

Joustava mieli – Arto Pietikäinen (2009)

Kirja pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) sekä uusimpiin kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) menetelmiin. Teos tarjoaa monipuolisen työkalupakin mielen joustavuuden vahvistamiseen ja erilaisten kuormittavien elämäntilanteiden hallintaan.

Kirjassa yhdistyvät selkeä teoria, käytännön harjoitukset sekä havainnollistavat esimerkkitapaukset, jotka tekevät abstrakteista käsitteistä ymmärrettäviä. Lukija pysäytetään harjoitusten äärelle pohtimaan omaa arkeaan ja elämässä eteen tulleita tilanteita käsiteltyjen aiheiden valossa.



Kirjassa korostuvat erityisesti:

- **Stressin tunnistaminen ja hallinta:** omien reagointimallien tunnistaminen, toimivien selviytymiskeinojen vahvistaminen.
- **Irrallaan murehtimisesta ja kuormituksesta:** konkreettisia keinoja irrottautua haitallisista ajatuksista ja kehittää palautumista.
- **Jämäkkä vuorovaikutus:** rohkeus ilmaista itseään rakentavasti ja kohdata hankalia tilanteita työyhteisössä.
- **Luova ongelmanratkaisu ja arvojen mukainen elämä:** miten löytää suunta ja merkitys myös vaikeuksien keskellä.

Kirjassa puhuttiin siitä, että joskus ihminen yrittää hallita stressiä tavoilla, jotka itse asiassa pahentavat tilannetta. Pietikäinen kuvaa tätä kuopan kaivamisen metaforalla: mitä enemmän toistaa samoja vanhoja selviytymiskeinoja, sitä syvemmälle kuoppaan kaivautuu. Yksi kirjassa mainittu haitallinen stressinhallintakeino on välttely.

Se kolahti, koska tunnistan itseni välttelijänä. Kun jokin asia stressaa tai tuntuu liian isolta, siirrän sitä eteenpäin. Hetkellisesti olo helpottuu, mutta lopulta stressi kasvaa entistä suuremmaksi. Sitten joudun tekemään asiat viime tipassa hutaisten, mikä taas lisää kuormaa ja tyytymättömyyttä itseäni kohtaan.

Kirja tarjoaa harjoituksia ja neuvoja tämän ja monen muun ongelman ratkaisemiseksi. Teos sopii kaikille, jotka haluavat kehittää itsensä johtamista, mielen hyvinvointia sekä omia vuorovaikutustaitoja.