



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA

OSUVA Open
Science

This is a self-archived – parallel published version of this article in the publication archive of the University of Vaasa. It might differ from the original.

Tutkija ultramatkalla omassa elämässään: Lämpimällä sisulla eteenpäin

Author(s): Ollila, Seija

Title: Tutkija ultramatkalla omassa elämässään: Lämpimällä sisulla eteenpäin

Year: 2023

Version: Publisher's PDF

Copyright ©2023 Suomen työnohjaajat ry.

Please cite the original version:

Ollila, S. (2023). Tutkija ultramatkalla omassa elämässään: Lämpimällä sisulla eteenpäin. *Osviitta* 3, 12-15.



SEIJA OLLILA

TUTKIJA ULTRAMATKALLA OMASSA ELÄMÄSSÄÄN LÄMPIMÄLLÄ SISULLA ETEENPÄIN

Lämmin sisu on kutsu itsetuntemukseen, yhteyteen ja inhimilliseen voimaan. Sisututkija Elisabet Lahti tietää omakohtaisesti, miten tunnistamattomia voimavaroja voi ottaa käyttöön ylitsepääsemättömiltä tuntuissa haasteissa.

Yhteiskuntatieteilijä, tekniikan tohtori **Emilia Elisabet Lahti** on tutkinut sisun olemusta väitöskirjassaan. Vaikka yliopistona toimi Aalto-yliopisto, ei aihe liity mitenkään tekniikkaan. Käytännössä kyse on sovelletusta psykologiasta ja käytännön filosofiasta.

Haastattelin Lahtea STOrn Työn-



Elisabet E. Lahti oli yksi kesäkuun Työnohjauskonferenssin pääpuhujista.

ohjauskonferenssin yhteydessä. Hän kertoi haaveilleensa lukion jälkeen psykologian opinnoista, mutta kakkosvaihtoehto tärppäsi. Hänen ensimmäinen tutkintonsa on sosiaalipsykologiasta. Toinen tutkinto valmistui soveltavasta positiivisesta psykologiasta, joka on elämän arvon tutkimista ja keskittyy ihmisen vahvuuksiin eikä niinkään patologisiin tai ongelmallisiin tekijöihin. Tältä perustalta tähän päivään tullessa hän toteaa elämäntilanteestaan, että ”nyt mä näen sen, että se täysi ympyrä on sulkeutunut”.

SISUN POLULLA SYNTYMÄSTÄ SAAKKA

Elisabet Lahti perehtyi sisu-ilmiön syvyyksiin juoksemalla ja osin pyöräilemällä ultramatkan läpi Uuden-Seelannin. Kyseessä on todella pitkä etäisyys, mutta Lahden tapaan määriteltynä se ei vaikuta yhtä mahdottomalta: ei 2400 kilometriä vaan yksi kilometri 2400 kertaa.

Ultramatkan juokseminen liittyi tutkimuksen tekemiseen. Samalla se oli omien vahvuuksien löytämistä konkreettisesti. Mistä oma henkilökohtainen sisäinen voima saa alkunsa?

”Ihmisellä saattaa olla semmoinen kutsumus tai tehtävä tai joku tietty polku elämässä, mikä voi olla vähän hankalakin. Voisi melkein sanoa, että se sisun polku on alkanut minulla ihan syntymästä asti. Se on lähtenyt kehollisesta kokemuksesta, kun keskosena olin äärimmäisten paineiden alla.”

Myös uteliaisuus ja ihmettely on ollut Lahden elämän voima alusta asti.

Onneksi elämänmatkalle on siunaantunut ihmisiä, jotka on välittäneet hänestä ja heillä on ollut jakaa viisautta tiukoissa paikoissa.

”He ovat nähneet jotain minussa olevaa hyvää silloin, kun itse en ole sitä nähnyt.”

VÄKIVALLATTOMUUDEN AKTIVISTI

Elämän varrella voi kohdata myös niitä, jotka esiintyvät hyvinä, mutta ovat päinvastaisia. Lahti pohtii ihmisen selviytymiskykyä äärimmäisistä vastoin käymisistä ja rikkinäisyydestä.

”Niin, kuka selviää ja kuka ei selviä? Miksi minä selvisin lähisuhdeväkivallan taakasta?”

Hänelle traumateoria on antanut ymmärrystä ja varsinkin dissosiaatio-teoria eli se, että ihminen painaa osan tavallaan piiloon mieleensä. Sen osan, joka on haavoitettu. Kapteenin roolin ottaa selviytyjä. Tällä kaikella on myös yhteys yksilön herkkyyteen, hyväuskoi-suuteen ja myös liialliseen pehmeeseen.

”Sisussa on ollut se jokin, joka on saanut minut rakentamaan tosi lujan taustan. Tein matkan Uuden-Seelannin halki osittain siksi, että näytin itselleni selviytymiseni sen murentumisen ja väkivallan jälkeen. Minun oli pakko tehdä tämä aika iso korjausliike.”

Ihminen voi saada voimaa äärimmäisten haasteiden keskellä, jos hänellä on jokin itsensä ylittävä päämäärä tai kutsumus. Hän saattaa aktivoitua jonkun unelman kautta.

”Aktivismi on minulle keino toimia lähisuhdeväkivaltaa vastaan myötätuntoisen tulevaisuuden puolesta. Se aktivoi minussa sellaisen tulen, että pystyin jopa näkemään itseni ja kuvittelemaan, että tulevaisuus on ensin idea. Se auttoi näkemään itseni tekemässä täysin jonkun mahdottoman.”

Sisututkija miettii myös sitä, mistä ihminen löytää rohkeutta tarttua ideaan, jos todennäköisyys viestittää,

**Ei 2400 KILOMETRIÄ
VAAN YKSI KILOMETRI
2400 KERTAA**

ettei se tule toteutumaan.

”Kun aina vaan yrittää, lisääntyy kehollinen tieto ja mielen ymmärrys itseä kohtaan. Se toimi itselleni moottorina ultrajuoksun sisällä.”

**LEMPEYS JA YHTEYS SISUN
KUMPPANEINA**

Sisu kumpuaa paitsi sisäisestä voimasta myös toisten kohtaamisesta. Sen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen voi saada peilipintaa toisista.

”Sisu ei ainoastaan ole minussa tai sinussa, vaan se asuu tässä meidän välisessä tilassa, toisin sanoen siinä, miten me kohdataan ja miten katsotaan toisiamme. Peilaatko sitä toisen sisua vai katsotko minua niin, että siinä kohtaamisessa ovi aukeaa ja ovia sulkeutuu?”, Lahti kysyy.

Hänen mielestään on merkittävää, että kannamme vastuuta omasta sisustamme elämässä. Se luo mahdollisuuden omaan elämänvoimaan. Ihmiset ovat itseasiassa riippuvaisia toisistaan.

”Tapa, millä kohtaan sinut, saattaa sinussa synnyttää sisun todennäköisyyden kasvamisen. Jos yhteiskunta voi huonosti ja ihmiset uupuvat, niin se ei ole vain yksilön ongelma. Tärkeää on, miten me yhteisönä toimimme.”

Sisu voikin olla armotonta ja rikkovaa erityisesti silloin, jos ajatellaan, että kaikki selviävät omillaan kunhan vain haluavat yrittää. Liika sisu on pelottavaa, kun siihen liittyy ylimielisyyttä ja ylikriittisyyttä. Sisu tarvitsee kumppa-

nikseen arvokkuutta ja ystävällisyyttä. (Lahti 2019.)

”Meillä Suomessa on vahvana yksin pärjäämisen kulttuuri ja me kannetaan sitä vanhaa raskasta taakkaa siitä, että sisu on yksin pärjäämistä. Ei lähdetä muilta pyytämään mitään ja sinne taakan alle moni on jäänyt ja kuollut sisäisen voiman hiipuesssa,” Lahti muistuttaa.

Suomi on tutkimusten mukaan jo kuusi kertaa peräkkäin arvioitu maailman onnellisimmaksi maaksi, mikä liittyy ennen kaikkea turvaa tuoviin rakenteisiin. Samaan aikaan itsemurhatilastot, lähisuhdeväkivalta, alkoholismi ja masennus ovat korkealla tasolla.

”Se yksin jättämisen ja pärjäämisen kulttuuri täytyy murtaa ja siksi nimenomaan lempeää sisua tarvitaan paljon tasapainottamaan niin, että vähemmän tarvitsisi ihmisten uupua.”

LEMPEYTTÄ ON KÄVELLÄ YLÄMÄET

Luovuudesta puhuttaessa Elisabet Lahti lähtee ajatuksesta, että ihmisen perusasiat on ensin huolehdittava kuntoon. Ihminen ei voi olla kauhean luova silloin, kun hän vain kaikin keinoin yrittää selviytyä: koko energia menee tulipalojen sammuttamiseen. Luovuus ei asu siellä, missä ei ole psykologista turvallisuutta.

”Luovuus ja pelko eivät ole hyviä ystäviä, mutta lempeä sisu ja luovuus tanssivat yhdessä. Ne kummatkin menevät sinne elämänvoiman sateenvarjon alle.”

Ankaran sisun mallia ei tule siirtää seuraavalle sukupolvelle. Sisukkuus voi olla riski ja rikkovaa, jos siitä alkaa tulla hintaa ihmisen lähisuhteisiin ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Ihmisen yliankarus peilautuu ajan myötä jokaisen yksilön lähipiiristä.

Elisabet Lahti on oppinut tärkeän säännön lempeästä sisusta (englanniksi *gentle power*, kuten hänen sisusta ker-

tovan kirjansa nimi kuuluu): ylämäet kävellään.

”Sisukkuuden on oltava balanssissa itsen ja ympäristön kanssa. Keho kertoo suoraa tekstiä siitä, ollaanko ylikulutuksen tilassa vai ei.”

Aktiivinen myötätunto on toisaalta mielen tietoinen valinta. ”Ihmisen mieleen on koodattu negatiivisuusvinouma ja se selviytymisperiaate vetää ankaruuteen itseä kohtaan. Unohdamme usein, että meillä on mahdollisuus ja vastuu valita, mitä haluamme tuoda kulloiseenkin hetkeen, miten myötätuntoisia olemme itseämme ja muita kohtaan.”

HUOLEHDI HYVINVOINNISTASI, TYÖNOHJAAJA

Kysyin haastattelussa Elisabet Lahdelta, mistä työnhajaaja löytää avaimet sydämen rohkeuteen ja elämänvoiman vaalimiseen omalla ja ohjattaviensa kohdalla. Hänen mielestään peruspilari on itsestä huolehtiminen. Ihminen on silloin vitaalisempi ja voi antaa asiakkaalle paljon enemmän.

”Se lähtee siitä, millä tavalla me kuljetaan tämän meidän kehon kanssa täällä maailmalla ja miten ollaan ihmisten kanssa. Meillä itsellä on hyvä olla kohdillaan tietty henkinen ja fyysinen perushyvinvointi.”

Toinen keskeinen asia on se, että ihminen sitoutuu oman tietoisuuden kehittämiseen.

”Meillä on yllättävänkin paljon enemmän varaa vaikuttaa siihen, mitä ajattelemme asioista, eli ei anneta nii-

den negatiivisten ajatusten lähteä liikkeelle. Kun negatiivinen ajatus pääsee ihmisen mieleen, niin se saa pääsyn myös meidän tunteisiin. Siis kun ajatus valtaa mielen, syntyy tunne ja syntyy teko, eli syntyy se maailma missä me eletään.”

Lahden mukaan on äärimmäisen tärkeää, että ihminen lähtee kehittämään omaa kykyään ja tietoisuuttaan siitä, mitä ajattelee. Myös työnohjauksissa ohjaajan vastuu on tuoda ohjattaville tilaa avautumiselle olemalla läsnä ja aistia kehollisuuden kautta ohjattavan mielen aistimuksia ja tunteita.”Kehon kutsu on kutsu olla läsnä.”

Sisussa lempeänä ja rakentavana voimana ei ole kyse siitä mitä tehdään vaan miten tehdään. Elisabetin tutkijakollega **Robert Eastonin** mukaan ihmiset organisaatioissa voivat saavuttaa mitä ihmeellisimpiä asioita, kun niiden toteutumista tukevat olosuhteet on luotu. Nuo olosuhteet luodaan hetkittäisissä ihmisten välisten kohtaamisten tiloissa. Kuten **Tommy Tabermann** sanoo: Ei ole olemassa muureja, on vain siltoja, eikä ole olemassa suljettuja ovia, on vain portteja. ●●