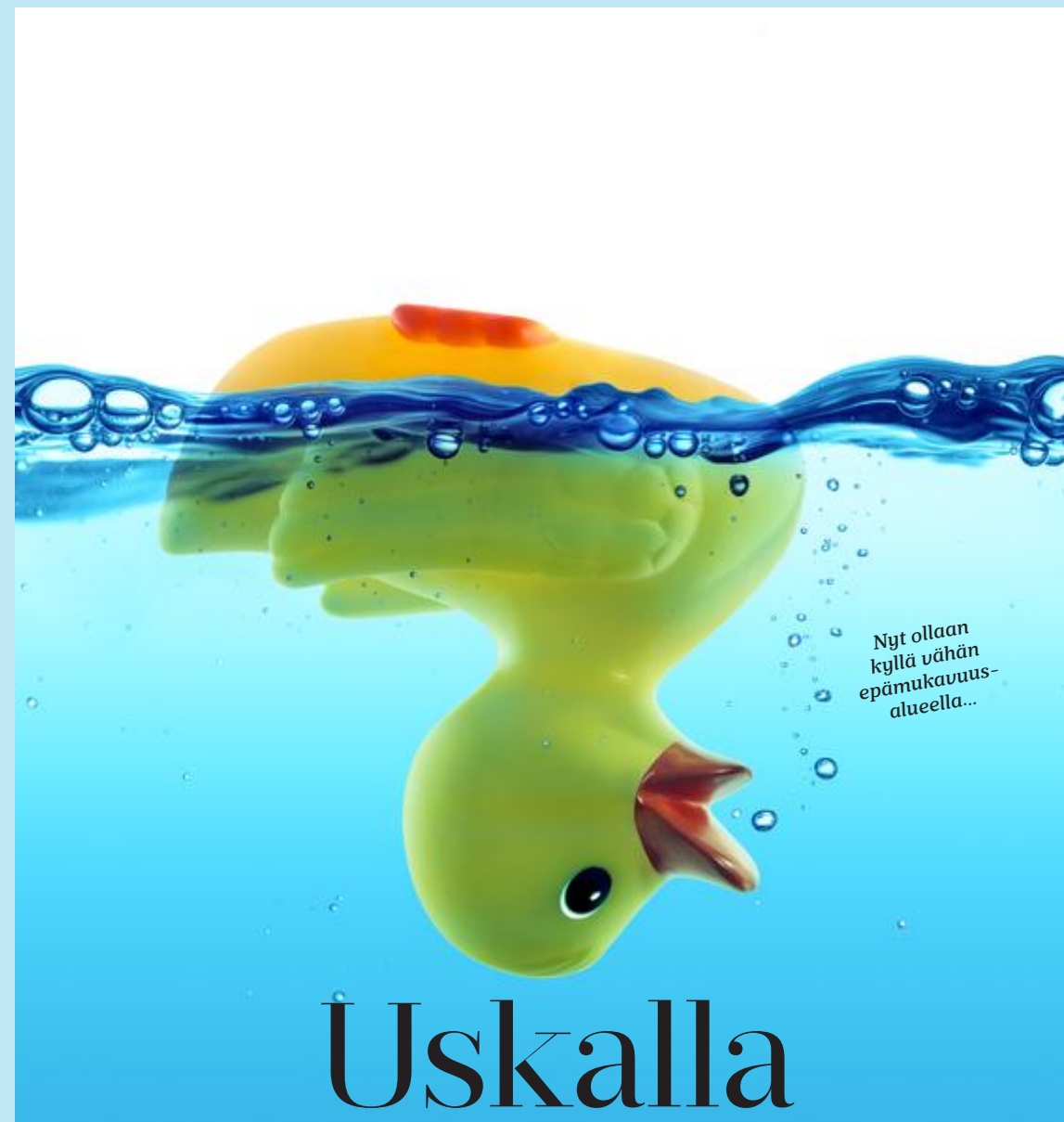




Uskalla mokata, se kannattaa

Seuraavalla kerralla, kun pelkää epäonnistuviasi pahemman kerran, ajattele, että silloin vasta opitkin uutta.

JOHANNA FRONDELIUS KUVAT SHUTTERSTOCK

Haaveilet muutoksesta elämässäsi, mutta pelkää liikaa? Uusi työpaikka virkistäisi, mutta entä jos en osaakaan mitään?

Uskallanko edes hakea mitään? Tuttuja ajatuksia monelle. Mokaamisen pelko rajoittaa tekemästä asioita.

Epäonnistuminen kuuluu osaksi elämää, mutta silti me usein yritämme vältellä uuden kokeilemista.

– Epäonnistumisen välttely on biologista. Pelko suojelee meitä sisäisesti, sillä meillä on sisäinen pelkolaskuri. Se estää esimerkiksi eläintä yrittämästä jotain asiaa turhaan uudestaan ja uudestaan, kertoo psykologi **Tuija Matikka**.

Eri ihmisillä tämä laskuri on erilainen. Toiset ihmiset yrittävät useamman kerran ennen kuin luovuttavat, kun taas toiset luovuttavat helpommin. Onneksi pelkolaskuria voi opetella huijaamaan.

– Sitä voi kehittää niin, että ottaa tavoitteen suuntaan pienempiä askelia kerralla. Tässä voi lähteä ajatuksesta, että

tekee asiasta erilaisia luonnoksia. Kun ensimmäinen luonnos ei toimi, sitten kokeillaan seuraavaa. Käydään asia luonnos luonnokselta läpi ja matkan varrella lopputulos paranee.

Pelkoon auttaa kokeileminen. Kun epäonnistuu usein, oppii käsittelemään asiaa.

Joskus saattaa jopa onnistua

Me kaikki pelkäämme epäonnistumista, mutta kaikki eivät anna sen estää tekemästä asioita, ainakaan niin paljon. Menestyneen ihmisen takana on usein monta epäonnistumista, sillä kun epäonnistuu tarpeeksi usein, joskus taatusti myös lykää.

”Suurin epäonnistuminen on se, ettei uskalla edes yrittää.”

Asiat eivät aina onnistu vaikka kuinka yrittäisi. Läpi harmaan kiven -asennetta Matikka pitää siksi hieman vaarallisena.

– Kun tehdään päätöstä, että ryhdynkö johonkin asiaan missä on riskejä, on hyvä analysoida etukäteen, että kestäkö minä sen, jos tämä menee mönkään. Harvoin asiat menevät täydellisesti pieleen, mutta sen skenaarionkin voi etukäteen miettiä.

Ehkäpä epäonnistumista voisi ajatella onnistumisena. Siitä voi joka kerta oppia jotain uutta, ja seuraavalla kerralla uskaltaa taas paremmin.

– Jos ei yritä, ei voi saadaakaan mitään. Kannattaa muistaa, että harva moka on edes kovin vaarallinen. Useimmiten asiaa suurentelee omassa päässään.

Hyppää tutusta pois

Uuden opetteleminen tuntuu usein hankalalta ja epämukavalta. Kun uskaltaa mennä epämukavuusalueelleen, voi oppia uutta ja kehittyä. Kasvaa ihmisenä.

– Uuden tekeminen ei mene kenelläkään heti putkeen. Mitä useampia asioita opettelee ja kokeilee, selviytyy mahdolli- ➔



ONNISTUT, KUN...

1 ASETAT SELKEÄN TAVOITTEEN.
Ilmaise se positiivisessa muodossa. Kun tavoite on riittävän selkeä, välineet sen saavuttamiseksi löytyvät kyllä.



2 TARKISTAT MOTIVAATIOSI.
Pohdi, oletko aidosti motivoitunut saavuttamaan tavoitteesi. Tarkastele, tuleeko tavoite sisältäsi vai ulkopuolisten odotuksista. Kerää ympärillesi kannustavia ihmisiä.



3 TEET PELI-SUUNNITELMAN.
Aseta jokaiselle päivälle pieniä tavoitteita. Menestyneet ihmiset tietävä, että kukaan ei osaa kaikkea. Puolivaloilla ei kannata mennä, omistaudu unelmillesi.

Lähde: Sanna Wikström ja Jutta Gustafsberg: Tsemppikirja, Otava.

sesta epäonnistumisen tunteestakin paremmin.

Kokeillessa kannattaa lähteä rohkeasti liikkeelle ja tarkentaa tavoitetta matkan varrella. Kun epäonnistuminen tuntuu pahalta, on hyvä suhteuttaa asioita.

– Vaikka tämä suunnitelma meni myttyyn, niin moni muu on kuitenkin onnistunut. On eri asia sanoa, että olen luuseri kuin että suunnitelmani epäonnistui. Suurin epäonnistuminen on kuitenkin se, ettei uskalla yrittää mitään.

Mentori avuksi

Ihminen tyytyy usein vanhaan, tuttuun ja turvalliseen elämään, johon haluaisi kuitenkin muutoksen. Kun sitten lopulta uskaltaa mennä päin uutta, ei aina saa kannustusta läheisiltä.

– Ihminen on sosiaalinen eläin ja haluaa kuulua samanlaiseen laumaan ja saattaa siksi jarrutella omaa tekemistään. Kuitenkin jos entinen ryhmä ei kannusta riskinottoon, täytyy etsiä uusi lauma. Tätä sanotaan henkiseksi kasvuksi, Matikka toteaa.

Kun haluaisi vaihtaa suuntaa elämässä tai heittäytyä uuteen, toisten samalla tavalla ajattelevien ihmisten kanssa keskusteleminen on hyväksi. Matikka kannustaa ottamaan avuksi mentorin, jonkun, joka on kokenut jo saman ja tietää miten prosessi etenee.

– Se voi helpottaa epäonnistumisen pelkoa. Aivan kuten urheilussa on personal trainer, voi mentori auttaa muutoksessa henkisesti. 🐥



KIMMO ROTKO, 36

”Onneksi uskalsin hakea yliopistoon”

”KESTI MONTA VUOTTA ennen kuin uskalsin hakea opiskelemaan psykologiaa Jyväskylän yliopistoon. Pelkäsin epäonnistumista, minkä vuoksi hakeminen pelotti. Opiskelin muita ammatteja, mutta unelmoin vuosikaudet psykologian alalla työskentelystä.

LUKION JÄLKEEN

opiskelin media-nomiksi ja perustin oman yrityksen. Työ oli mielekästä, mutta alan hektisyys sekä pätäkä- ja projektityöt tuntuivat kuluttavalta. Mielessäni oli vaihtaa alalle, jolla olisi suora- viivaisempi yhteys ihmisen hyvinvointiin. Opiskelin ensin fysioterapeutiksi. Työ on kiinnostanut minua ihan lapsesta asti, sillä minulla on paljon sukulaisia alalla. Opintojen aikana ymmärsin, että ihmis- mieli kiinnostaa minua sittenkin enemmän.

LOPULTA ROHKAISTUIN hake- maan opintoihin, sillä ajattelin, että olen mieluummin pääse- mättä sisään kuin kadun sitä, etten ikinä edes yrittänyt. Kun uskalsin katsoa tämän kortin

loppuun asti, olin jo tavallaan voittanut pelkoni. Yleensä uskallan kokeilla uutta, esi- merkiksi musiikkiharrastuk- sessani pistän itseni likoon helpostikin. Yliopistoon hake- minen kuitenkin jännitti, sillä ajattelin, onko tämän ikäisenä

enää järkeä vaihtaa alaa. Onnekseni pää- sin ensimmäisel- lä yrittämällä sisään.

NYT AJATTELEN, että pelottavan

asian kohtaaminen lisää rohkeutta vastaavien tilantei- den varalle. Toivottavasti nyt uskallan tehdä asioita edes vähän paremmin, vaikka pelko onkin ilman muuta elämässä läsnä. Se kuuluu ihmisenä olemiseen ja näin on aivan hyvä.

Epäonnistuminen tärkeitä asioita jahdatessa on jo itses- sään onnistumista. Joskus voi käydä niin, että kova työmäärä ja onni kohtaavat ja unelmat toteutuvat. Jos näin ei kuiten- kaan kovasta yrityksestä huolimatta käy, maailma ei siihen kaadu. On rohkeutta toimia peloista huolimatta.”

”Pelko kuuluu ihmisenä olemiseen.”