



Pieni

opas sisäiseen puheeseen

Opas on osa Lasten ja nuorten säätiön sekä valmennustoimisto Braversin yhdessä luomaa Hyvämieli nuorille -kampanjaa, jolla halutaan tukea nuorten mielen johtamisen taitoja.



Tervetuloa sisäisen puheen pariin!

Tämä opas on kirjoitettu 16-20 -vuotiaille nuorille käytännön oppaaksi arkeen. Sen avulla voi aloittaa omaan sisäiseen puheeseensa tutustumisen. Sisäisen puheen johtaminen on yksi tärkeimmistä mielen johtamisen työkaluista. Sen harjoittaminen lisää itsetuntemusta ja voi johtaa parempaan hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen.

Opas on osa Lasten ja nuorten säätien ja valmennustoimisto Braversin Hyvämieli-hanketta, jonka ensimmäinen kattoteema on itsemyötätunto. Löydät lisää oppaita ja näihin teemoihin liittyviä harjoituksia sivustolta nuori.fi/hyvamieli.



Sisäinen puhe - erottamaton kaverimme

Oletko huomannut, että vaikka olisit itseksesi, et ole yksin? Ajatuksesi ovat seuranasi jatkuvasti. Ne tulevat, menevät, pyrähtelevät ja risteilevät mielessä aina kun olet hereillä, usein vailla loogista järjestystä. On hassuja ajatuksia, ankaria tai syyttäviä ajatuksia, huolia ja myös huikean innostavia ajatuksia, toivottavasti usein tai ainakin joskus.

Jokaisella meillä on tällainen pölötysvirta päässämme, huomasimme sitä tai emme. Sitä kutsutaan sisäiseksi puheeksi. Sisäinen puhe syntyy kokemuksistasi elämän varrella. Sen sävy voi vaihdella ihmisestä riippuen. Joillakuilla sisäinen puhe on lempeää ja toverillista, kun taas toisilla se voi olla hyvinkin ankaraa ja julmaa. Puheen sisältöön ja sävyyn vaikuttavat sekä kaikki omat kokemuksesi, että elämäsi varrella sinuun eri tavoin vaikuttaneet ihmiset, esimerkiksi omat vanhemmat, isovanhemmat, kaverit tai opettajat. Joskus toisten ääni ja sanomiset voivat muuttua osaksi sisäistä puhettamme ilman, että huomaamme sitä.

Sisäisen puheen tarkoitus on saada meidät liikkeelle ja toimimaan. Parhaimmillaan se voi kirittää juuri sopivasti, kun laiskottaa tai toimia rohkaisijana tiukan paikan tullen. Ilman sisäistä puhetta makaisimme todennäköisesti sängyssä aamusta iltaan sipsejä mutustellen!

Kumpi johtaa sinua, sisäinen puhe vai sinä itse?

On tärkeää tulla tietoiseksi omasta sisäisestä puheesta, koska silloin voi vaikuttaa sen sävyyn. Joskus sisäinen kriitikkomme, jonka olemme näissä materiaaleissa nimenneet Pirjoksi, ottaa nimittäin meistä ylivallan. Tunnistatko tilanteen, jossa soimaat itseäsi turhankin rankasti vaikkapa huonosta koetuloksesta tai jostain mitä suustasi pääsi kaveriporukassa? Jos negatiiviseen puheeseen jää vellomaan pitkäksi aikaa, on korkea aika puhalttaa peli poikki.

On mahdollista, että jonkun mielen sisäinen Pirjo on niin äänekäs, että jokaista hereilläolon hetkeä varjostavat pelko ja kielteiset ajatukset. Ajattelepa tätä: haluaisitko sinä hengata jatkuvasti negatiivisten ihmisten seurassa? Kun sellaiseen seuraan joutuu, tulee yleensä suuri tarve päästä hengittämään raikkaampaa ilmaa, pois synkästä energiasta, jota jotkut tuntuvat levittävän ympärilleen. Mutta ajattelepa, jos Negatiivinen Nillittäjä asuukin omassa päässäsi?

Nyt tulee iso paljastus: *ajatuksesi eivät välttämättä ole totta*. Olemme vain tottuneet suhtautumaan niihin totuutena.



Arvaa mikä tässä on hienoa? Voit itse vaikuttaa paljonkin siihen, minkä sävyisiä ja sisältöisiä ajatuksia päässäsi risteilee. Eli omia ajatuksia kannattaa kyseenalaistaa. Harjoittelemalla voit oppia erottamaan ne ajatukset, joihin uskot, ja joiden mukaan haluat elää sellaisista ajatuksista, jotka pyörivät mielessäsi automaattitoistolla ilman mitään merkittävää hyötyä. Jos otat aina ajatuksesi itsestäänselvyyksinä ja alistut ylenpalttiselle pirjopuheelle, saatat väsyä, ahdistua tai uupua. Se voi johtaa tunteeseen, että asiat vain tapahtuvat sinulle etkä koe voivasi vaikuttaa niihin. Silloin hallinnan tunteesi saattaa kadota.

Kun alat tarkkailla sisäistä puhettasi ja otat sitä enemmän omiin käsiin, sinulla vapautuu energiaa elää omannäköistä elämää ja tehdä asioita, jotka ovat sinulle aidosti merkityksellisiä ja tärkeitä. Samalla itseluottamuksesi ja elämäntyytyväisyytesi parantuvat.

Huhuu, kuka siellä puhuu?

Jokaisen ihmisen sisäinen ääni tai äännet ovat erilaisia. Jollain on niitä vain yksi, toisilla useita. Asian havainnollistamiseksi ja yksinkertaistamiseksi olemme luoneet kaksi hahmoa, äsken mainitun Pirjon ja hänelle kaveriksi Tyynen. Pirjo ja Tyyne ovat naispuolisia, koska ne syntyivät naispuolisen kirjailijan päässä. Sinun sisäiset äänesi voivat olla vaikkapa Myrsky ja Valo, jos niin haluat.

Pirjo on siis se ankara kriitikko, joka kommentoi, arvostelee ja joskus piiskaakin meitä liikkeelle. Se voi myös arvostella muita ihmisiä meille ja herättää kateutta. Huomaa, että Pirjosta ei ole tarkoitus päästä eroon, vaan ennemminkin kyse on siitä, että oppii tunnistamaan sen ja etäännyttämään itseään siitä sopivasti. Pirjo on meille todella tärkeä ääni, sillä se myös auttaa meitä asettamaan tavoitteita ja suunnittelemaan tulevaisuuttamme.

Tyyne taas on meistä jokaisesta löytyvä lempeyttäjä ja rohkaisija, kuin turvallinen vanhempi, isovanhempi, kiva sisarus tai paras ystävä. Pirjo on useammille tutumpi hahmo kuin Tyyne. Kerromme sinulle erilaisista tavoista tutustua molempiin, jotta löytäisit mukavan tasapainon näiden tyyppien välille. Useimmilla se tarkoittaa Pirjon suitsimista ja Tyynen vahvistamista.



Opi tarkastelemaan omaa ajatteluasi neutraalisti

Onneksi olkoon, olet nyt astunut rohkeasti sisäisen puheen maailmaan ja voimme toivottavasti auttaa sinua muuttamaan sitä vielä paremmin havaittavaksi. Kysy itseltäsi aina silloin tällöin: kuka päässäni puhuu, millä sävyllä ja millaisissa tilanteissa? Miten sinä reagoit puheisiin? Saavatko ne sinut tuntemaan itsesi vahvaksi ja itsevarmaksi? Vai ehkä enemmän huonoksi tai riittämättömäksi?

Kykyä tarkastella omaa ajattelua ja sen herättämiä tunteita ja reaktioita kutsutaan *reflektoinniksi*. Muutut siinä tilanteessa ikään kuin salapoliisiksi, joka tarkastelee tilannetta suurennuslasillaan itsesi ulkopuolelta käsin, kiinnostuneena ja myönteisellä uteliaisuudella. "Ahaa, nyt tuli tällainen ajatus. Miltä se tuntuu? Miksi se tuntuu tältä? Mistä ajatus voi juontaa juurensa?" Ja mikä kaikkein tärkeintä: "Uskonko että ajatus on totta?"

Kun pysähdyt ajatuksen äärelle, on sinulla hetki aikaa tehdä valintoja. Tarkasteltuasi ja analysoituasi ajatuksen sävyä, merkitystä ja alkuperää, voit päättää haluatko toimia ajatuksen antaman impulssin mukaisesti vai et. Annan esimerkin:

Tulet välitunnille, jossa kaveriporukki on jo koolla ja juttelee innostuneesti viikonlopun konsertista, jonne moni on menossa. Kun liityt seuraan, tuntuu kuin keskustelu tyrehtyisi ja saisit muilta outoja, vältteleviä katseita. Pirjosi huutaa välittömästi: "Ne on varmaan puhuneet susta selän takana pahaa. Ne ei halua sua mukaan! Ihan varmasti tämä vaivaannuttava tyhjä hetki johtuu siitä!" Jos otat Pirjon huutelun vastaan sellaisenaan, totuutena, saatat vajota saman tien pettymyksen ja surun tunteisiin ja lähdet ehkä pois. Asia voi jäädä selvittämättä ja vaivaamaan sinua ja johtaa kierteeseen, jossa omalla käytökselläsi välität sellaista sanatonta viestiä kavereillesi, että välttelet heitä. Ajattelepa tätä: teemme usein tulkintoja muiden käyttäytymisestä vaillinaisen tiedon perusteella. Voiko tilanteelle olla toisenkinlainen selitys kuin ettei sinua haluta mukaan? Oletetaan, että hiljaisuus johtuukin jostain aivan muusta kuin sinusta. Esimerkiksi joku porukasta mölöttyi niin tyhjän vitsin tai paljastuksen, että muut menivät sanattomaksi ja sinä vain satuit saapumaan paikalle juuri samalla hetkellä! Silloin koko mielenpahoittaminen ja tilanteesta poistuminen ovat turhia, ja jäät ehkä vellomaan koko loppuviikoksi epävarmuuden ja hylkäämisen tunteisiin vain siksi, että menit uskomaan panikoivaa Pirjoasi.



Hyppää mukaan sisäiseen keskusteluun

Se pieni hetki ajatuksen tarkastelun ja toiminnan välissä on salainen aseesi. Sen sijaan, että annat ajatusten ja niistä heräävien tunteiden muuttua automaattisesti toiminnaksi, voit tehdä muutamia toisenlaisia valintoja:

1. Kuulet ja huomaat Pirjon väittämän, mutta päätät olla toimimatta suoraan sen mukaan. Teet nopean tilannekartoituksen ja toimit oman tahtosi mukaan.
2. Kuulet Pirjon väittämän ja sanot sille mielessäsi vastaan. Esim. "Kiitos Pirjo, kuulen sinut kyllä, mutta tuosta ei ole nyt minulle mitään hyötyä." (Pirjo ei nimittäin katoa kieltämällä tai aggressiivisella puheella, sillä sekin haluaa vain tulla kuulluksi, siksi sitä kannattaa kiittää ja suhtautua siihen hyväksyvästi.)
3. Kuulet ja hyväksyt Pirjon esittämän huolen, mutta haluat toisen mielipiteen. "Mitä mieltä Tyne olet tästä asiasta?" Näin annat itsellesi mahdollisuuden katsoa tilannetta myös toisesta näkökulmasta Tyynen avulla.

Huom! Tällaista vuoropuhelua voi hyvin käydä itsensä kanssa myöhemminkin, kun on sopiva hetki. Nimittäin kun tilanne on niin sanotusti päällä, voi varsinkin aluksi olla hankalaa muistaa ja pysähtyä sen äärelle. Tämä taito onneksi kehittyy ajan myötä.

Itsensä kanssa juttelu (hiljaa tai jopa ääneen) voi tuntua aluksi vähän oudolta tai jopa tyhmältä. Se kuitenkin toimii! Luot samalla uusi reittejä aivojesi hermoradoille ja kehität aivan uudenlaisia toimintatapoja. Hermoratojen muuttaminen vaatii harjoittelua, mutta uusista toimintamalleista tulee ajan myötä automaattisia, eikä koko asiaa tarvitse myöhemmin edes enää miettiä tietoisesti. Samalla vanha, ei-toimiva tapa ajatella alkaa väistyä. Opit suhtautumaan Pirjon huuteluun samalla tavalla kuin koiranpennun tai pikkulapsen törttöilyyn suhtaudutaan; lempeän jämäkästi.

Vähemmän Pirjoa, enemmän Tyneä

Kun Pirjon ääni heikkenee, on Tyneellä tilaa astua esiin. Miksikö tarvitset Tyneä? Koska maailma on ihan riittävän kova jo sellaisenaan. Monet luulevat, että aikuiseksi kasvaminen tarkoittaa sitä, että pitää pärjätä yksin ja että rohkaisu tai lempeät sanat kuuluvat lapsuuteen. Se ei pidä paikkaansa. Me tarvitsemme kannustusta, tukea ja välittämistä ihan kaiken ikäisinä, koko elämämme ajan. Ajattelepa, mikä voimavara se on, jos pystyt tuottamaan itse itsellesi rohkaisevaa



tai lohduttavaa sisäistä puhetta? Sinulla on silloin ikuinen varalaturi aina mukana, sisälläsi!

Lempää sisäistä puhetta kutsutaan myös itsemyötätunnoksi. Sana “myötätunto” tarkoittaa ymmärrystä ja armollisuutta muita kohtaan, halua pyrkiä ymmärtämään ja jakamaan toisen näkökulma ja tuntea toisen tunteet. Se auttaa meitä ihmisiä tulemaan toimeen toistemme kanssa. Itsemyötätunto kääntää nämä asiat sinua itseäsi kohtaan. Sen sijaan, että jätät soimaamaan itseäsi virheestä, voit ajatella esimerkiksi: “Kaikki me teemme joskus virheitä. Olen ihan hyvä tyyppi kaikesta huolimatta.”

Tyynen saa helpoiten kutsuttua paikalle rauhoittumalla ja “kääntymällä sisäänpäin” esim. mietiskelemällä, kuuntelemalla musiikkia tai kävelemällä luonnossa. Tämä kaikki olisi hyvä tehdä yksin ja ilman digitaalisia ruutuja. Jotkut tykkäävät kirjoittaa ajatuksiaan paperille ja käydä vuoropuhelua Tyynen kanssa esimerkiksi päiväkirjan sivuilla.

Yksinpuhelusta dialogiin

Kun sisäisen äänen yksinpuhelusta tulee dialogi eli vuoropuhelu, se tuo sinulle useita hyötyjä. Ovit johtamaan itseäsi jämäkämmin, vetämään rajoja ja tekemään päätöksiä. Se mahdollistaa sisäisen pohdinnan siitä, mikä sinulle on hyväksi ja mitä elämältäsi haluat lisäten itsevarmuutta. Lopulta itsetutkiskelusta ja sisäisestä keskustelusta hyötyvät myös ihmiset ympärilläsi, sillä mitä helpompi sinun on tulla toimeen itsesi kanssa, sitä helpompaa on vuorovaikutus ja yhteistyö myös muiden ihmisten kanssa.

PÄÄKOHDAT TIIVISTETYSTI

- Tiedosta sisäinen puheesi ja hyväksy että se on erottamaton osa sinua.
- Sisäisen puheen hyvä tarkoitus on saada sinut liikkeelle ja toimimaan.
- Joskus sisäinen puhe voi olla ankaraa, ahdistavaa tai alistavaa.
- Huomaa, että ajatukset ovat vain ajatuksia, eivät välttämättä totta!
- Opi kyseenalaistamaan sisäistä puhettasi ja keskustelemaan sen kanssa.
- Pysähdy, analysoi ja valitse toiminta.
- Vahvista lempeää ja rohkaisevaa sisäistä puhettasi, ole itsesi puolella.



KIRJOITTAJA



Sanna Salovuori (sanna.salovuori@bravers.fi)

Työyhteisövalmentaja, ratkaisukeskeinen valmentaja & coach, tietokirjailija, positiivisen psykologian asiantuntija

LÄHTEET

Sanna Fäldt, Sanna Salovuori, Pirjo ja Tyyne – Kesytä sisäiset äänesi, 2021, Bazar Kustannus

Kross, Ethan & Ayduk, Ozlem, Self-distancing: Theory, research, and current directions. In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology*: Vol. 55., 2017

McCarthy-Jones, Simon & Fernyhough, Charles, The varieties of inner speech: Links between quality of inner speech and psychopathological variables in a sample of young adults, 2011

Moser, Jason ym., Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, 2017

Nolen-Hoeksema, Susan ym., Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 2008

Tommola, Anna, Kuka siellä puhuu? *Suomen Kuvalehti* 5.3.2021

Chatter – The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness it, 2021, Random House UK