Jämäkkyys & omien oikeuksien luettelo

Lähde: Voimavarat käyttöön, Antero Katajainen, Krisse Lipponen ja Anneli Litovaara

Jos minä en ole itseäni varten – ketä varten sitten? Jos minä olen vain itseäni varten – mikä minä olen? Jos ei nyt – milloin? Tämän vanhan ajatuksen sisältöön palaamme tässä kirjoituksessa konkreettisesti.

Jämäkkyys on yksi nimi, joka aforismin taustalla olevalle suhtautumistavalle voidaan antaa. Toimintatapana se suojaa uupumukselta. Jämäkkyydellä tarkoitamme aktiivista ja vastuullista otetta omaan elämään ja sen tapahtumiin. Sitä voi kutsua omista rajoista huolehtimisen ja terveen itsekkyyden ydintekijäksi. Olemalla jämäkkä vaikutat valinnoillasi vointiisi ja elämänlaatuusi.

Jämäkkyyttä harjoittava ihminen antaa itselleen luvan tehdä virheitä ja muuttaa mieltään. Hän asennoituu myönteisesti itseensä, on salliva ja antaa tilaa itselleen. Jämäkkyyteen sisältyy oikeus ilmaista omia mielipiteitään ja tunteitaan. Moni on kuvannut jämäkkyyden opettelun myötä oppineensa kuuntelemaan itseään, ja antamaan arvon sisäiselle äänelleen tai hiljaiselle tiedolleen.

Jämäkkyys on luonteeltaan sosiaalista, ei aggressiivista viestintää. Jämäkkä vuorovaikutustyyli pyrkii puolustamaan omia oikeuksia loukkaamatta muiden oikeuksia. Jämäkkyys ei tarkoita muiden nitistämistä tai heidän tarpeidensa uhraamista omille tarpeille. Jämäkkään vuorovaikutukseen kuuluu aktiivinen niin itsen kuin muidenkin kuuntelu. Kysymys on neuvotteluista ja rajanvedoista omien ja muiden tarpeiden välillä. Jämäkkyys on suhtautumistapa, joka jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa auttaa pitämään huolta omista tarpeista ja arvoista muita polkematta.

Jämäkästi käyttäytyvä ihminen ei toimi sen pohjalta, mitä olettaa muiden häneltä odottavan, vaan hän kysyy ja tarkistaa oletuksensa. Hän ei ryhdy "ajattelemaan muiden puolesta", vaan tuo julki omat tunteensa ja kuuntelee muiden sanomiset. Usein käy ilmi, että uskomme muiden odottavan meiltä paljon suurempia panostuksia kuin mitä he itse asiassa odottavatkaan.

Seuraavalla sivulla on lista jämäkkyysoikeuksista. Oikeuksien ideana on salliva suhtautuminen itseen niin, että on lupa päättää, mistä kaikesta kantaa huolta ja mistä ei, ja että antaa itselleen tilaa olla ihminen. Rakentavasti itsekäs ihminen tunnustaa jämäkkyysoikeutensa. Kysymys on rohkeudesta pitää itsestään huolta! Jämäkkyysoikeudet eivät tietenkään ole yksiselitteisesti tosia joka tilanteessa, kyse on pohdittavista ja arvioitavista asioista. Oikeuksiin liittyy aina velvollisuuksia ja vastuita. Omien oikeuksien luetteloa ei voi lukea niin, että minulla on aina ehdoton oikeus toimia näin. Kyse on tasapainon löytymisestä eri näkökantojen välillä.

Monet listan oikeuksista tuntuvat monille varmastikin itsestäänselvyyksiltä, ja hyvä niin. Yleensä kun tätä asiaa käsitellään ryhmässä, on joukossa aina muutama, joita jo listan lukeminen alkaa itkettää. Listan omat oikeudet tuntuvat heille niin kaukaisilta, saavuttamattomilta asioilta – joltain mihin heillä ei ole lupaa. Jotkut kirjoittajat käyttävät termiä Kiltin tytön syndrooma kuvaamaan tilannetta, jossa muiden hyväksyntä on jatkuvasti ansaittava sillä, että on aina kiltti ja hyväntuulinen ja suostuu kaikkeen. Omien oikeuksien luettelo saattaa olla jopa pelottavaa luettavaa tällaisen uskomuksen omaksuneille ihmiselle.

Minulla on oikeus...

Lähde: Edmund Bourne 1999

- vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.
- ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
- muuttaa mieleni.
- tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
- toimia omien arvojeni ja moraalikäsitysteni mukaan.
- päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.
- odottaa muilta rehellisyyttä.
- sanoa: "En tiedä".
- olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
- olla sekaantumatta muiden asioihin.
- kaivata omaa aikaa tai tilaa.
- saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
- muuttua ja kasvaa.
- siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.
- saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.
- olla onnellinen.

Jämäkkyysoikeuksia on hyvä harjoitella ja työstää. Etsi omasta elämästäsi kohtia, joissa jämäkkyystaitojasi olisi hyvä parantaa ja mieti, miten voit "kuivaharjoitella" niitä itseksesi. Voit treenata etukäteen mielessäsi tilanteita, joissa sinun on ollut vaikea kieltäytyä pyydetystä asiasta.

Voit kuvitella valmiiksi, mitä vastaat, kun työparisi pyytää sinua hoitamaan puolestaan jonkun ikävän asian. Tai mitä vastaat viikonlopun vierailupyyntöön, kun tunnet, että perheenne tarvitsee omaa rajoittamatonta aikaa. Tai miten saat kieltäydyttyä taas uusista luottamustoimista lasten urheilujoukkueen parissa. Etukäteen mielikuvissa tehty harjoittelu helpottaa huomattavasti todellisessa tilanteessa toimimista. Itse tilanne saattaa tulla niin yllättäen, että siinä on vaikeaa löytää uusia sanoja. Kun on etukäteen miettinyt, miten onnistuu toimimaan hyvinvointiaan tukevasti, on helpompi tehdä se tositilanteessa.

Pohdittavaa

- Miltä omien oikeuksien luettelon lukeminen tuntui?
- Kuinka paljon annat itsellesi edellä lueteltuja oikeuksia?
- Tahdotko "antaa" itsellesi jonkin listalla olleen oikeuden?
- Onko jotain, mitä pitää harjoitella tai pohtia?