

## Itsensä palkitseminen

Pelaaja ja läheinen pohtivat monesti, mitä pelaamisen tilalle tulee uudenaikaisessa arjessa. Pohdinta liittyy myös itsensä palkitsemiseen eli siihen minkälaisella tekemisellä korvaamme jatkossa ne hetket, jolloin ennen pelasimme tai kannoimme huolta toisen pelaamisesta.

Liikunta, kirjan lukeminen tai mikä tahansa muu voi olla korvaavaa tekemistä. Se on silti hieman eri asia kuin tarkoituksellinen itsensä palkitseminen. Itsellensä hyvän antaminen on kulttuurissamme suhteellisen vieras asia. Tämä sekoitetaan helposti itsekkyyteen tai sitä saatetaan pitää turhana itsensä hemmotteluna.

Pelaaja sekä läheinen ovat kumpikin todennäköisesti unohtaneet itsensä palkitsemisen. Pelaajalta se saattanut unohtua siksi, koska arki on kaventunut kaukoputken kaltaiseksi kapeaksi kentäksi. Siinä ei enää huomioi muuta, kun pelaamisen, joka toimii samanaikaisesti mielihyvän tuottajana, pakkona, pakokeinona, omana aikana sekä palkitsemisen keinona. Läheinen taas saattaa olla niin uupunut muiden tarpeiden täyttäjänä, että kyky palkita itseä herättää äärimmäistä syällisyyttä tai epä mukavuuden tunnetta.

Itsensä palkitseminen on äärimmäisen tärkeää ja se liittyy yllämainittuihin asioihin eli siihen mitä tapahtuu, jos venytämme itsemme äärimmäisyyksiin laiminlyömällä tarpeitamme. Mitä tapahtuu, jos olemme jatkuvan paineen ja stressin alaisuudessa, nukumme jatkuvasti liian

vähän emmekä itse pidä huolta tarpeidemme täyttämisestä? Vaarana on, että retkahdamme entiseen tapaan, jolla pyrimme täyttämään sen mitä olemme jääneet vaille.

Itsensä palkitsemisen voi joutua opettelemaan uudelleen. Se on hyvän antamista pysähtymisen tai huilitauon muodossa. Se voi olla arkinen asia, kuten rauhallinen saunassa käynti tai iltakävely ilman kännykkää. Pelaaja saattaa joutua opettelemaan pienien hyvien hetkien ottamista, esim. lehdien ja voileivän ostamista huoltoasemalla, sen sijaan, että pelaisi hetken saadakseen olla omissa ajatuksissaan eli rentoutua. Läheiselle nämä hetket voivat tarkoittaa yhtä lailla konkreettisia asioita. Läheinen opettelee suomaan itsellensä uudet kengät, hetken kahvilassa, nukkua kännykkä kiinni ilman, että potee syällisyyttä itseensä tuhlaamiseen tai siitä, ettei aina vastaa puhelimeen, kun toisella ihmisellä on hätä tai jokin pyyntö hänelle.

Palkitsemisen hetket auttavat kumpaakin osapuolta tuntemaan hyvää oloa arjessa. Ne auttavat huomioimaan itseensä ja oivaltamaan, että itselle on oikeus ja jopa velvollisuus tehdä hyvää.

Palkitsemisen ja työkalujen käyttö ei ole asia, jonka parissa tarvitsee viettää tuntikausia. Suunnitteleamalla löydät varmasti varttitunteja tai puolituntisia, jolloin haluat sitoutua itsesi hoitamiseen.

