

## Mitä ajattelit tehdä elämällesi?

Älä syytä muita, vaan ota vastuu elämästäsi. Jos et tänään jaksa tai kykene, yritä huomenna uudestaan. Sinä voit valita.

Teksti Susanna Chazalmartin

”Tuo aloitti”, 7-vuotias perustelee tappelunujakkaan joutumistaan. ”Pomo pakotti”, perustelee puolestaan moni aikuinen uupumustaan. Mutta aloittiko ja pakottiko todella? Ja jos niin tekikin, olisiko kuitenkin ollut toinenkin vaihtoehto kuin nähdä itsensä avuttomana uhrina?

Se, että otat vastuuta elämästäsi, tarkoittaa, että selvität vaikeassakin tilanteessa itsellesi kaikki mahdollisuudet. Sitten päätät, mikä vaihtoehtoista palvelee parhaiten sinun ja läheistesi tarpeita, ja toimit sen mukaan.

Vastuun ottaminen edellyttää sitä, että olet vapaa ja kykenevä tekemään valintoja ja ottamaan vastuuta. Nuori ikä voi vapauttaa tietyistä vastuista, samoin psyykinen tai fyysinen sairaus tai muu erityisen raskas tai stressaava elämäntilanne.

Aikuinen, terve ihminen on psykologi ja logoterapeutti LTI **Tuula Kataisen** mukaan paitsi kyvykäs, myös velvollinen kantamaan vastuun valinnoistaan ja päätöksistään. Niin omassa elämässään kuin elämänpiirissään laajemminkin.

– Aina eri vaihtoehtoja ei tule ajatelleeksi tai niitä ei yksinkertaisesti näe. Joskus ei edes halua nähdä, vaan tyytyy tuttuun pahaan oloonsa.

Vaihtoehtoja kuitenkin löytyy. Ellet halua uupua pomon tiukkojen vaatimusten alle, voit esimerkiksi ottaa asian puheeksi esimiehen ja koko työyhteisön kanssa tai hankkia työnohjausta. Viimeisenä vaihtoehtona voit miettiä irtisanoutumista ja uuden työn etsimistä.

– Olemme vastuussa läheisillemme sekä ympäristölle, jossa elämme, mutta ennen kaikkea olemme vastuussa omalle syvimmälle omalletunnillemme. Se on jokaisen sisimmässä oleva intuitiivinen tieto siitä, mikä on oikein, arvokasta, mielekästä ja tarkoituksellista kulloisessakin tilanteessa. Joskus on oikein tehdäkseen kyseenalaistettava tuttuja toimintamuotoja – toimittava jopa väärin lain tai yleisen mielipiteen edessä.

Hoida hyvin oma tonttisi

Puolalainen filosofi **Henryk Skolimowski** on sanonut, että ihmisenä oleminen on vastuullisesti elämistä. Vastuu on hengelle sama kuin veri ruumiille. Silti vastuu sanana herättää monissa vastustusta: se on aikuisuuden tylsä puoli, lainanlyhennyksiä ja pyöräilykypäriä. Huonosta olosta on helpompi syyttää pakkoa, pomoa tai vaikka säätä, kuin nähdä oma vastuunsa tilanteesta.

– Vastuuta välttelevälle ihmiselle tuntuu aina osuvan huonot naapurit ja ikävät työkaverit. Ihminen voi myös kokea itsensä uhriksi tai perustella toimintaansa sillä, että kaikki muutkin toimivat näin. Ja sitten piiloudutaan enemmistön selän taakse.

Kataisen mukaan ei voi kuitenkaan voida hyvin, jos jättää elämänsä ohjailun muiden käsiin. Vastuun välttely väsyttää enemmän kuin vastuun kantaminen.

– Vastuunsa hyväksyminen antaa ihmiselle elämänhalua ja tulevaisuuden toivoa. Kun tietää, että omilla valinnoillaan voi vaikuttaa elämänsä kulkuun, haluaa tehdä hyvää itselleen ja muille. Turhat paineet ja ahdistukset katoavat, kun oppii erottelemaan, mistä on vastuussa ja mistä ei, sekä hoitamaan oman tonttinsa mahdollisimman hyvin.

Vastuu omasta elämästä kannattaa siis ottaa avosylin vastaan. Kun kannat vastuusi, olet luotettava, ja sinun kanssasi on mutkatonta olla tekemisissä. Silloin et syyttele muita, vaan lähestyt ongelmia ratkaisukeskeisesti ja armollisesti. Kun autosta puhkeaa rengas, et tuhlaa energiaasi huonon tien tai puolison moittimiseen, vaan ryhdyt toimeen saadaksesi ehjän renkaan auton alle. Kun ystävän valitsema lomakohde osoittautuu tylsäksi turistiryksäksi, et pilaa lomaasi syyttelemällä ystävääsi, vaan etsit kohteesta parhaat puolet ja nautit olostasi. Päätös lomalle lähdestä oli kuitenkin omasi, ja olisit hyvin voinut vaikuttaa kohteen valintaan itsekin.

Mikä on paras vaihtoehto?

Vastuuntunto ja vastuullinen toimiminen ovat ihmisyyteen kuuluvia perusominaisuuksia, mutta ne heräävät toimimaan pikku hiljaa, iän ja kokemuksen karttuessa. Vanhempi opettaa lastaan ottamaan vastuuta auttamalla tätä korjaamaan virheensä. Tämä on rankaisemista parempi tapa.

Ei ole silti harvinaista, ettei aikuinenkaan aina havaitse omaa vastuutaan. Yksi kärsii hiljaa huonossa parisuhteessa, toinen suree ystävän loukkaavaa käytöstä, kolmas väsyä ainaisten vaatimusten alle.

– Voi yksinkertaisesti olla niin, ettei ihminen tiedä tai ole ajatellut, että hänelle on vapaus tehdä valintoja ja velvollisuus kantaa niistä vastuuta. Että hän voi itse vaikuttaa siihen, minkälainen hän on ihmisenä ja minkälainen maailma on. Kaikki tämä on mahdollista vastuullisten, arvokkaiden valintojen kautta.

Huolehdi omista asioistasi

Parisuhteessa ja muissa läheisissä ihmissuhteissa on helppo lipsahtaa toisen tontille huolehtimalla toisen asioista ja hoitamalla hänenkin velvollisuutensa. Vastuuta ei kuitenkaan ole hyvä ottaa toiselta pois ilman yhteistä sopimusta. Kataisen mukaan se on sama kuin ottaisi toiselta ihmisarvon.

Moni herää vastuuseen vasta sitten, kun sattuu liikaa. Kun elämänilo katoaa, parisuhde ahdistaa tai oma terveys huolettaa. Kun ystävä jättää tai arjen pyörittäminen uuvuttaa. Jos ystäväsi tai läheisesi kärsii tällaisista ongelmista, voit auttaa kysymällä, mitä hän aikoo asialle tehdä.

– Ensimmäinen reaktio on yleensä se, että en voi tehdä asialle mitään, on vain pakko kestää. Kun sitten kehottaa miettimään, eikö todella ole mitään, mitä voisi muuttaa, vaihtoehtoja alkaa löytyä. Helppoja ne eivät välttämättä ole, mutta jo mahdollisuus valita, jos ei muuta niin viimeisenä vapautena valita asennoitumisensa tilanteeseen, tuo lohtua.

Vaikeaan tilanteeseen jääminenkin voi olla Kataisen mukaan helpompi kestää, jos ymmärtää, että se on ollut oma päätös ja sillä hetkellä paras mahdollinen vaihtoehto kaikille osapuolille. Avioliittoa voi päättää jatkaa lasten vuoksi. Kurjasta työpaikasta voi todeta, että on siinä toistaiseksi ja hoitaa työnsä parhaalla mahdollisella tavalla kaikesta huolimatta.

Vastuunsa on kuitenkin kannettava loppuun asti – toista ei voi syyttää oman valintansa seurauksista.

– Tämä on kova tie, mutta voi johtaa hyvään. Pitää kuitenkin muistaa **Tito Collianderin** viisas muistutus leivän tärkeydestä ja ihmisen hauraudesta. Aina ei uskalla, aina ei rohkene. Aina ei jaksa,

aina ei halua. Silloin pitää olla itselleen armollinen ja todeta, että nyt oli sen verran rankkaa, että en jaksanut tämän paremmin. Haen apua ja yritän uudestaan.

## **Askeleita vastuun tiellä**

Tunnista pahan olon syy ja se, miten olet itse edistänyt sen syntymistä.

Mieti, miten asian voisi korjata. Mitä voit tehdä itse, kuka muu voisi auttaa ja miten ?

Pyri korjaamaan tilanne. Älä sorru syyttelemään muita ja odottamaan heidän apuaan, vaan toimi itse.

Jos et voi sillä hetkellä parantaa tilannetta, mieti, voisitko valita toisenlaisen suhtautumistavan asiaan.

## **Asenne ratkaisee!**

Näin?

"Olen vihainen, koska puolisoni tekee liikaa töitä eikä hänellä ole aikaa minulle. Hän ei välitä minusta!"

Vai näin?

Puolison syyttämisen sijaan kysy itseltäsi: Onko puoliso töissä siksi, että tulisin onnettomaksi? Voinko tehdä asialle jotain? Mistä on kyse, jos oma hyvinvointini on kiinni siitä, mitä toinen tekee? Mitä voisin tehdä sinä aikana, kun puoliso on töissä? Joskus oma paha olo todella on muiden syytä. Aina asialle ei voi tehdä muuta kuin muuttaa asennettaan, mikä on jo melkoinen homma. Ihmissuhteissa on kuitenkin aina vastuu siitä, miten itse toimii. Siinä on sekin hyvä puoli, että sillä tavalla muuttuu itse: kun toimin hyvin, minussa tapahtuu jotain hyvää, vaikka toisessa ei muutosta tapahtuisikaan.

Näin?

"Elämä on kurjaa, koska pitää maksaa lainanlyhennystä."

Vai näin?

Lainanlyhennys ei ole vastuussa kenenkään kurjuudesta. Ajattele asiaa uudella tavalla: Lainaa ei ole pakko maksaa, vaan haluan maksaa sen, koska olen päättänyt, että haluan asua omistusasunnossa. Pakko poistuu, kun ymmärrät, että on se toinenkin vaihtoehto – tässä tapauksessa vaikka asua vuokralla. Vastuun ottaminen valinnastaan tuo lainan maksamiseenkin mielekkyyttä.

Näin?

"Olen väsynyt, koska kotityöt kasautuvat aina minulle. Muut perheenjäsenet vain laiskottelevat."

Vai näin?

Jos haluat, että kotityöt jaetaan kaikkien kesken, tee asia selväksi myös muille ja neuvottele sopivasta työnjaosta. Jos haluat ainoana perheenjäsenenä imuroida päivittäin, hyväksy, että teet sen

itse, oman ja muiden hyvinvoinnin vuoksi.

Näin?

"Ystäväni loukkaa minua tahallaan. Minä olen aina se, joka joustaa ja antaa anteeksi."

Vai näin?

Oletko sanonut ystävällesi, että hänen sanansa ja tekonsa loukkaavat sinua? Jos haluat pysyä ystävänä, yritä keskustella asiasta suoraan hänen kanssaan. Jos tulet edelleen tässä ihmissuhteessa onnettomaksi, ehkä on aika ottaa etäisyyttä ystävästäsi. Kynnysmatoksi suostuminenkin on lopulta valintakysymys.

Asiantuntijana psykologi, logoterapeutti LTI Tuula Katainen