



Mielen taitojen äärellä

Hyvinvointimielessä-sarjan jakso 6

Musiikkia.

0:00:05 Kirsi Sihvo

Tervetuloa kuuntelemaan Hyvinvointimielessä-podcast-sarjaa, jonka kuudessa eri jaksossa puhutaan elämänmuutoksista, mielen hyvinvoinnista ja mielen taidoista ikääntyessä.

Podcasteissa keskustelemme siitä, kuinka omia voimavaroja voi kannatella ja miten mielen hyvinvointia voi vahvistaa muutoksia kohdatessa.

Tämä podcast-sarja on tuotettu Ikäinstituutin Mielentaitoja elämänmuutoksiin ikääntyessä -hankkeessa, jossa on kohdattu muutostilanteessa olevia ikäihmisiä ja keskusteltu heidän kanssaan selviytymiskeinoista arjessa.

Haluamme herätellä kuulijoiden kiinnostusta mielen taitojen tunnistamiseen ja toivomme, että pysähdyt hetkeksi kanssamme mielen taitojen äärelle.

Musiikkia.

00:01:04 Tamara Björkqvist

Tässä jaksossa olemme keskustelemassa mielen taidoista ja niiden merkityksestä, erityisesti siinä elämän muutosvaiheessa. Minä olen Tamara Björkqvist ja minun kanssani keskustelemassa tänään on Sirkkaliisa Heimonen. Sirkkaliisa, mitä kuvailisit tai miten kuvaisit mielen taitoja tässä kohtaa?

00:01:27 Sirkkaliisa Heimonen

Mielen taidoitan on jotain sellaista, millä me rakennetaan mielen hyvinvointia ja mielen hyvinvointi, siis kokemus siitä elämäntytyväisyydestä ja merkityksellisyydestä ja mielen tasapainosta. Ja jos vielä avaa niitä mielen taitoja tai mielenterveystaitoja

tarkemmin, niin ne kattaa sellaisia asioita kuin tunne- ja vuorovaikutustaidot, taitoja luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin, joustavuutta selviytyä näissä elämänmuutostilanteissa. Ja ne on taitoja, joilla me säädellään kuormitusta ja stressiä sekä myöskin oikeastaan siihen liittyy vielä voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen itsessä ja muissa. Ja näillä me rakennetaan sitten vaikkapa näissä elämänmuutostilanteissa sitä tasapainoa.

00:02:15 Sirkkaliisa Heimonen

Ja vielä yksi asia, mikä tähän on hyvä muistaa tai nostaa on se, että kyse on oikeastaan aika lailla arjen taidoista ja elämäntaidoista. Eli kun me mietitään sitä mielekästä ja merkityksellistä elämää ja arjen rakentamista, niin toki siellä tunteet ja mielen tasapaino, vuorovaikutusajattelu ja suhtautumisen tavat, ongelmanratkaisu ja vaikka just tänä palautuminen kuormittavasta tilanteesta, niin nehan on ihan keskeisiä.

00:02:47 Tamara Björkqvist

Kuulostaa siltä, että aika paljon on kysymys myöskin itsetuntemuksesta.

00:02:51 Sirkkaliisa Heimonen

No näin juuri, että kun näistä yksilöllisistä mielen taidoista puhutaan, niin avainasiahan toi itsensä tunteminen juuri on eli tulla tietoiseksi omista mielen taidoista, tutustua niihin ja sitten hahmottaa myös niiden merkitys ihan siinä arjessa ja vaikka juuri muutostilanteissakin. Ja tämä nyt tarkoittaa konkreettisesti sitten sitä, että pysähdytään omien ajatusten, tunteiden, vahvuuksien ja voimavarojen ja vaikka niiden tavoitteiden ja toiveidenkin ääreen. Ja ikääntymisen näkökulmasta voi nostaa vielä sen esiin, että elämäkokemus on sitten sellainen asia, joka vahvistaa sitä itsetuntemusta ja mielen taitoja.

Ja kun puhun itsensä tuntemisesta, niin sitä katsettahan voi suunnata myös taaksepäin, eli voi miettiä sitä omaa elämänpolkuaan ja tutkailla sitä, että miten on vaikka yleensä suhtautunut muutostilanteisiin, minkälaiset asiat tai suhtautumisen tavat ovat kannatelleet ja auttaneet aiemmin ja miten yleensä tunnistaa ja käsittelen tunteita. Minkälaisia keinoja on selviytyä kuormittavissa tilanteissa ja niin edespäin.

00:04:02 Sirkkaliisa Heimonen

Ja vielä tässä oleellista on se, että tunnistaa ne omat arvot ja itselle tärkeäksi koetut asiat ja sitten tiedostaa sen, että miten ne elää siellä arjessa. Eli itsensä tunteminen on ihan avainasia.

Mutta mainitsin tuossa tuon suhtautumisen, niin miten sinä luonnehtisit suhtautumisen tavan tai asennoitumisen merkitystä?

00:04:28 Tamara Björkqvist

No ainakin yksi tällainen keskeinen mielen taito ja asennoitumisen tapa on se, että huomaa arjesta ja elämästä ja myös oikeastaan itsestään niitä asioita, jotka on hyviä ja joihin voi olla tyytyväinen. Että me aika automaattisesti huomataan sellaiset asiat, jotka huolestuttaa meitä tai jollakin tavalla on ehkä pelottavalta tai uhkaavaltakin tuntuja. Ja sen takia myöskin sitten ne hyvin olevat asiat jää aika helposti näiden piiloon tai varjoon, miten sen haluaakin sanoa.

Ja erityisesti tämmöisissä kuormittavissa elämäntilanteissa, niin on hyvä sitten pysähtyä tarkastelemaan sitä elämää ja asioita hieman laajemmin. Ehkä miettimään, että mikä kaikesta huolimatta, niistä haasteista huolimatta, edes sujuu sitten hyvin, mihin voi olla tyytyväinen? Mistä asioista saa vaikka sitä iloa ja voimaa siinä arkisessa tekemisessä ja olemisessä.

00:05:21 Tamara Björkqvist

Ja on hyvä huomata, että myönteisiä, tai tällaisia hyvin olevia asioita voi tarkastella moniin eri tavoin. Esimerkiksi juuri niin kuin sanoit tai sanoin tuossa aikaisemmin myöskin, että tarkastellaan sitä arjen sujuvuutta, erilaisia onnistumisia. Mutta myöskin sitä, että minkälaiset asiat minua kiinnostaa tai vaikka sitä elämäkokemusta, että minkälaisia kivoja elämäntapahtumia siellä on ollut aikaisemmin, minkälaisia mukavia muistoja? Ja herätellä sitä kautta sitä hyvää, ja vähän niin kuin pörhennellä ja nautiskella niistä asioista, mitkä on ollut aikaisemminkin hyvin.

Ja tällaisissa hankalissa hetkissä voi toki riittää ihan sekin, että vähän katselee ikkunasta ulos, että mitä kaikkea kivaa sieltä näkyy tai mikä siellä on ilahduttavaa, kaunista. Jos tuntuu, että muuten näiden myönteisten asioiden näkeminen ja löytäminen on hankalaa, niin ihan tällaiset pienetkin ilahtumisen aiheet voi olla tosi, tosi tärkeitä. Ja tässä on hyvä aina mainita ja muistaa se, että ei ole tarkoitus mitenkään laittaa näitä sivuun näitä hankalia asioita tai jotenkin takataskuun käsittelemättä, vaan tarkoitus on tuoda sitä tasapainoa siihen tilanteeseen ja myöskin sitten rikastaa sitä arkea sillä tavalla.

00:06:41 Tamara Björkqvist

Yksi asia, mikä on tässä myönteisen - minä puhun myönteiseen suuntaamisesta silloin kun puhutaan näistä hyvien asioiden tunnistamisesta - on se, että tällaisia pieniä hyviä hetkiä tai itselle tärkeitä asioita on hyvä tunnistaa. Mutta kannattaa pistää mieleen, eli myöskin niin kun vähän elää ja olla ja jopa vähän hehkuttaa niiden samojen asioiden äärellä, jotta ne tankkaantuu. Toisaalta se on vähän myös meille sellaista niin kun puskuria pahan päivän varalle, että sieltä löytyy niitä hyviä asioita myöhemminkin.

Me tiedetään tutkimuksista, että myönteiseen suuntaaminen tekee monella tavalla hyvää eli se lisää tyytyväisyyden tunnetta. Se tukee tällaista selviytymiskykyä,

ongelmanratkaisukykyä, mutta se myöskin auttaa monella tavalla näitä myönteisiä tunteita ja tämä tietenkin luo sitä toiveikkuutta.

Eli vähän on kysymys semmoisesta tietynlaisesta näkökulman vaihtamisesta. Mitäs muuta sä ajattelisit tästä näkökulman vaihtamisesta?

00:07:45 Sirkkaliisa Heimonen

Se tuolla aikaisemmin tosi kivasti jo kuvasit, että jos on kuormittava tilanne niin millä tavalla ikään kuin suuntaamalla sitä katsetta tai tarkastelutapaa voi tuoda siihen näkökenttään toisenlaisia asioita. Ja ajattelen niin, että tällainen näkökulman vaihtaminen tai avartaminen on tosi tärkeä taito. Ja sillä tavalla me haetaan tapahtuneisiin asioihin erilaisia näkökulmia ja voidaan havaita sitä, että asioissa on monia puolia ja niitä voi tosiaankin katsoa eri suunnista ja sieltä nousee erilaisia asioita sitten siihen katseen alle, kun näkökulmaa vaihdetaan tai avarretaan. Sehän tuo mukanaan semmoista ymmärrystä siitä, että asioilla on mittakaavat, tällaista suhteuttamisen taitoa.

Ja se on tosi tärkeä asia vaikkapa silloin kun on joku haastava elämänmuutos, niin... Kun on jostain haastavasta, kuormittavasta tilanteesta kyse, niin useasti oma ajattelu ja semmoinen tapa katsoa, kapeutuu helposti. Ja sitten kun me kyetään katselemaan asioita eri näkökulmista, niin me voidaan saada etäisyyttä siihen tilanteeseen ja usein myös silloin tulee helpommaksi löytää uusia vaihtoehtoja, keinoja mennä eteenpäin ja ratkaista niitä asioita ja tästä sitten edelleen syntyy sitä toiveikkuutta ja mahdollisuuksien näkymiä ja kenties vielä käy niin, että ne omat vahvuudetkin näyttäytyy rikkaammin.

00:09:13 Sirkkaliisa Heimonen

Eli silloin se tosiaan avartuu kaikilla tavoilla, se tapa katsoa sitä tilannetta. Ja näin voi löytää sellaisia ajatus- ja toimintamalleja, jotka tosiaankin luo sitä hyvinvointia, rakentaa mielen joustavuutta ja auttaa sitten selviytymään eteenpäin ja tekemään uusia tulkintojakin siitä tapahtuneesta.

Ja mä ajattelen siis sellaista asiaa, kuin realistinen optimismi, joka ikään kuin tasapainottaa ja yhdistää näissä tilanteissa ja olosuhteissa olevia hyviä asioita ja sitten niitä haastavia puolia, että osaa katsoa sitä koko kuvaa. Mitä sä tuolla aiemmin puhuit taas sitten myönteisten tunteiden osalta, että tuoda niihin tai tuoda sitä myönteistä asennoitumista ikään kuin mukaan. Ja silloin kun me osataan katsoa tällä tavalla kokonaiskuvassa asioita, niin tunnistetaan ne mahdollisuudet sekä haasteet, löydetään voimaa ponnistella eteenpäin ja säilytetään se toiveikkuus ja myös se resilienssi, selviytymiskyvykyys vastoinkäymistä kohdatessa.

Ja silloin ikään kuin tulee sellainen tunne itselle, että voi luottaa siihen myönteiseen tulevaisuuteen ja siihen omaan toimijuuteen, sekä kehittymiseen ja kasvuun. Ja tässä

ihan keskeistä on siis se omien mahdollisuuksien ja vahvuuksien tunnistaminen yhtä lailla ja näkökulman avartaminen myös niissä, että näkee ne omat vahvuutensa ja voimavaransa rikkaasti.

00:10:39 Tamara Björkqvist

Just näin, että meillähän on kaikilla monenlaisia taitoja ja osaamista karttunut siellä elämän varrella. Semmoista kokemusta myös, mistä me voidaan ammentaa paljon. Mutta yksi tällainen ehkä vähän puhuttu aihe myöskin on se, että meissä on myöskin niitä luonteenvahvuuksia, sellaisia, jotka tietyllä lailla on meille keskeisiä. Se on keskeistä itsetuntemuksen kannalta, mutta myös sen myönteiseen suuntaamisen kannalta, muun muassa.

Ja mitä nämä luonteenvahvuudet sitten on? Ne voi olla esimerkiksi sellaisia asioita kuin ystävällisyys, sinnikkyys, toiveikkuus, rohkeus, huumorintaju. Unohdinko minä jotain olennaista, voit täydentää! Mutta tämän tyyppisiä asioita, jotka on oikeastaan sellaisia meille luonteenomaisia, ei ehkä niinkään johonkin rooliin tai tehtävään liittyviä asioita, vaan sellaisia asioita, mitä me ollaan ihmisinä ja aitoina omana itsenämme. Ja näitä on lukuisia, puhutaan, että niitä olisi jopa olemassa 10 000 kaiken kaikkiaan, mutta tiedetään, että meistä jokaisessa yksilössäkin on niitä monia ja useanlaisia niistä.

00:11:49 Tamara Björkqvist

Ja joskus tällaiset vahvuudet, luonteenvahvuudet, on niin ilmiselviä, että ne on helppo tunnistaa itsestään, mutta sitten taas joskus, jos varsinkin ei ole tottunut itseään katsomaan niin sanotusti hyvässä valossa, niin silloin se vaatii hieman tieteenkin harjoittelua.

Tällaisessa niin kun tutustelemissa, omien luonteenvahvuuksien tunnistamisessa voi käyttää vaikka apuna myöskin sitä, että vähän pohtii, että minkälaisissa asioissa olen hyvä ja minkälaiset asiat minulla sujuu vähän niin kuin itsestään tai mistä innostun tai mistä olen aina ollut kiinnostunut. Että tällaisten kautta sitten voi löytyäkin se, että mitä minä käytän, mikä se minun vahvuus on ja mitä käytän silloin siinä tekemisessä, toiminnassa esimerkiksi.

00:12:36 Tamara Björkqvist

Ja tietysti, kun tässä ollaan puhuttu koko ajan sitä elämäkokemusta, elämäkulkua, niin myös se on aika hyvä tarkastella sitä omaa elämänpolkua niin sanotusti vahvuuksien valossa, että minkälaiset vahvuudet on ollut esimerkiksi tärkeitä silloin siellä lapsuudessa tai nuoruudessa, mitkä siellä on kannatellut eteenpäin. Mitkä sitten työuralla ehkä on korostuneita ja hyviä, ja nyt tietenkin, että sitten jos ollaan siellä ikääntymisen puolella eli vähän jo varttuneempia ja kokemusta enemmän omaavia, niin mitä kaikkea nyt, mitkä vahvuudet nyt on tullut sellaisiksi niin kuin itselle tärkeiksi.

Ja näiden toki semmoinen tunnistaminen on yksi tärkeä taito, mutta myöskin sitten, että näiden vahvuuksien hyödyntäminen ja niiden oikeastaan siinä arjessa käyttäminen, sekin on tärkeää. Tämä vahvistaa taas, puhutaan siitä toiveikkuudesta ja toki myös sitä itseluottamusta, kun näkee itsensä hyvässä valossa ja tietää että sitä potentiaalia on vaikka mihin.

Mitäs tunnetaidoilla sinun mielestäsi sitten tarkoitetaan?

00:13:47 Sirkkaliisa Heimonen

Tunnetaitoja voisi sanoittaa niin, että niillä tarkoitetaan omien tunteiden havaitsemista tai tunnistamista, sitten sitä, miten me osataan niitä nimetä. Ja kuinka me osataan niitä tunteita tai tunnereaktioita ikään kuin säädellä, käsitellä ja sitten myös ehkä sitäkin, että tavoitetaan siellä tunteiden taustalla olevia tekijöitä. Ja tässäkin tietysti se tärkein viesti on, että miten ollaan niiden omien tunteiden äärellä ja kanssa.

Ja ajattelen oikeastaan niin, että ihan olennainen osa jotenkin sekä mielen hyvinvointia että mielen taitoja. Nämä tunnetaidot on itsetuntemuksen ja mielen hyvinvoinnin kivijalka ja oikeastaan tosi suuri voimavara. Ja se mikä on hieno juttu, ja kannattaa muistaa on, että näitä tunnetaitoja voi oppia, kehittää ihan läpi elämän.

00:14:44 Tamara Björkqvist

Kyllä, ja tunteissahan on kysymys kuitenkin tämmöisestä oikein perusinhimillisistä asioista ja ne on osa elämää. Arjessa koetaan monenlaisia tunteita ja koko ajan oikeastaan joku tunne meillä on olemassa. Niitä tulee, niitä menee, osa menee ohi vähän oikeastaan sillä lailla, että me ei huomatakaan. Ja jotkut tunteet sitten jää, voi jäädä vähän hieman pidemmäksikin aikaa. Ja se mitä tuota tunteista yleensä puhutaan, niin puhutaan myönteisistä tunteista ja kielteisistä tunteista ja tämä oikeastaan on vähän hankalakin erottelu ja jako. Vai mitä mieltä olet?

00:15:24 Sirkkaliisa Heimonen

No näin juuri, että tunteista kun puhutaan, hyvin kuvasit sitä, että nehan on ikään kuin koko ajan läsnä ja me eletään niiden kanssa koko ajan. Ja se, että niitä voisi sitten jotenkin ikään kuin arvottaa on vähän niin kuin haastava juttu. Oikeastaan toivoisin, että muistettaisiin että kaikilla tunteilla se oma tärkeä paikkansa, että ei niitä oikeastaan voi arvottaa. Toki on tunteita, jotka meistä tuntuu helpommilta, myönteisiltä, mukavilta ja sitten on sellaisia tunteita, joiden kanssa meillä on vähän haastavampaa ja hankalampaa olla, mutta kaikilla niillä on ihan oma tärkeä paikkansa.

00:15:59 Tamara Björkqvist

Kyllä just näin ja niin kuin sanoitkin, niin me puhutaan myönteisistä tunteista, niin ne on juuri sellaisia, jotka tuntuu hyvältä. Ne voi olla vaikka sitä iloa, innostusta,

kiitollisuutta, rakkautta tai tämän tyyppisiä asioita, mutta sitten voi olla myös levollisuutta tai sitä toiveikkuutta, mitä tässä on puhuttu myöskin. Ja negatiiviset tunteet, yleensä ne on sellaisia asioita, jotka ei tunnu hyvältä. Niitä voi olla vaikka suru, toki ihan vihakin on yksi sellainen voimakas negatiivinen tunne, tai vaikka pelko tai huoli tulevasta.

Mutta niin kuin sinä juuri kuvasit hyvin, että jok'ikinen tunne on tärkeä, että vaikka sitten se olisi vaikka joku voimakas negatiivinen tunne, niin hyvä muistaa, että sillä on tärkeä tehtävä tällaisena oikeastaan niin kuin viestintuojana. Että ne auttaa meitä huomaamaan, että jos joku perustarve on jäänyt vaikka täyttymättä tai jokin meille tärkeä asia on jollain tavalla uhattuna tai vaarassa. Eli ei mitään tunnetta voi laittaa takataskuun eikä piiloon. Eikä kannata. Että kaikille tunteille antaa myöskin se oma arvo. Vähän ehkä, niin kun armollisesti myöskin tutkailla niitä, että mitä tämä tunne kertoo. Minkälaista viestiä se minulle nyt tällä hetkellä tuo?

00:17:12 Sirkkaliisa Heimonen

Niin, juuri näin, että olla kiinnostunut siitä. Koska niin kuin sanoit niin nehän tuo jotain olennaista tietoa, viestiä itsestä, tilanteesta ja toisista läsnäolevista. Ja kertoo niistä omista tarpeista, mitä tarvitsen tässä ja nyt ja kertovat myös siitä omasta hyvinvoinnista. Ja sitten vielä voi ajatella, että nehän on ikään kun voimavara sillekin, että tehdään oikeita tekoja sitten oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja suhteessa omiin tarpeisiin ja toiveisiin.

Ja ne on sillä tavalla tosi tärkeitä ne tunteet, että kun ne koko ajan läsnäolevina ohjaa jotenkin sitäkin, että miten me tehdään tulkintoja tilanteesta ja itsestä ja toisista tai ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa tai sitä ylipäänsä, että miten me tehdään havaintoja ja päätöksiä. Että ne on siellä meidän toiminnan taustalla myöskin ihan tosi vahvasti ja koko ajan.

00:18:10 Tamara Björkqvist

Joo, ja vaikka tässä nyt puhutaan siitä, että molemmat tunteet on, on tosi tärkeitä niin on hyvä, hyvä myöskin vähän kiinnittää huomiota niihin myönteisiin tunteisiin, että ne on yleensä sellaisia, jotka on vähän hiljaisempia. Ne eivät oikeastaan niin kuin pidä itsestänsä meteliä, kun tiedetään taas, että tommoiset vahvat negatiiviset tunteet, ne kyllä tuntuu ja näkyy ja kuuluu. Jos vaikka ajattelee sitä levollisuutta, niin sehän on hyvin tärkeä myönteinen tunne, mutta eihän sitä huomaa, jos et siihen kiinnitä erityisesti huomiota.

Tämä on yks semmoinen asia mitä tuolta yksi mielen taito, eli mitä sitten siellä esimerkiksi myönteisen suuntaamisen yhteydessä me saadaan, kun huomataan niitä hyviä asioita, niin silloin me yleensä synnytetään itsessämme myöskin niitä myönteisiä tunteita, mikä on tärkeä hyvinvoinnille.

Myönteiset tunteet on tietenkin tärkeitä siksikin, että ne tuottaa meille paljon erilaista hyvää, ne avartaa esimerkiksi ajattelua tai helpottaa sitä ongelmanratkaisua, vahvistaa ihmissuhteita ja tiedetään myöskin, että ne rakentaa sitä selviytymiskykyä ja toiveikkuutta. Eli siksikin niihin on tärkeää kiinnittää huomiota siinä päivän aikana ihan arkisessa elämässä.

00:19:20 Sirkkaliisa Heimonen

Juuri näin, ja on tosi tärkeätä myös se, mitä tuolla ihan alussa puhuin, kun tunnetaitoja jotenkin kuvasin, että niitä voi ikään kuin sanoittaa tai nimetä. Eli tunteista puhuminen on tosi tärkeä asia niihin tutustumisessa ja näkyväksi tekemisessä. Ja mä ajattelen sitä niinkin, että kun toisten kanssa puhuu tunteista, sanottaa tunteita, niin myönteiset tunteet ikään kuin voi vahvistua vielä siinä yhdessä keskustellen ja ne voi edelleen synnyttää sitten sitä hyvän kehää ja lisää myönteisiä tunteita.

Ja sitten ajattelen, että vähän haastavampien tunteiden tai haastavaksi koettujen tunteiden kanssa voi sitten olla niin, että kun niistä toisen kanssa juttelee, niin voi jotenkin oppia ja oivaltaa jotain uutta siitä, miten toinen vastaa sinun sanomaan ja kertomaan; Minkälaisia kysymyksiä hän esittää tai miten te yhdessä niitä sitten ikään kuin eri näkökulmista tutkailette. Niin siksi tunteista puhuminen on tosi tärkeä asia.

00:20:34 Sirkkaliisa Heimonen

Ja se, että tunteiden kanssa jotenkin tulisi tutuksi, niin sehän edellyttää sitä tunteiden äärellä olemista ja semmoista pysähtymistä. Ja ajattelen, että sehän jotenkin johtaa meitä, ehkä semmoiseen toisenlaiseen mielentaitoon tässä, tämmöiseen läsnäolemiseen ja vähän sitä kautta ehkä itsemyötätuntoonkin. Eli miten niiden erilaisten tunteiden kanssa ollaan ja miten ollaan sallivasti ja hyväksyvästi. Kun me osataan pysähtyä hetkeen ja keskittyä mitä juuri nyt tässä tunnen ja koen, niin sitä kautta voi syntyä hyvää ymmärrystä, hyväksyntää ja sallivuuttakin itseä kohtaan niiden hankalampienkin tunteiden kanssa.

Tämmöinen pysähtyminen ja läsnäolo auttaa tunnistamaan omia voimavaroja ja tarpeita, kuulostelemaan vähän itseään juuri sillä kysymyksellä ehkä että mitä minä juuri nyt tarvitsen. Onko tässä kohdin vaikka joku semmoinen tilanne, että tunnen tarvitsevani vaikka jonkun pienen tauon tai lepo tekisi hyvää tai kaipaanko vaikka toisen kanssa juttelua ja kannustusta ja rohkaisua?

00:21:48 Sirkkaliisa Heimonen

Ja jotenkin tämmöinen kyky tunnistaa omia tarpeita ja voimavaroja. Itsensä kuuleminen ja kuulosteleminen on todella tärkeää, tärkeä asia. Se auttaa meitä kirkastamaan sitä, mikä itselle tuottaa hyvää ja antaa hyvää, mikä on mielekästä ja merkityksellistä. Ja mikä antaa voimaa, iloa, rauhaa tässä hetkessä. Ja se johtaa ehkä

sitten semmoiseen asiaan kuin palautuminen, ja nehän on sitten meille jokaiselle vähän omanlaisia asioita.

Niitä on monenlaisia asioita, jotka tuottaa semmoista palautumista ja hyvä mieltä omalla kohdalla, että mikä minulle on sellainen. Se voi olla vaikka metsäkävely, luonnossa liikkuminen, luonnon äänien havaitseminen, tuoksujen tunteminen, erilaiset säät, auringonpaiste, lämpö. Mitä se voisi olla? Toiselle se voi olla musiikki, kulttuuri, joku luova tekeminen, itsensä toteuttaminen. Ja joku toinen taas saa sitten virtaa omiin akkuihin toisten seurassa tai vaikka sitten niin, että nauttii itseksensä, on hiljaa, kuulostele, aistii itsessä liikkuvia asioita.

00:23:02 Tamara Björkqvist

Juuri näin, ja tietenkin tämä itsensä tuntemus ja tällainen pysähtyminen omien tarpeitten äärelle, niin on tärkeää myöskin siinä, niin kuin kokonaishyvinvoinnin näkökulmasta: tuntee ja tunnistaa ne asiat, että milloin tarvitsen lepoa, milloin ehkä enemmän unta, ja myöskin pitää huolta ravitsemuksesta, liikkumisesta, muista tällaisista arjen perusasioista. Ja nämä on tietysti niitä konkreettisia keinoja vaikuttaa siihen, että miten hyvin se keho ja mieli jaksaa. Esimerkiksi uni ei ole mikään pelkästään vain fyysinen tarve, vaan se vaikuttaa suoraan ihan sinne tunteiden säätelyyn, keskittymiskykyyn ja mielialaan, että siinäkin mielessä niin monen näköisiä asioita liittyy myös mielen taitoihin.

Ja toki tähän kokonaishyvinvointiin liittyy myös se sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Niin kuin sanoit jo tuolla aikaisemmin, että vaikka nyt niistä tunteista puhuminen, mutta muutenkin sellainen toisten kanssa keskustelu tai muutenkin toisten seuraan hakeutuminen. Että varsinkin jos on jotain hankalia, ehkä semmoiselta vaikealtakin tuntuvia elämäntilanteita, niin joskus helposti vetäytyy omiin oloihinsa ja, vaikka päinvastainen olisi meille juuri hyväksi. Eli semmoinen toisten kanssa läsnäolo tai toisten läsnäolo tai ihan keskustelu, mitä se sitten ikinä onkin.

00:24:20 Tamara Björkqvist

Joskus toisen seura pelkästään jo riittää siihen asiaan. Mutta sellainen ajatus, että jos on niitä niin hankalia hetkiä, muutostilanteita elämässä, niin huolehditaan myös siitä ihan perusarkisesta jaksamisesta.

Meillä on aika montakin näkökulmaa nyt tässä ollut, mitä me on tuotu mielen taitoihin, on pohdittu vaikka ajattelu- ja suhtautumistaitoja, on pohdittu näkökulman vaihtamista myönteiseen suuntaan, itsemyötätuntoa ja tunnetaitoja eli iso kokonaisuushan tämä on. Tämä on vain osa näistä mielen taidoista, että jos sinä vielä Sirkkaliisa nostaisit tähän loppuun kolme asiaa, jotka toivoisit, että kuuntelija ehkä ottaisi mukaansa tästä jaksosta, niin mitkä ne kolme asiaa olisivat?

00:25:13 Sirkkaliisa Heimonen

No tuossa sanon, oikeastaan tartun kiinni mitä sinä sanoit äsken, että iso kokonaisuus, johon liittyy monenlaisia asioita ja nämä ikään kuin kietoutuu toisiinsa. Ja mä ajattelin... Kolme asiaa... Aika mielenkiintoinen tehtävä puristaa tästä sellainen kokonaisuus, mutta ehkä nostaisin sellaisen esiin, että tultaisiin tietoiseksi siitä, että mielen taidoissa meillä jokaisella on hieno taitovaranto, joka auttaa meitä arjessa tai elää arjessa koko ajan, auttaa elämää sitä mielekästä ja merkityksellistä elämää ja auttaa myös palauttamaan, ylläpitämään mielen tasapainoa niissä haastavissa paikoissa ja elämänmuutoksissa. Siis sen oman taitovarannon arvostaminen, niin sitä haluaisin jotenkin, että muistettaisiin se.

Ja toinen asia voisi olla semmoinen viesti, että kannattaa tutustua niihin mielen taitoihin ja huomata niiden merkitys, tulla tietoiseksi, missä kaikkialla ne ikään kuin elävät ja missä kaikkialla ne jotenkin auttaa meitä eteenpäin.

Ja sitten kolmanneksi varmaan sellainen asia, että taitoja voi oppia ja kehittää kaikissa elämäntilanteissa ja elämänvaiheissa, ja niitä voi oppia ja kehittää itse, tutustumalla niihin omassa elämässään ja omalla kohdallaan, mutta niitä voi myös oppia ja kehittää yhdessä. Eli juuri se näistä puhuminen ja näiden asioiden äärellä oleminen ja yhdessä ihmettely voi synnyttää niitä oivalluksia ja oppeja, jotka sitten edelleen rikastaa ja laajentaa sitä omaa yksilöllistä mielen taitojen taitovarantoa. Tällaiset asiat minä poimisin.

00:27:02 Tamara Björkqvist

Eli oikeastaan meillä on tällainen taitopankki olemassa ja siihen kannattaa tutustua, mutta myöskin niitä voi kehittää koko elämän ajan ja kannattaa kehittää. Tässä meille kaikille hyvät vinkit jatkoon!

00:27:15 Sirkkaliisa Heimonen

Näin juuri!

00:27:17 Tamara Björkqvist

Mielen taidot on itse asiassa tosi tärkeä teema ja näistä on ollut tosi kiinnostava keskustella sinun kanssa. Kiitos siitä.

00:27:25 Sirkkaliisa Heimonen

Kiitos tästä mukavasta tuokiosta mieleen taitojen äärellä oli oikein mukavaa ja innostavaa avata näitä mielen taitoja tähän yhteiseen keskusteluun ja pysähtyä näiden äärelle.

Musiikkia.