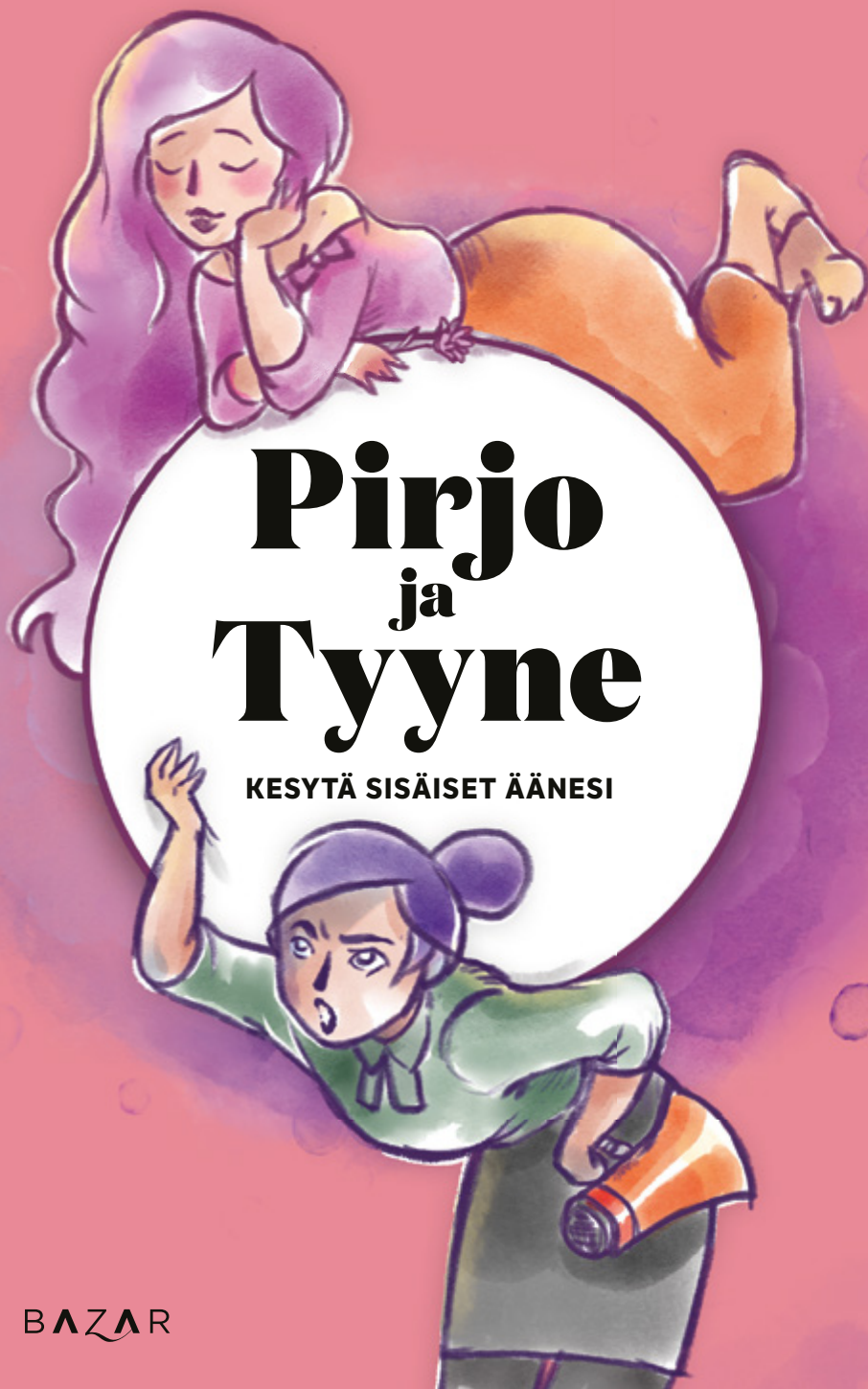


SANNA FÄLDT ja SANNA SALOVUORI



Pirjo ja Työne

KESYTÄ SISÄISET ÄÄNESI

BAZAR

SANNA FÄLDT ja SANNA SALOVUORI

Pirjo ja Työne

KESYTÄ SISÄISET ÄÄNESI

BAZAR

Bazar Kustannus Oy

© Sanna Fäldt, Sanna Salovuori ja Bazar Kustannus Oy

Ulkoasu ja kansi: Noora Heiskanen

Kuvitus: Noora Heiskanen

Taitto: Susanna Appel

ISBN 978-952-376-116-2

Painettu EU:ssa

Sisällys

JOHDANTO	7
Arvoisa lukija!	7
LYHYT OPPIMÄÄRÄ PIRJOSTA JA TYYNESTÄ	12
Sisäisen puheen synty	15
Saammeko esitellä: Pirjo, sisäinen piiskurimme	17
Saammeko esitellä: Tyne, piilevä voimasiskomme	19
MONINAINEN NAISEUTEMME	24
Nainen aikojen saatossa	27
Rohkeat naiset	29
Naiseus tänään	30
IHANAN KAMALA KEHONI	37
Kehonkuva ja sen syntyminen	40
Tyytymättömyys omaan kehoon	43
Vastaliike epäterveelle naiskuvalle	46
Kohti positiivista kehonkuvaa	49
Kehotietoisuuden kehittäminen	52
TYRMÄÄVÄ TYÖELÄMÄ	62
Johtaako stressi meitä?	64
Muiden Pirjot työpaikalla	68
Silmätikkuna – mutta kenen?	70
OMA KOTI KULLAN KALLIS?	78
Kodin rooli	82
Mitä sotku ylipäättään on?	85
Voiko kodista tulla vankila?	89
Terve suhde omaan kotiin	90

PARISUHTeen PIMEÄ PUOLI	99
Parinvalinnan Pandoran lipas	102
Pirjon vai Tyynen parisuhdepuhe	106
Pirjo jarruna petipuuhiissa	110
Rakastava parisuhde	113
Rakkautta sisältäpäin	118
PERHE ON PAHIN MUTTA SUKULAISET SYVÄLTÄ	124
Keneltä sinun Pirjosi kuulostaa?	126
Äidin ja tyttären erityinen suhde	128
Kuinka sisarukset vaikuttavat persoonaamme ja Pirjoomme ..	131
Suku tietää paremmin	133
Kun lähimmäisenrakkaus muuttuu toksiseksi	135
Äidiksi tuleminen	137
YSTÄVYYDEN VOIMA JA VAIKEUS	143
Hyväksi ystäväksi	147
Ystävyden kieli	149
Ystävyden voima	155
Ongelmia paratiisissa	158
Ystäväksi omalle yksinäisyydelle	162
OSAAKO PIRJO VAIHTAA VAPAALLE?	166
Tasapainoa kiitos!	172
Luovuus energian lähteenä	174
Intohimon jäljillä	179
LOPUKSI: YHTEINEN SÄVEL JA ODOTUSTEN VOIMA	185
Kiitokset	188
Lähteet	190

Johdanto

ARVOISA LUKIJA!

Mukavaa, että löysit tiesi hyvään naisseuraan Pirjon ja Tyynen pariin. Tämä kirja on omistettu sinulle, joka haluat ymmärtää ja oppia hallitsemaan pääsisäistä draamaa ja tutustua paremmin ajatteluusi vaikuttaviin tekijöihin elämässäsi.

Olemme kukin oman itsemme ahkerin puhekuppani ja se, millä sävyllä käymme sisäistä dialogia, vaikuttaa elämäämme, ympäristöömme sekä omaan ja rakkaidemme hyvinvointiin. Olemme huomanneet, että oman sisäisen puheen ymmärtäminen auttaa navigoimaan paremmin tässä modernin naiseuden ajoittain sankassakin sumussa. Me kirjoittajat uskomme, että omaa sisäistä puhetta voi tarkastella objektiivisesti ja jopa huumorilla. Tässä voi auttaa nimien ja persoonien antaminen sisäisille äänillemme, minkä vuoksi kirjamme sivuilla seikkailevat nimikkohahmot Pirjo ja Tyne.

Me kirjan kirjoittajat olemme kaksi lukuisissa arjen linkousohjelmissä pyöriteltyä Sannaa. Tapasimme toisemme erään blogiprojektin yhteydessä vuonna 2017 ja päädyimme yhtiökumppaneiksi ja työyhteisövalmentajiksi Bravers Oy:hyn vuonna 2019. Missionamme on ihmisten rohkeuttaminen ja mielen hyvinvoinnin edistäminen erityisesti työelämässä. Saimme tämän kirjan tekemiseen mukaan myös lahjakkaan kuvittajan Nooran, joka on omalla tahollaan työskennellyt sisäisen puheensa kanssa jo vuosia.

Pirjo- ja Tyne-hahmot mainittiin ensi kerran Sanna Fäldtin esikoiskirjassa *Nauti työstäsi! Naisen voimakirja työelämään*¹. Kirjassa kuvatut daamit herättivät runsaasti julkista keskustelua, ja niistä tuli paljon yhteydenottoja. Lukijat innostuivat ja halusivat kertoa omista mielensä hallitsijoista – monilla

oli hahmoilleen jo omat nimensä. Olemme sittemmin käyneet lukuisia keskusteluja ystävien, asiakkaiden ja naisverkostojemme kanssa ja huomanneet, että suurin osa suomalaisista naisista kokee, että he painivat sisäisen puheensa aiheuttamien haasteiden kanssa – ikään tai elämäntilanteeseen katsomatta. Tutkijoiden mukaan jopa neljä viidestä ihmisestä on kriittisempi itseään kuin muita kohtaan². Tämä kertoo omaa tarinaansa meistä sisukkaista, alati itseään eteenpäin piiskaavista suomalaisista suorittajista.

Me kirjoittajat emme ole tutkijoita tai psykologeja, vaan tavallisia naisia, äitejä ja valmentajia, joita ajaa aito halu ymmärtää ja auttaa muita ymmärtämään omaa sisäistä puhettaan. Syy kirjan kirjoittamiseen on loputon mielenkiintomme ihmisen päänsisäistä maailmaa kohtaan. Pirjo melskaa myös meidän päässämme päivittäin, mutta Tyyne on onneksemme saanut enemmän tilaa, kiitos ahkeran harjoittelun.

Olemme keränneet kirjan kirjoitusprosessin aikana lähes 30 naiselta esimerkkejä siitä, missä tilanteissa ja aiheissa sekä millaisilla sävyillä heidän mielensä sisäinen puhe ilmenee. Perustimme kirjaa varten ”Pirjoholics Anonymous” -nimisen vertaisryhmän. Siellä iältään ja taustoiltaan erilaiset naiset jakoivat ajatuksiaan ja arjen tilanteitaan yli puolen vuoden ajan. Heidän hauskoja, hurmaavia ja osin surullisiakin arjen otoksiaan on ripoteltu näiden kansien väliin. Tarinoista huokuvat ne paineet, joiden alla suomalainen nainen tämän päivän yhteiskunnassamme elää. Tarinoita lukiessamme tajusimme, kuinka yksityinen ja arka aihepiirimme onkaan, mikä vahvasti entisestään haluamme tuoda päivänvaloon naisten päänsisäistä maailmaa. Olemme kiitollisia ja ylpeitä kaikista rohkeista kanssasisaristamme, jotka uskalsivat antaa palan itsestään kirjoitusprosessiin.

Kirjan luvut käsittelevät alueita, jotka olemme tunnistaneet sellaisiksi, että Pirjo erityisesti vaikeuttaa niitä kaikkien naiseksi itsensä määrittävien elämässä juuri nyt. Lukuja ei ole pakko lukea järjestyksessä, vaan jokainen niistä toimii itsenäisenä osanaan. Olemme liittäneet kuhunkin lukuun myös itsetuntemusta lisääviä, pohdintaan kutsuvia harjoituksia.

Kirjan näkökulmat eivät ole absoluuttisia totuuksia, vaan pohdintaa ja ihmettelyä, poimintoja tieteestä, henkilökohtaisia kokemuksiamme ja tarinoita ihmisten elämästä. Tämä kirja keskittyy nimenomaan naisen päänsisäiseen maailmaan, koska me tekijät olemme naisia ja satumme siksi tuntemaan sen tontin aika hyvin. Ilahdumme kuitenkin ikihyviksi, jos kirjamme pariin

eksyvät naisten lisäksi myös miehet, unohtamatta sukupuolivähemmistöjä. Toivomme kirjan herättävän runsaasti keskustelua ja ilahdumme, jos annat palautetta, kerrot mielipiteesi tai oman näkökantasi meille.

Kirjan tarkoitus on sekä ravistella ajattelua että opettaa itsereflektiota eli omien ajatusten tarkastelua objektiivisesta näkökulmasta. Lukemalla tämän kirjan opit kuulemaan ja tunnistamaan omaa sisäistä puhettasi sekä pohtimaan, mikä siitä on sinulle hyväksi ja mikä ei. Saat käytännön ideoita ja harjoituksia siihen, kuinka voit jalostaa sisäistä puhettasi kannustavaksi ja rohkaista myös muita samaan. Opit paitsi ottamaan ohjat omiin käsiisi Pirjon hyppysistä myös löytämään oman Tyynesi ja vahvistamaan yhteyttä kenties kauan kadoksissa olleeseen itseesi.

Pidä Tyynestäsi kiinni – nyt mennään!

Porvoossa 1.11.2020
Sanna Fäldt ja Sanna Salovuori

PERINTÖMITTA

Lähdin lapsuuskodista
selässäni reppu
ja repussani mitta.
Sillä mittasin itseäni.
Ja aina oli tulos:
Ei riitä, ei riitä.
Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden.
Se sanoi:
Riittää, riittää hyvinkin.
Silloin tajusin,
mittani oli virheellinen.
Sen ainoa lukema oli:
ei riitä
Vein sen takaisin,
ja äitini hämmästyí:
Ei se virheellinen ole,
se on perintömitta
ja kulkenut suvussa kauan.

ANJA LAURILA (2017)



Piyo

Suosikki-
tunteilat

määrätietoinen

sanavalmis

Lyhyt oppimäärä Pirjosta ja Tyynestä

SANNA FÄLDT JA SANNA SALOVUORI

Me Sannat olimme juuri saattaneet loppuun erään mukavasti menneen yritysvalmennuksen. Hyppäsimme autoon ja kävimme tyypilliseen tapaamme läpi valmennuksen kulkua. ”Alun puheenvuorosi oli mahtava! Kuuntelin ihailien sitä, miten toit asiat esiin huumorilla ja samalla vakuuttavasti”, toinen meistä kommentoi. ”Niinkö tosiaan? Itsestä tuntui, että en oikein saanut pidettyä kiinni punaisesta langasta, takeltelin ja unohdin puolet, mitä piti sanoa”, kuului vastaus.

Valmennusten jälkipyykkimme on usein tämän suuntaista. Odotamme valmentajina itseltämme ylivertaista onnistumista, mutta toisen suorituksesta näemme kaiken hyvän, emmekä tiedosta hänen sisäistä vaatimuslistaansa.

Esimerkki osoittaa, että tulkitsemme tilanteita yksilöllisesti. Sisäinen tulkinta tarkoittaa sitä, että ihminen arvioi kohtaamaansa asiaa omista lähtökohdistaan. Lähtökohtiin vaikuttavat lukemattomat eri asiat: se, mitä ihminen odottaa tilanteelta, minkälaisessa mielentilassa hän on, miten hyvin hän on nukkunut edellisenä yönä, minkälainen päivä hänellä on takana, mitä ennakkoluuloja mielessä mahdollisesti kummittelee ja niin edelleen. Mitä enemmän tällaisia ikään kuin erivärisiä linsejä meillä on vuorovaikutustilanteessa käytössä, sitä värittyneemmän ja todellisuudesta poikkeavamman kuvan mieleemme meille maailmasta maalaa. Se, kuinka neutraalisti pystymme kuuntelemaan ja kokemaan edessä olevat tilanteet, vaikuttaa siihen, kuinka täsmällisesti osaamme tulkita saamaamme tietoa. Saamme objektiivisemmän kuvan maailmasta kysymällä muiden näkökulmia ja kiinnittämällä enemmän huomiota siihen, mikä mahdollisesti värittää omaa näkemystämme.

Tyyne

Suorikki-
tunteilat



toivekar



pohdunkeloa



Melkein kaikkiin elämämme tilanteisiin liittyy mielessämme kuuluva narratiivi eli sisäisen äänemme meille kertoma tarina siitä, mitä meidän nähdäksemme tapahtuu. Emme nyt puhu ulkopuolisen äänen kuulumisesta oman pään sisällä vaan sisäisestä kertojan äänestämme.

Psykologi Charles Fernyhough on tutkinut sisäistä puhetta ja kertoo, että sillä on keskeinen rooli ihmisen ajattelussa. Sisäinen puhe auttaa esimerkiksi säätelemään omaa käytöstä, motivoimaan meitä toimintaan, arvioimaan toimintaamme ja lisäämään itsetietoisuutta.¹ Sisäinen ääni kuuluu mielessämme samanlaisena kuin oma puheääni, vaikka sisäinen keskustelu itsessään ei tuota ääntä².

Sisäinen puhe on kuin sisäistä keskustelua itsensä kanssa. Ihminen voi asettua mielessään erilaisiin rooleihin ja antautua kiivaaseenkin sisäiseen argumentointiin. Tämä on huikea mahdollisuus, sillä johtamalla omaa sisäistä dialogiaan ihminen voi tietoisesti tutkia asioita eri näkökulmista.¹ Jos omaa sisäistä puhettaan ei johda, jättää käyttämättä mahdollisuuden tietoiseen sparrailuun itsensä kanssa. Kyky käydä sisäinen keskustelu erilaisia ajatuksia hyödyntäen ja eri vaihtoehtoja punnitien tekee ihmisestä ylivertaisen eläimen maapallolla. Samalla se on luovuutemme elinehto! Ja meidän kirjoittajien mielestä myös suvaitsevaisuuden ja rakkauden: keskustelu itsensä kanssa mahdollistaa sen, että voi valita omassa elämässä empatian ja lempeyden rutiininomaisen suorittamisen sijaan.

Siirrytään kirjamme varsinaiseen ydinkysymykseen: minkälainen sinun sisäinen kertojan äänesi on milloinkin? Vastauksesi kertoo sinulle, minkä sävyistä elämää elät. Ja toinen vielä tärkeämpi kysymys: oletko tietoinen siitä, että omaa sisäistä ääntäsi on mahdollista muuttaa?

SISÄISEN PUHEEN SYNTY

Elämme maailmassa, joka on täynnä sääntöjä, normeja, tapoja ja trendejä. Niiden tehtävänä on luoda turvallisuutta, rakennetta ja yhteisöllisyyttä ihmisten välille. Samalla kuitenkin jokainen vaatimus, joka meihin kohdistetaan ulkoapäin, vaatii juurtuakseen oman paikkansa mielestämme. Meille alkaa jo hyvin varhain lapsuudessa muodostua käsitys siitä, mitä ihmisenä

eläminen vaatii, jotta tulemme toimeen muiden kanssa, selviämme erilaisista tilanteista ja saamme kokea läheisyyttä.

Pikkuhiljaa tallennamme muistiin toimintaamme rajoittavat ja ohjaavat suositukset ja säännöt aivan perusasioista alkaen: toista ei saa lyödä, tietyn väliajoin tulee nälkä ja pitää syödä, tavarat pitää laittaa paikalleen, illalla sanotaan äidille tai isälle hyvää yötä ja niin edelleen. Se, mitä missäkin kodissa painotetaan, riippuu esimerkiksi siitä, mitä vanhempien omat vanhemmat ovat heille opettaneet, minkälaisista pelisäännöistä, jos mistään, perheessä pidetään kiinni ja millainen kasvatus milloinkin on muodikasta. Saamme siis pohjaksi elämällemme hyvinkin kirjavan joukon erilaisia toimintatapoja ja -ohjeistuksia.

Se, miten meitä on puhuteltu ja miten tunteisiimme ja vastoinikäymiisiimme on suhtauduttu, jää usein tiedostamattamme osaksi sisäistä puhettamme, kun siirrymme kohti aikuisuutta. Sisäiseen puhetyyliin vaikuttaa toki myös se, minkälainen yksilöllinen luonne ja temperamentti meillä on.

Ihmisaivot ovat luomakunnan pisimmälle kehittynein instrumentti. Meillä on kyky pohdiskella ja ohjata tietoa, jota eri aistit meille tarjoilevat. Samanlaista kykyä ei ole planeetalla millään muulla eläimellä – eikä meilläkään ole ollut kovin pitkään. Tutkijat epäilevät, että ihmiset alkoivat vasta kolme tuhatta vuotta sitten käsittää ajattelevansa.³

Ellei meille olisi kehittynyt tätä tietoisuutta tai itseä, kuten psykologi Mihály Csíkszentmihályi sitä nimittää, emme voisi elää muuten kuin tottelemalla ohjeita, jotka geenimme ovat ohjelmoineet hermostoomme. Tietoisuuden kehittyminen mahdollisti sen, että mieli tuli tietoiseksi autonomisuudestaan ja ihminen alkoi kokea itsensä itsenäisenä toimijana, jolla on omia intressejä. Samalla kun itsen kehittyminen antoi ihmiselle vapauden lahjan, se loi egon illuusiot. Ihmisestä tuli itsekäs. Mitä enemmän ihmisen ego samaistuu itsen ulkopuolella oleviin symboleihin, sitä haavoittuvampi siitä tulee. Ihmiset, jotka ovat oman itsensä määrittämisessä liian riippuvaisia ulkoisista asioista, kuten tavarasta, urasta tai puolisostaan, kokevat jokaisen ulkoiseen kohteeseen tulevan uhan suuntautuvan omaan sisimpään olemukseensa. Monet uskonnolliset ja filosofiset järjestelmät kehottavatkin materialististen tavoitteiden sijaan keskittymään itseen. Sillä on arvoa ulkoisista saavutuksista riippumatta.³

Erityisesti idän uskonnot ohjeistavat ihmisiä kumoamaan tai vähentämään egon vaikutusta elämässään. Jos ihminen luopuu odotuksistaan ja mielihaluistaan, hän ei enää voi turhautua. Csíkszentmihályi haastaa ajatte-

lemaan asiaa pidemmälle: jos ihminen olisi täydellisen epäitsekkäs ja luopuisi kaikista mielihaluistaan, hän luopuisi samalla toivosta, kunnianhimosta ja pyrkimyksestä parempaan tulevaisuuteen.³ Onnellisin elämä onkin oletettavasti sillä kuuluisalla kultaisella keskitiellä.

Csikszentmihályi kuvaa, että elämäänsä tyytyväisimmät ihmiset elävät yleensä omien sääntöjensä mukaan. ”He syövät, kun heillä on nälkä, nukkuvat, kun nukuttaa, tekevät työtä koska nauttivat siitä ja valitsevat ystävänsä ja ihmissuhteensa perustellusti.”³ Tämä kuulostaa kovin yksinkertaiselta, mutta kyllähän me tiedämme, ettei elämä ole ihan näin mustavalkoista. On kuitenkin hyvä pysähtyä ajoittain pohtimaan, kenen ehdoilla elämäämme elämme. Mikä ehkä estää meitä elämästä täysipainoista ja tyytyväistä elämää omilla ehdoillamme?

Seuraavaksi tutustumme paremmin kirjan nimikkohahmoihin Pirjoon ja Tyneen. Ne auttavat meitä erottamaan toisistaan sen, mitä todella kaipaamme elämässämme, ja sen, mitä luulemme kaipaavamme.

SAAMMEKO ESITELLÄ: PIRJO, SISÄINEN PIISKURIMME

Kukas tämä Pirjo sitten oikein on? Mitä tekemistä sillä on tietoisuuden tai sisäisen puheemme kanssa? Silloin kun elämässä tapahtuu jotain epä-mukavaa tai olet epävarma, Pirjosi herää. Se on mielesi sisäinen kommentaattori ja kriitikko, jolla on hyvä tarkoitus kannustaa sinua ja saada sinut kehittymään. Vaikka Pirjo on eteenpäin ajava voima, joskus se yltyy liian vaativaksi ja ilkeäksikin. Joillain meistä itsekritiikki on ottanut sisäisen puheemme kokonaan valtaansa. Koska Pirjo puhuu niin vakuuttavasti, et ehkä ole tietoisesti koskaan pysähtynyt kyseenalaistamaan sen narratiivia. Jos olet kritiikittä uskonut Pirjoasi koko elämäsi, se on saanut huoletta kasvaa mielessäsi massiivisiin mittoihin. Siksi saatat usein tuntea riittämättömyyttä, kroonista itse-epäilyä tai epämääräistä levottomuutta.

Ajatustemme jatkuva keskusteluvirta on niin vakiintunut osa itseämme, että sitä ei yleensä huomaa, ellei siihen kiinnitä tietoisesti huomiota. Se on muotoutunut lähes kyseenalaistamattomaksi osaksi meitä. Siksi voi tuntua aluksi vieraalta, että erottaa sen itsestä irrallisena tarkasteltavaksi asiaksi.

Mutta mielen automaattisesti meille syöttämiä ajatuksia kannattaa kuitenkin pysähtyä katselemaan perusteellisemmin. Ilman omien ajatusten tarkastelua saatamme olla jumissa mielemme luomassa vankilassa, joka syö elämäniloa. Ajatukset ovat lopulta vain ajatuksia, eivät totuuksia.

Tämän kirjan avulla opit tarkastelemaan neutraalisti ja ikään kuin ulkopuolisena asioita, jotka ovat vaikuttaneet sisäisen puheesi syntyyn. Ihmisten, tilanteiden ja jopa yhteiskunnan jättämät jäljet ilmentyvät usein tiedostamattomana ajatusvirtana pitkin päivää, ja ne ohjaavat salakavalasti elämää. Sisäiseen puheeseemme sisältyy myös paljon omalta perheeltä ja suvulta perittyjä malleja, joista emme ole kenties lainkaan tietoisia. Saatamme toimia niiden pohjalta automaattisesti useillakin elämän alueilla, kuten kodinhoidossa, työpaikalla, lasten kasvattamisessa, parisuhteessa ja vaikkapa suhteessa kehoomme. Tämä havainto oli meille kirjoittajille pysäyttävä, ja se herätti osittain myös kiukkua. Miten on mahdollista, että moderni 2020-luvun nainen muka toimii satoja vuosia käytössä olleiden mallien mukaan huomaamatta sitä itse?

Haluamme auttaa sinua huomaamaan, arvioimaan ja hellästi kyseenalaistamaan omia ajatusmallejasi. Näin voit alkaa elää omaa elämääsi, etkä sitä, joka harteillesi on pyytämättäsi laskettu. Omien ajatusten tulkinta on haastavaa ja voi myös herättää nolouden, surun tai epävarmuuden tunteita. Voit helpottaa työtä ja hyödyntää Pirjoa ja Tyyneä sisäisen dialogisi johtamiseen. Se, että tarkastelee itsekritiikkiä Pirjon puheena, voi auttaa sinua suhtautumaan itseesi neutraalimmin ja armollisemmin.

Otetaanpa esimerkki. Kuvitellaan ihminen, joka epäilee usein omia kykyjään. Hän kohtaa tilanteen, jossa kaveri kertoo upeasta onnistumisestaan. Itseen epäilevä saattaa ensimmäiseksi ajatella: ”Minä en olisi pystynyt tuohon. Olen ihan luuseri.” Mitä luulet, onko tällainen sisäinen puhe ihmiselle hyödyksi? Tuskinpa. Jos ihminen haluaakin opponoida omaa sisäistä puhettaan, hän voi sanoa itselleen: ”Pirjoni mielestä olen luuseri. Onko tämä faktaa vai Pirjon tulkinta tilanteesta?” Tämän jälkeen itsensä epäilijä voi miettiä, miksi hän tunsu näin voimakkaita epäonnistumisen tunteita kyseisessä tilanteessa. Mikä taustalla oikeasti painaa? Kaverin onnistumisella kun ei lopulta ole mitään tekemistä epäilijän elämän kanssa. Toisen onnistuminen vain nostaa pintaan omia haastavia tunteita, joilla Pirjo syyllistää.

Haluamme kertoa sinulle, että Pirjon puheita on lupa arvioida, vaimentaa ja suitsia. Sinulla on täysi oikeus osoittaa itsellesi arvostelevan pirjopuheen

sijaan lempeää ja armollista puhetta. Se ei tarkoita, ettetkö olisi edelleen valmis kehittymään ja pitämään napakkaa otetta elämästäsi Pirjosi avulla, vaan se tarkoittaa sitä, että päätät tuoda suorittamisen rinnalle elämäsi lisää hyvinvointia ja iloa. Samalla saat vapautta käyttää aikasi ja elämäsi itsellesi tärkeillä tavoilla.

Keskusteluissamme ja naisten meille jakamissa teksteissä huomasimme, että naiset asettavat itselleen kohtuuttoman kovia vaatimuksia useilla eri alueilla. Näitä ovat ulkonäkö (*Trimmaa! Sheippaa! Laihdu!*), työnteko (*Sata lasissa tai kaikki näkee, että olen ihan huijari!*), kodin siisteys (*Pidä paikat kunnossa, ei kehtaa kyllä pyytää ketään muuten käymään!*), parisuhde (*Miksi kaikilla muilla on aina kivempaa yhdessä kuin meillä?*), lasten kasvatus (*Kaikki muut onnistuvat, itse olen maailman paskin äiti.*), ystävyys (*Olen huono ihminen, kun en ole soittanut kaverille kuukauteen.*) ja jopa vapaa-aika (*Miten hyödynnän jokaisen vapaan minuutin mahdollisimman tehokkaasti?*). Kaikelle tuntuu meidän naisten mielessä olevan norminsa, ja hyvin harvoin koemme täyttävämme itse näitä vaatimuksia. Koska hoidettavia vastuualueita on niin paljon, jostain alueesta saattaa jatkuvasti olla huono omatunto. Myös huonon omantunnon taklaamisen Pirjo voi määrittää suoritukseksi, minkä vuoksi omaan itseen ja elämään liittyviä muutoksia tulee ja kannattaa lähestyä armollisesti ja kärsivällisesti.

Entä, jos kyseenalaistaisimme tämän kaiken? Jos antaisimmekin itsellemme luvan elää täysin omien arvojen, fiiliksen ja tarpeiden mukaan? Pirjo haluaa saada elämämme näyttämään omilla mittareillaan oikeanlaiselta ja kunnolliselta. Emme kuulleet yhdenkään naisen meille jakamassa tarinassa, että Pirjo lietsoisi rentoutumaan, rauhoittumaan, halaamaan, olemaan lempeä tai nautiskelemaan enemmän. Päästäksesi rennompaan ja lempeämpään elämään käsiksi tarvitset Tyyneä.

SAAMMEKO ESITELLÄ: TYINE, PIILEVÄ VOIMASISKOMME

”Kun kadotat yhteyden sisäiseen tyyneyteen, kadotat yhteyden itseesi. Kun kadotat yhteyden itseesi, kadotat itsesi maailmaan.” – ECKHART TOLLE⁴

Tyyne on kirjamme hahmoista ehkä hieman vaikeammin selitettävissä ja löydettävissä, mutta juuri siksi sitäkin tärkeämpi tunnistaa. Tyyne on sinussa luonnostaan elävä armon, myötätunnon ja inhimillisyyden ääni – sisäinen rohkeuttaja, joka on aina sinun puolellasi ja joka ei suostu tottelemaan ympäristön loputtomia vaatimuksia. Kääntymällä säännöllisesti Tyynen puoleen se voi esitellä meille sisällämme olevan syvemmän ulottuvuuden, tietoisuuden ja sisäisen rauhan. Tyynen seurassa on lupa olla pieni, heikko ja tarvitseva. Vasta annettuasi itsellesi tämän luvan sinulla on mahdollisuus kasvaa suuremmaksi, vahvemmaksi ja pärjäävämmäksi.

Älä kuitenkaan luule, että Tyyne on pelkkä loputtoman empaattinen hissukka. Tyynessä on myös pildeä – mikä on feministinen vastineemme ilmaisulle munaan. Tyynessä on kapinallinen puoli, joka ilmestyy etenkin silloin, kun Pirjon säännöt ja vaatimukset ottavat liikaa tilaa. Tyyne osaa olla lempeällä tavalla vahva ja järkkymätön. Lisäksi se osaa iloita, rakastaa, ihmetellä myönteisellä uteliaisuudella ja kannustaa. Tyyne on voimapatterisi, ja siksi tarvitset annoksen Tyynettä päivittäin!

Tyyneys on kirjailija Eckhart Tollen mukaan ihmisen todellinen luonto. Se on alkutila, jossa elimme ihmiskuntana niin kauan kuin elimme luonnossa ja luonnosta – paitsi, jos pakenimme hyökkävää villieläintä tai muuta uhkaa. Kaupungistuminen, teollistuminen ja teknologinen vallankumous ovat haastaneet monin tavoin kykyämme olla yhteydessä sisäiseen tyyneyteemme. Tieto on syrjäyttänyt viisauden, materia on tullut henkisyiden tilalle, kiire korvannut tyhjät hetket ja vaativuus myötätunnon.⁴

Olet taatusti kuullut self help -opusten, naistenlehtien ja blogien puhuvan pysähtymisestä. Vauhdin pysäyttäminen aika ajoin on edellytys Tyynen äänen kuulemiselle. Korviimme kaikkialta kaikuva pysähtymisepistola on vähän kuin terveellinen ruokavalio: tiedämme, että sitä pitäisi noudattaa, mutta käytäntö on usein eri kuin hyvät aikomukset. Vaikka huolenpito itsestä olisi periaatteessa korkealla prioriteettijärjestyksessä, veikkaanpa, että sinunkin arjessasi päivän 157 muuta akuutimpaa asiaa kiilaavat edelle. Kun elämä vaatimuksineen vie sinua etkä meinaa pysyä kyydissä, pysähtymistä voi helposti päätyä lykkäämään. On myös vaara, että rauhoittumisenkin hetket kiiruhdetaan läpi yhtenä monista päivän suoritteista. Sorrumme ehkä vaatimaan itseltämme täydellisyyttä, tehokkuutta ja virheettömyyttä jopa itsestämme huolehtimisessa.

Millainen on sinun sisäinen kertojanäänesi?

Jokainen meistä käy päivittäin itsensä kanssa sisäistä keskustelua. Siinä, kuten kahden ihmisenkin kesken, keskustelukumppanilla on väliä. Sisäinen puheemme vaikuttaa elämäämme ja ympäristöömme sekä omaan että rakkaidemme hyvinvointiin.

Tässä kirjassa kahta erilaista sisäistä keskustelukumppania edustavat Pirjo ja Tyyne, jotka seikkailivat jo Sanna Fäldtin esikoiskirjassa *Nauti työstäsi!* Heidän avullaan pohditaan nykytieteen valossa suhtautumistamme muun muassa omaan kehoon, työelämään, parisuhteeseen, perheeseen ja ystäviimme. Mukana on sisäisen puheen kokemuksia suomalaisilta naisilta.

Lukemalla tämän kirjan opit kuulemaan ja tunnistamaan omaa sisäistä puhettasi sekä pohtimaan, mikä siitä on sinulle hyväksi ja mikä ei. Saat käytännön ideoita ja harjoituksia siihen, kuinka voit jalostaa sisäistä puhettasi kannustavaksi ja olemaan sinut oman itsesi kanssa.

Sanna Fäldt on työelämävalmentaja, muutosjohtamisen asiantuntija ja mindfulness-ohjaaja. **Sanna Salovuori** on työelämävalmentaja, muusikko ja viestinnän ammattilainen. Kirjan kuvittaja **Noora Heiskanen** on visuaalinen suunnittelija, kuva- ja virtuaalitaiteilija sekä biotekniikan insinööri.

