



Esipuhe

Sytykkeen tämän kirjan kirjoittamiselle sain hyvinvointi- ja terveysteollisuuden epämiellyttäväksi kokemastani valistuksesta ja markkinoinnista, joka jättää ihmisen yksin ja häpeään.

Itsekuri on paitsi terveysteoriteettien myös elämäntapamuutosta halajavien ihmisten itse käyttämä piiskasana. Se vie halut yrittää. Koko itsekuri-sanana voisi heittää hiiteen. Vanhanaikaista itsekurikäsitettä on avattava ja avarrettava, sillä kysymys ei ole pakottamisesta vaan ajattelutavan muuttamisesta ja riippumattomuuden löytämisestä. Ensimmäinen on kysyttävä, miksi kohtelen itseäni huonosti, sitten etsittävä oma näköinen tapa ja houkutin tehdä asioita.

Haluan käsitellä itsekuria armon, ennen kaikkea maallisen armon näkökulmasta. Armon käsitettä ei voida rajata vain usko-vaisten yksinoikeudeksi, sillä armosta pääsevät osalliseksi ja siitä voivat nauttia nekin, joilla ei ole jumalasuhdetta.

Elämäntapamuutoksessa armo merkitsee hellittämistä ja tosiasioiden hyväksymistä, viime kädessä itsensä rakastamista. Armollisen itsekurin toteuttaminen ei ole helppoa kiireisessä nykyelämässä, joka on täynnä ihmisen ulkoapäin tulevia vaatimuksia. Tahdonvoiman kasvattamisessa ei kuitenkaan auta syyllisten etsiminen, sillä tärkeintä on kysyä itseltä, millainen

minä olen, mitä minä haluan ja miksi teen itseäni haittaavia asioita tai annan muiden kävellä ylitseni.

Armollinen itsekuri on itsestään huolehtimista, omien rajojen asettamista ulkoapäin tulevia vaatimuksia ja paineita vastaan. Armeliaisuus ja epäonnistumisen anteeksiantaminen itselle ovat tärkeimpiä asioita elämänmuutoksen aikaansaamiseksi. Vasta kun ihminen on myöntänyt ongelman olemassaolon ja hyväksynyt sen, hän voi muuttua. Muutos syntyy heittäytymisen, antautumisen ja periksi antamisen kautta. Armollinen itsekuri on vastakohta hampaat irvessä pakottamiselle, mutta se on myös vaateliias, sillä se ei hyväksy pimeämistä tai itselleen valehtelua.

Itsensä armahtaminen on tehokas ja halpa luomukeino hyvinvointiyhteiskunnan lieveilmiöistä kärsivän ihmisen vahvistamiseksi. Tällaisesta ajatuksesta versova toiminta palvelee koko yhteiskuntaa, sillä itsensä hallitseva ihminen ottaa vastuu itsestään ja voi paremmin. Itsensä tunteva ja itsestään ylpeä ihminen on toisaalta myös vaativa kanssaeläjä: hänen ei tarvitse miellyttää muita kokeakseen tulevansa hyväksytyksi, eikä hänen tarvitse juosta jokaisen terveysvillityksen ja muotioikun perässä. Itsessään viihtyvä ihminen on hyvä muille, ja halutessaan hänessä on potkua myös kriittiseksi näkijäksi ja kokijaksi.

Tässä kirjassa nostan näkyville paitsi armollisuuden ja hellittämisen kautta löytyvän tahdonvoiman, pohdiskelen myös perusteemaa eli mitä itsekuri on, millaiseksi se mielletään ja mistä sen puute johtuu. Esittelen joidenkin aihetta sivunneiden asiantuntijoiden näkemyksiä sekä tavallisten ihmisten kokemuksia siitä, miten he ovat löytäneet hellittämisen avulla itsensä näköisen elämän.

Suhtaudun skeptisesti muodissa olevaan elämäntapamuutosvalmennukseen sekä erilaisiin uskomusterapioihin. Vaikka jotkut sanovat voimaantuneensa niiden avulla, jätän sellaisten menetelmien esittelemisen tästä pois.

Toivon, että sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset ammentavat kirjasta ajatuksia ja sen myötä uudenlaisia työtapoja erilaisia asiakkaita kohdatessaan. Sitä varten kunkin kappaleen lopussa on yksinkertaisia kysymyksiä, joita itse kukin voi pohtia tai käydä läpi vaikkapa yhdessä elämänmuutokseen pyrkivän asiakkaan kanssa.

Kokonaisuudessaan kirjan tarkoitus on selvittää yksinkertaisella tavalla, mitä tahdonvoiman ja periksi antamisen yhteys merkitsee. Olen itsekin tuhlannut elämäni armottomuuteen ja tiedän, mihin sellainen asenne johtaa.

Mistä ihmeen armosta tässä nyt sitten on kysymys? Mielestäni armo on sitä, että päättää lopettaa taistelun ongelmaansa vastaan ja sitten jonain päivänä havahtuukin: ongelma on kadonnut. Äiti sanoo tämän hieman yksinkertaisemmin: älä huolehdi, kaikki järjestyy.

Suomen Tietokirjailijat ry on myöntänyt apurahan tämän kirjan tekemiseen.

Sirpa Palokari

Uudessakylässä 01.11.2013