä oikeasti elämältä haluan? Toivoisin, että tämä kirja antaisi virikkeitä ryhtyä miettimään oman elämän tarkoitusta ja mieltä. Jo kauan sitten aloin uskoa, että elämä kysyy jokaiselta ihmiseltä vastausta elämämme tarkoitukseen. Ei siis olekaan vain niin, että ihminen etsii vastausta elämänsä tarkoitukseen, vaan elämä itse pakottaa meidät miettimään, mitä varten olemme syntyneet; mitä varten olemme olemassa. Elämä kysyy meiltä elämämme mieltä.

Vasta silloin, kun meillä on antaa tähän kysymykseen elämää tyydyttäviä vastauksia, voimme sanoa tietävämme jotakin tärkeää olemassaolomme tarkoituksesta. Vastaamalla elämälle vastaamme itsellemme.

Kirjani viesti kuuluu: Kun kykenet rauhoittamaan mielesi ja löytämään elämäsi pinnan alle ulottuvia merkityksiä, löydät kyllä toimivat keinot myös arjen kiireen kukistamiseen. Tämä kuitenkin edellyttää kykyä pysähtyä, rauhoittua ja kuunnella itseään, koska tärkeimmät vastaukset tulevat aina sisältämme. Ne ovat siellä jo valmiina ja vain odottavat, että me voisimme rauhoittaa mielemme kuulemaan niitä. Kiireessä kuuleminen ei onnistu.

Älä anna joutavien asioiden häiritä mielenrauhaasi.

Elämä on liian arvokas uhrattavaksi turhanpäiväiseen ja katoavaan.

Jätä mielestäsi mitättömät asiat.

Greeville Kleiser (1868–1953)

Aikavargaat kuriin!

Oletko kuljettaja vai matkustaja omassa autossasi? Katseletko elämäsi lintu- vai sammakkoperspektiivistä? Osaatko kuunnella itseäsi ja tunnistaatko oman sisäisen puheesi viestit?

Pekka Hämäläinen ravistelee lukijan hereille osoittamalla, että kiire ei useinkaan ole vain jokin muusta elämästä irrallinen pintailmiö. Usein kyse on kokonaisesta elämänasenteesta, sosiaalisista suhteista ja keskinäisen kanssakäymisen laadusta niin kotona kuin työpaikallakin. Kun tunnistaa omat lähtökohtansa ja tarpeensa, alkaa etsiä kiireeseenkin apua oikeasta suunnasta.

Yksi kirjan tarjoamista työvälineistä on aikavarkaiden tunnistaminen. Ihminen, joka oppii tämän taidon, saattaa hyvin huomata, että pahin aikavaras löytyykin oman päähän sisältä. Omalla sisäisellä puheella ja mielikuvilla on mahtava voima – ne suorastaan luovat sen todellisuuden, jossa elämme. Niinpä jokainen voi myös muuttua ja ottaa oman elämänsä ohjat itselleen.

Havainnollisessa ja innostavassa oppaassa kiireelle annetaan kenkää rakentamalla pala palata elämää, jossa välitetään ja ollaan aidosti läsnä.

• • •

TM **Pekka Hämäläinen** on tunnettu terapeutti, kouluttaja ja kirjailija, joka on julkaissut useita suosittuja elämäntaitokirjoja. Hänen viimeisimmät kirjansa ovat *Rennosti vastuullinen* ja *Elämä on epäreilua*.

ISBN 978-952-312-327-4



9 789523 123274



minerva

www.minervakustannus.fi

17.3

Kansi Igor Polyakov