

“U-käännös..”

Toisinaan kuormittuneisuuden, uupumuksen tai yli omien voimavarojen eläminen voi liittyä meidän- usein tiedostamattomiin ja varhain muodostuneisiin- käsityksiin siitä, miten täällä maailmassa ihminen pärjää, on turvassa ja saa huolenpitoa osakseen. Ne voivat olla eräänlaisia “päälle jääneitä” selviytymisstrategioita tai syvään juurtuneita uskomuksia siitä minkälainen minun tulee olla ansaitakseni / saadakseni rakkautta ja hyväksyntää.

Näiden haitallisten ja usein uuvuttavien (tiedostamattomien) käyttäytymistämme ohjaavien “draivereiden” tunnistaminen on tärkeää. Kun tunnistamme milloin jokin haitallisista draivereistamme aktivoituu on meidän mahdollista valita, tehdä “U-käännös”. Ei tätä enää.

Tunnistamisen myötä draiverit eivät enää ole draivereita. Ne eivät aja meitä toimimaan pakonomaisesti jollakin tavoin, eivätkä ne ohjaa meidän käyttäytymistämme, uuvuta meitä, kurjista elämäämme. U-käännöksen myötä voimme käyttää harkintaa- onko tämä käsillä oleva tilanne sellainen, että ponnistelu on tarkoituksenmukaista, onko minulla resursseja tähän, haluanko edes tätä?

Draivereista on se ilo, että kun ne tulevat tietosuuteemme muodostuu ne meille resursseiksi. Elämäntaidoiksi. Kykenemme esimerkiksi tiukan paikan tullen joustamaan yli voimavarojemme silloin kun on tarpeen tai pakko, mutta pakonomaisen sinnittelyn draiverista tietoiseksi tultuamme tunnistamme selvästi sen milloin on viisasta luovuttaa, jättää homma kesken, päästää irti.

Arvokasta on kyky pärjätä itsekseen, varmuus päätöksenteossa ja omaan arviointikykyyn luottaminen, mutta omassa varassa oleminen jättää meidät herkästi selviytymään yksin. U-käännös voisi omillaan pärjäämiseen, omassa varassa olemiseen tottuneelle tarkoittaa vaikeuksien, työkuorman, ongelman jakamista toisen kanssa. Delegoimista, turvautumista, tuen pyytämistä, avun vastaanottamista.

Joillakin meistä on kehittynyt poikkeuksellinen taito hurmata, olla viehättävä, käyttäytyä ystävällisesti. Olla kohtelias ja avulias. Hyviä ominaisuuksia, sikäli kun kiltteys, hyväntahtoisuus, toisille mieliksi oleminen ja joustaminen eivät ole pakonomaista ja tapahdu itsen kustannuksella. U- käännökseen havahtunut on sisäistänyt, että aito hyvinvointi kohdistuu myös itsen.

Yksi meidän draivereistamme voi olla täydellisyyteen pyrkiminen. Täydellisyyden tavoittelemisen draiverista luopuminen on usein huojentavaa. Siitäkin huolimatta, että epäonnistuminen kokemuksena ja oman epätäydellisyyden tunnustaminen on usein kivuliasta. Kun oivaltaa ettei tarvitse olla, eikä oikeastaan olekaan niin ihmeellinen tai sen ihmeellisempi kuin muutkaan voi asettua rauhassa vaan olemaan se kuka ja mikä tällä hetkellä ihmisenä on. Helpottava hetki se. Kyky ja taito asettaa ja saavuttaa kunnianhimoisia tavoitteita säilyy, pakonomaisuus täydellisistä suorituksista vaan väistyy.