



Löydä rennompi minäsi

Marja-Terttu Pulliainen | Asiantuntijoina valmentava psykologi Ilona Rauhala
sekä elämäntaidonvalmentaja ja työnohjaaja Sonja Vainio | Kuvat Colourbox ja 123rf

Opettele arvostamaan itseäsi,
ettei ylisuorittaminen vie elämästäsi iloa.

TESTAA

Suoritatko elämää?

- 1 Työlistallasi on koko ajan tekemättömiä asioita. Kun saat listan suoritettua, seuraava on jo odottamassa. Et kykene tuntemaan tyytyväisyyttä siitä, mitä olet jo saanut aikaan. Kyllä Ei
- 2 Olet mielestäsi huono ihminen, jos unohtut ruokatunnilla katselemaan hameita alennusrekistä. Koet epäonnistuneesi, jos teet mielestäsi pienenkin virheen – työssä tai vapaalla. Kyllä Ei
- 3 Olet ankara itseäsi ja muita kohtaan. Yrität elää niin, ettei kenelläkään olisi huomauttamista esimerkiksi kotisi siisteydestä. Perfektionistina asetat itsellesi ylisuuria tavoitteita. Kyllä Ei
- 4 Et osaa rentoutua saati hitailla harrastuksissasi tai kotiaskareissa. Flunssan poteminen petissä aiheuttaa stressioireita jo parissa päivässä. Kyllä Ei
- 5 Kun ehdit läheistesi seuraan, olet poissaoleva, stressaantunut ja ärtynyt. Kysyt puolisosi kuulumisia vain, koska niin kuuluu tehdä. Kyllä Ei

Tulokset

Eniten kyllä-vastauksia

Terve suorittaja nauttii pinnistelystä. Sinulle parhaasi antaminen ei tuota enää mielihyvää. Ylisuorittajan elämänmuutos alkaa syyn etsimisellä: miksi vaadit itseltäsi liikaa?

Eniten ei-vastauksia

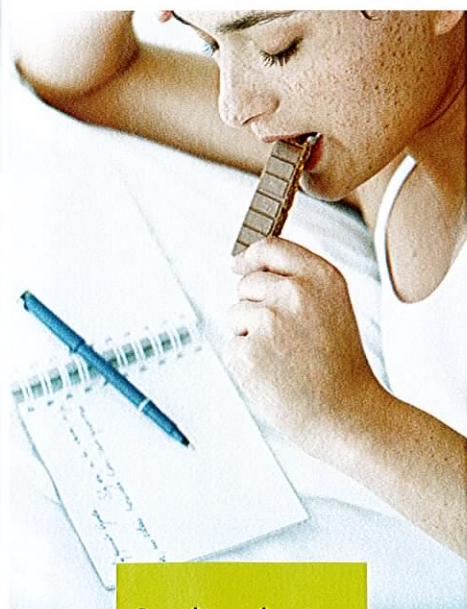
Hyväksyt itsesi ei-täydellisenä ja siedät epäonnistumisia. Olet löytänyt tasapainon suorittamisen ja rentoutumisen välille.

Eroon suorittamisesta

1 Tunnista riskit. Monet fyysiset sairaudet, kuten välilevyn pullistuma ja migreeni, kertovat mielen huonovointisuudesta. Burnout vaanii ylisuoriutujaa. Siitä toipuminen kestää pitkään.

2 Uusi kattaus. Voit vaikuttaa siihen, onko päiväsi täynnä vain suorituskeskeistä tekemistä. Tarjoa itsellesi myös pysähtymisen, olemisen, nautinnollisuuden ja leikkimielisyyden kokemuksia. Myös ne ovat tärkeitä hyvinvoinnillesi.

3 Löydä merkitys. Mitä haluat suorittamisen tilalle? Mikä muu tuntuisi merkitykselliseltä kokemukseksi kuin raataminen kahdeksan tuntia ilman taukoja tai 10 kilometrin lenkkien juokseminen?



Suorittamisesta saa nauttia, jos se antaa energiaa.

OLET KIRJOITTANUT kalenteriisi päivän työlistän. Haarukoit toisella kädellä mikroateriaa ja klikkaillet toisella sähköpostejasi. Piipahdat kahvihuoneessa täyttämässä mukisi ja käännät iltapäivälehdessä pari sivua. Sitten kiirehdit takaisin työpöytäsi ääreen.

Nautitko päivästäsi? Suorittamisesta saa nauttia, jos se antaa energiaa. Yhteiskunta pyörii suorittajien varassa: ilman suorittajia meillä tuskin olisi kännyköitä tai iPodeja. Suorittaminen on hyvä selviytymiskeino kenelle tahansa. Vaikeassa elämäntilanteessa on parempi vaihtoehto taistella itsensä spinning-tunnille kuin avata viinipullo. Suorittaminen tuottaa mielihyvää samalla tavalla kuin alkoholi, jos pääset tavoitteeseesi: selviydyt liikuntasaliin asti.

Suorittaminen muuttuu uhkaksi hyvinvoinnillesi, jos tulet siitä riippuvaiseksi. Koet olevasi riittämätön, jos et kaiken aikaa pyri tekemään parastasi. Tunnet syyllisyyttä hetkenkin löysäilystä, koska suoritat näkymättömiä vaatimuksia. Suorittajapersoonan on tärkeää kuunnella mielialojaan ja osata stopata, jos suorittaminen on mennä yli.

– Suorittamisen ja rennon elämän välillä on oltava tasapaino, vaikka nauttisikin suorittamisesta. Terve suorittaja ymmärtää hilitä työntekoaan, vähentää liikuntakertoja tai vetäytyä yhdistystoiminnasta, jos se ei tuota enää iloa kuten ennen, syksyllä ilmestyneen *Kokonaiseksi*-kirjan kirjoittaja, valmentava psykologi **Ilona Rauhala** sanoo.

Älä pelkää pettymyksiä

Onko sinulla tapana vatvoa töissä tekemiäsi pikkuvirheitä vielä vuoteessa? On eri asia tehdä virhe esimerkiksi asiakaspalvelussa tai toimistotyössä kuin aivokirurgiassa.

Rauhala kehottaa pohtimaan, onko virheellä oikeasti merkittäviä seurauksia, vai harmittaako se eniten ylisuoriutuvaa itseäsi. Pahan virheen seurauksena saat potkut tai koko yritys menee konkurssiin. Silti nekään eivät ole mitään verrattuna siihen, että joku menettäisi henkensä erehdyksesi vuoksi.

Pikku epäonnistumiset harmittavat siksi, että ylisuoriutumisen taustalla on puutteellinen kyky sietää pettymyksiä. Ponnistelet päästäksesi tavoitteeseesi, jotta et epäonnistuisi ja pettyisi itseesi. Pelkääät virheitä.



fit teema

”Sairastun heti, kun loma alkaa”

”Olen miettinyt, olenko ylisuorittaja. En osaa vetää rajaa laiskottelun, tarpeeksi tekemisen ja suorittamisen välille. Silloin tiedän suorittaneeni liikaa, jos sairastun heti, kun loma alkaa.”
Nainen, 28

”Kun lapseni nukkuu päivuniaan, järjestelen lelut ja vaatteet paikoilleen sen sijaan, että lukisin vaikka kirjaa. En kuitenkaan tunne syyllisyyttä, jos koti on sekaisin. Siisteysfriikkeyteni ei saa viedä minun ja poikani yhteistä aikaa.”
Nainen, 28

”Läheiseni kuolema sai miettimään, mitä todella haluan saavuttaa elämässäni. Työelämän saavutukset tuskin olisivat mieleissäni kuolinvuoteella. Nyt uskaltauduin pitämään kunnon syysloman ja olen varannut kalenteristani tilaa pitkälle joululomalle.”
Nainen, 29

”Olen lapseton sinkku. Törmäsin sattumalta vanhaan koulukaveriini, jolla on neljä lasta. Hän kysyi heti, onko minulla mies ja lapsia. Minusta tuntui, että hän ajatteli, että kolmikymppisellä täytyy olla jo perhe. Hän katsoi minua sääliä, vaikka kerroin, että viihdyn yksin.”
Nainen, 31

Saatat pelätä myös hylätyksi tai nolatuksi tulemistasi.

Aikuisten oikeasti: jokainen tekee virheitä. Sitä paitsi virheet eivät ole turhia, koska niistä voi oppia. Opettele hyväksymään ja arvostamaan itseäsi, vaikka et ole täydellinen.

Alisuoriutuja taas jättää työpanoksensa tai liikuntasuorituksensa tarkoituksella alle luontaisten kykyjensä. Myös hän välttelee epäonnistumista ja pettymistä.

– Yksi terveen ja onnellisen elämän pääpilareista on kyky kokea tyytyväisyyttä – ja sietää pettymyksiä. Jos ei uskalla altistaa itseään pettymyksille, on vaikeaa kokea mistään tyytyväisyyttäkään.

Etsi vastapainoa vapaa-ajasta

Usein suorittaja kokee onnistumisen pakkoa myös muilla elämänalueilla kuin työssä. Ystäväpiirin viimeinen sinkku, saati lapseton, saattaa kokea jääneensä jälkeen ikätovereiden tahdista. Parisuhde tai lapsi voi tuntua pakolliselta tehtävältä.

Suorittajan rentouttava uimahallireissu taas lopahtaa sillä sekunnilla, kun viereiselle radalle ilmestyy nopeampi kauhoja. Liikuntaan pätee sama sääntö kuin työhön: »

tekemisestä on tullut ylisuorittamista, kun se lakkaa tuottamasta hyvää oloa.

– On ihmisiä, jotka liikkuvat niin paljon, että heille tulee liikunnasta stressi. Silloin liikunta saa aikaan enemmän pahaa kuin hyvää, Rauhala sanoo.

Hän kehottaa pohtimaan, millaisia harrastukset ovat suhteessa työhön. Työssään suorittavat harrastavat usein suorituskeskeisiä liikuntalajeja. Juokseminen ei ole mitään. On pakko juosta maraton.

– Työssään suorittaville sopisi paremmin laji, joka ei perustu kilpailuun. Omaan tahtiin työskentelevä ei-suorittaja taas voisi saada vastapainoa kunnianhimoisemmasta lajista. Erilaisten ominaisuuksien jalostaminen itsessä edistää hyvinvointia.

Suorittamisen pakko voi koitua kohtaloksi myös painonpudotuksessa. Laihdutus saattaa muuttua jopa vuosien työksi, ellet ole ratkaissut psykologista syytä liikasyömisestä taustalla.

– Suorittaja-laihduttaja pettyy taas keran, jos laihtumiseen tulee takapakkeja eikä hän ole samaan aikaan lisännyt itseymmärrystään. Laihtujan on tiedettävä, miksi syö eikä asettaa vain kilotavoitetta suoritettavakseen. »



Suorittaminen muuttuu uhkaksi hyvinvoinnillesi, jos tulet siitä riippuvaiseksi.