



ROHKEASTI

**REIJA
KÖNÖNEN**

**SANNA
LAAKKIO**

REHELLINEN





REIJA KÖNÖNEN
JA SANNA LAAKKIO

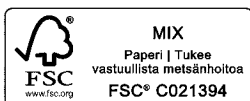
Rohkeasti rehellinen



#rohkeastirehellinen



BAZAR



© REIJA KÖNÖNEN, SANNA LAAKKIO
JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-125-7

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK

KUVAT S. 215 JA 217: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ESIPUHE 7

OSA 1: MITÄ ON ROHKEA REHELLISYYS? ... 15
Rehellisyys vaatii usein rohkeutta 17 | Miksi emme sano mitä
oikeasti ajattelemme? 24 | 10 rajoittavaa uskomusta 30 |
Vastuu sinusta kuuluu sinulle 40 | Miksi kannattaa olla
rehellinen? 42 | Rehellisyyden polulle astuminen 50

OSA 2: ROHKEASTI REHELLINEN
VUOROVAIKUTUSMALLI 57
Rehellisen vuorovaikutustilanteen aikajana 59 | Rohkeasti
rehelliseksi askel askeleelta 65 | Sanomiskrapula saattaa
iskeä 117

OSA 3: ROHKEA REHELLISYYS ARJESSA ... 123
Miten rehellisyys tuntuu ja näkyy? 125 | Rehelliset ihmis-
suhteet 149

HARJOITUKSIA	197
LOPPUSANAT	207
KIITOKSET	210
LÄHTEET JA AIHEESEEN LIITTYVÄÄ KIRJALLISUUTTA	212
KIRJAILIJOISTA	214



ESIPUHE

Lapset sanovat usein totuuden – siis ennen kuin oppivat vaikenemaan ja esittämään.

Yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin, radikaalin rehellisyyden puolestapuhujan Brad Blantonin mukaan lapset *opetetaan* valehtelemaan, teeskentelemään ja pitämään yllä kulisseyttä. Heille opetetaan, että olemme sitä mitä esitämme, ja he oppivat luulemaan, että olemme yhtä kuin maineemme.

Luonnollisesti jatkamme tätä aikuisina. Moni myötää muiden pelkää sanoa mitä ajattelee. Ajan myötä katoamme yhteyden sisimpäämme, emmekä enää tiedä, mitä ajattelemme, tunnemme tai haluamme. Ihminen siis kaivaa ja tyypistää itseään sopeutuakseen ja välttääkseen

konflikteja, eikä tuo maailmaan omaa ainutlaatuista ääntään ja totuuttaan.



Ihminen kaventaa ja typistää itseään
sopeutuakseen ja välttääkseen
konflikteja, eikä tuo maailmaan omaa
ainutlaatuista ääntään ja totuuttaan.



Tohtori Blanton on sitä mieltä, että ihmiset opetetaan elämään kahta rinnakkaista elämää: julkista ja salaista. Lapsina ja teineinä opimme näyttelemään vanhemmille ja opettajille tietynlaisia roolia, mutta teemme salassa monenlaisia asioita, joita emme halua heille näyttää ja joista emme halua heidän tietävän. Kuvittelemme, että kahden elämän rakennelma on normaali. Sen ei kuitenkaan tarvitse olla, ja siitä tämä kirja kertoo. *Rohkea rehellisyys* on taito, jonka voi oppia.

Rohkea rehellisyys helpottaa elämää. Se auttaa kommunikoimaan omaa ydintä ja sanomaan rohkeasti, mitä ajatte-



Rohkea rehellisyys
helpottaa elämää.

let, tunnet, tarvitset ja haluat. Samalla rohkea rehellisyys opettaa kuuntelemaan läsnäolevasti, mitä muut ajattelevat, tuntevat, tarvitsevat ja haluavat. Rohkeassa rehellisyydessä on kyse



uudenlaisesta, toiveikkaammasta ja vapautuneesta olemisen muodosta koko elämässä.



Rohkeassa rehellisyydessä on kyse uudenlaisesta, toiveikkaammasta ja vapautuneesta olemisen muodosta koko elämässä.



Rehellisyys saatetaan kokea suorapuheisuutena tai itsekkäänä ja kovana vuorovaikutustapana. Sitä sen ei kuitenkaan tarvitse olla. Rohkeasti rehellinen tuo vuorovaikutukseen tunteensa ja koko oman olemuksensa – sen, mitä hän aidosti on. Rehellisyydellä hän siis rakentaa syvempää yhteyttä muihin: sanotaan suoraan mutta toisia kunnioittaen eikä ketään rikkoen tai talloen.

Tällaista kommunikointitapaa me kirjoittajat olemme tutkineet ja opetelleet omassa arjessamme, ja koska olemme huomanneet itsessämme ja lähipiirissämme huimia muutoksia, haluamme nyt jakaa oppimaamme.



Rehellisyydellä rakennetaan syvempää yhteyttä muihin: sanotaan suoraan mutta toisia kunnioittaen eikä ketään rikkoen tai talloen.



Kirjan syntyprosessi on ollut meillekin suuri oppimatka. Sanna on kulkenut rehellisyyden polkua jo 15 vuotta, mutta Reija vasta joitakin vuosia.

REIJA: ”Minulla oli taipumus väistellä konflikteja. Mielenpitojen ilmaisu oli minulle vaikeaa, jos tiesin tai epäilin muiden olevan eri mieltä. Erityisen kuumottavaa se oli isossa porukassa. Mieluummin kuin toin kantani esiin vakuuttelin mieleissäni, ettei mielipiteeni ole niin tärkeä – ja ehkä en edes tiedä asiasta tarpeeksi. Parempi olla hiljaa. Tuntui myös vaikealta aiheuttaa muille pettymyksiä.

Viitisen vuotta sitten tapani pienentää ja vaimentaa itseäni alkoi ärsyttää minua toden teolla. Kun olin istunut taas kerran suu säpissä eräässä tilaisuudessa, tuli mittani täyteen. En halunnut enää olla elämäni kulisseissa seuraamassa muiden esittämää näytelmää. Sitten törmäsin onnekseni Sannaan.”

Tutustuimme työelämässä, ja Reija huomasi Sannan olevan vuorovaikutustilanteissa hämmentävän suora olematta kuitenkaan loukkaava tai hyökkäävä. Hän kysyi paljon ja oli kiinnostunut erilaisista näkemyksistä ja perusteluista. Näytti siltä, ettei hän pelannut työelämän pelejä tai esittänyt ennalta käsikirjoitettuja bisnesnäytelmiä. Sanna oli rehellinen oma itsensä. Kaikki tapahtui tässä ja nyt,

tilanteen ja asioiden ehdoilla ilman ennakko-odotuksia ja piiloagenda.

Sanna ei pelännyt tunteita: ei omiaan tai toisten. Itku sai tulla, jos oli tullakseen, ja sen jälkeen palattiin asiaan. Sannan kanssa jutellessa Reija tunsi itsensä nähdyksi ja kuulluksi. Keskustelun tunnelma oli rento, kyse oli vain asioista – vaikkakin tärkeistä sellaisista.

Reija taas oli opetellut elämänsä aikana monia taitoja erilaisilta huipputaiteilijoilta: järjestelmällisyyttä, päätöksentekotaitoa, myymistä, tupakanpolton lopettamista, monenmoista. Nyt häntä kutkutti oppia rohkeasti rehellistä vuorovaikutustaitoa.

Mallittamisen tekniikoihin Reija on tutustunut NLP-opinnoissaan (*Neuro Linguistic Programming*). Mallittamisen ajatus on, että jos yksi ihminen osaa jotain, sen voi opettaa myös muille. Osaamisen alla on rakenne, jonka voi purkaa auki.

Osa taidoista on automatisoitunutta tai muusta syystä tiedostamatonta. Mallittamalla tuodaan näkyviksi myös taitojen intuitiiviset ja alitajuiset elementit. Sitten koostaan onnistuneen suorituksen kannalta välttämättömät osaset yhteen ja kokeillaan, voisiko niitä noudattamalla toistaa taidon onnistuneesti.

Reijaa alkoi kiinnostaa Sannan rehellisten vuorovaikutustaitojen mallittaminen.

SANNA: *"En ollut koskaan ajatellut, että tavassani olla itselleni rehellinen ja kohdata ihmiset rehellisyydellä olisi jotain erityistä tai ihmeellistä. Reija haastatteli minua moneen otteeseen ja avasi ajatteluani erilaisin menetelmin. Mallinnusprosessi kesti yli vuoden ja sisälsi lukuisia työstöhetkiä ja keskusteluita.*

Suurennuslasiharjoituksessa toimintani hidastettiin ja jokaista hetkeä tutkittiin yksityiskohtaisesti: sitä miten toimin, mitä tunsin, mitä ajattelin ja mihin keskityin kussakin hetkessä. Tietoisuuden portaat -menetelmässä avasin mielikuviani rehellisen vuorovaikutuksen tilanteista, ja teimme myös monenlaisia muita harjoituksia.

Mallitusmenetelmien avulla minullekin tuli näkyväksi se, miten ajattelen ja toimin kun olen rehellinen sekä minkälaiset arvot minua ohjaavat ja millaisia uskomuksia minulla on esimerkiksi itsestäni, muista ihmisistä ja vuorovaikutuksesta. Opin tuntemaan itseäni entistä syvemmin ja myös ymmärtämään omia erityispiirteitäni.

Reija ei hakenut oikeita vastauksia, vaan antoi mallin kehittyä yhteisen matkamme aikana. Yhteistyötä syvensi entisestään se, kuinka Reija uskaltautui matkan aikana kokeilemaan mallia omassa elämässään ja miten avoimesti hän jakoi kanssani ajatuksia ja kokemuksia muuttuneista tunteista ja vuorovaikutus-

tilanteista. Hän huomasi myös itsessään, että vuorovaikutus oli helpompaa ilman turhaa kannattelua.

Yhdessä ihmettelimme siis toisiamme. Prosessi toi minulle vahvan uskon siihen, että voisimme auttaa muitakin rehellisemmiksi.”

Kirjaa varten mallitettiin Sannan lisäksi neljä muuta rehelliseksi kommunikaatiossaan ryhtynyttä suomalaista. Heillä kaikilla on takanaan monenmoisia sattumuksia ja kokemuksia, jotka ovat työntäneet heitä kohti rehellisempää elämää.

Mallitettavat ovat iältään 42–53-vuotiaita ja työskentelevät muun muassa median, kulttuurin, muodin ja lakiasioiden parissa sekä kolmannella sektorilla. Rehellisen ilmaisun opettelu on vienyt jokaiselta malliteltulta vuosia. Kirja sisältää ajatuksia ja kokemuksia rohkeasta rehellisyydestä kaikilta mallitettavilta.

Kirjan kahdessa ensimmäisessä osiossa Reija käy läpi rehellisyyttä monesta eri näkökulmasta ja avaa mallitusten tuloksia. Kolmannessa osiossa taas Sanna jakaa omia kokemuksiaan arjesta. Toisessa osiossa esiteltävä malli hiottiin yhdessä valmiiksi.

Kaikkien rehellisiksi ryhtyneiden toiminnasta löytyi yhteisiä elementtejä – osaset, joita yhdistelemällä kuka tahansa meistä voi oppia avaamaan itselleen ja muille ydintään: Rohkean rehellisyyden vuorovaikutusmalli löytyy tiiviinä taulukkona sivulta 64.

Rohkeasti rehelliset ovat muuttaneet maailmaamme parempaan suuntaan. Myötätuntoisuuden esikuvina usein pidetyt Äiti Teresa, Nelson Mandela, Martin Luther King ja Mahatma Gandhi ovat olleet rohkeasti rehellisiä. He ovat uskaltaneet avata suunsa ja sanoa sen, mikä heidän mielestään pitää ääneen sanoa ja nostaneet esiin sen, mikä pitää nostaa esiin. Ei vihapuheella vaan arvostavasti.

Tämän kirjan tavoitteena ei ole tulla heidän kaltaisekseen, vaan oppia lopettamaan liiallinen myötäily, avaamaan suunsa silloin, kun on tärkeää sanoa jotain itselle oleellista ja avata korvansa kuulemaan, mitä muut sanovat. Se on samaan aikaan sekä itselle rehellisenä olemista että syvän yhteyden luomista muihin. Ensin pitää kuitenkin kääntyä omaan puoleensa ja tutustua itseensä oikein kunnolla.

Rohkeasti vaan – ja rehellisesti. Oppimatka on elämänmittainen, ja juuri siksi ensimmäinen askel kannattaa ottaa nyt.

Helsingissä 31.7.2023

Reija ja Sanna



OSA 1

Mitä on rohkea rehellisyys?





REHELLISYYS VAATII USEIN ROHKEUTTA

Olet varmasti kuullut sadun keisarin uusista vaatteista. Sadussa turhamaiselle keisarille kaupitellaan mitä hienoimpia, olemattomia vaatekappaleita, vaatteita, jotka niitä myyvien huijareiden mukaan vain älykkäät näkevät. Keisari tepastelee nakuna pitkin katuja, ja kansalaiset teeskentelevät näkevänsä ja ihastelevat olematonta. He esittävät jotain, mikä on vastoin heidän todellista kokemustaan, etteivät paljastuisi muiden silmissä tyhmiksi.

Keisari itse on myös näkevinään vaatteensa, joita huijarit monisanaisesti kuvailevat – eihän hallitsija voi osoitautua typeräksi. Mukanäkemisleikki jatkuu, kunnes pieni

lapsi sanoo ääneen sen, mitä moni ajattelee: eihän keisari-la ole vaatteita, vaan hän on alasti.

Lapset sanovat usein totuuden, mutta kuten esipuheessa mainitsemamme psykologian tohtori Brad Blanton toteaa, lapset opetetaan valehtelemaan ja elämään julkisesti yhtä ja salaisesti toista elämää.

Esitämme usein erilaisia rooleja ja keskitymme siihen, millaisen vaikutelman annamme muille. Kuvittelemme, että meidän pitäisi olla jotain muuta kuin mitä oikeasti olemme, ja esitämme sitä, millaisena kuvittelemme kelpaavamme. Pelkäämme, että jos sanomme väärin, meidät suljetaan porukan ulkopuolelle tai meitä pidetään epäonnistujina.

Oletamme, että muut odottavat meiltä jotain ja toimimme niin. Venymme tai kutistumme tilanteen mukaan. Omat tarpeet ovat kuin muovailuvahaa, mutta jatkuva mukautuminen vie valtavasti energiaa.

Rehellinen ihminen sanoo sen, mikä on hänelle totta. Se voi olla vaikeaa, koska laumaeläiminä halusimme usein olla samaa mieltä toisten kanssa. Pelkäämme hylätyksi tulemista, lauman ulkopuolelle jättämistä – ja eri mieltä oleminen on tässä suhteessa riskialtista. Aivojemme käyttöjärjestelmä on luolamiesajalta, ja silloin porukasta eristäminen oli hengenvaarallista. Sama pelko piilee mielessä edelleen, vaikkemme ole siitä tietoisia.

Hyväksytyksi tuleminen on meille monesti tärkeämpää kuin totuuden sanominen. Siksi rehellisyys vaatii usein rohkeutta.



Hyväksytyksi tuleminen on meille monesti tärkeämpää kuin totuuden sanominen. Siksi rehellisyys vaatii usein rohkeutta.



Kirjaa varten mallitetut ihmiset määrittivät rohkean rehellisyyden vastakohtaksi sulkeutumisen ja piiloutumisen. Ellei avaudu, jää aidon elämän aarrearkku kiinni.

Rohkea rehellisyys tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että on ensin rehellinen itselleen ja ilmaisee sitten itseään muille tästä rehellisyydestä käsin. Se ei siis tarkoita sitä, että laukoisi mielipiteitään tykin lailla.

Rohkea rehellisyys on sen sanoittamista, mitä ajattelee ja tuntee ja miten kokee maailman. Se ei ole julistamista tai käännättämistä, vaan vuorovaikutuksen ja syvän yhteyden luomista toisiin. Rohkeaan rehellisyyteen liittyy usein myös vilpittömän lapsenomaisen uteliaisuus.



Rohkean rehellisyyden edellytys on, että on ensin rehellinen itselleen.



REHELLISYYTTÄ VOI OPETELLA

MARIA: ”Ennen ajattelin, että olen turvassa, kun olin piilossa. Nyt ajattelen, että olen turvassa, kun mitään ei ole piilossa. Rehellisyys on kuin riisuisi itsensä alasti. Tällainen minä olen.”

Rehellisyys tarkoittaa näkyväksi tulemista, ja se on pelottavaa. Silloin ihminen asettuu alttiiksi esimerkiksi muiden kritiikille ja vastaväitteille. Jos ei ole enää se kiva, mukautuva tyyppi, jonka kanssa oli helppo olla, voi tulla hylätyksi.

Monessa kirjassa ja elokuvassa päähenkilö saa kuulla olevansa kuolemansairas. Kun päivät ovat luetut, henkilöstä nousee esiin oman elämänsä sankari, joka ryhtyy sanomaan suoraan mitä ajattelee ja tekemään asioita, joita on aina syvällä sisimmässään halunnut. Tieto ajan rajallisuudesta herättää vahvan halun elää omannäköistä elämää ja olla rehellinen, aito itsensä nyt kun vielä voi. Joskus paljastuu, että tieto sairaudesta on ollut väärä, mutta se on potkaissut sankarimme aivan uudelle, rohkeammalle ja aidommalle elämänpolulle, ja siitä lähtien hän elää aidosti omannäköistä elämää – joka on aina rajallinen.

Meissä kaikissa on jo kapasiteetti rohkeuteen, ja sen voi ottaa käyttöön.

Rohkean rehellisesti puhuminen on opeteltava taito. Tätä kirjaa varten haastatellut, rehelliset ihmiset ovat

aiemmin nielleet sanansa ja myötälle muita, vaikka olisivat sisimmäsään olleet eri mieltä. Syystä tai toisesta jokainen heistä on alkanut puhua totuuttaan pelosta huolimatta. Ja se on kannattanut.

Kirjan haastateltavat sanovat, että rehellisenä elämä on vapaampaa, helpompaa, rennompaa ja täydempää. Rehellisyyden taito kannattaa opetella, jotta voi elää omana eheänä itsenään.

Tohtori Brad Blanton on sitä mieltä, että valehtelu ja peittely ovat *kaiken* stressin päälähde. Stressi on seurausta itse rakentamastamme mielen vankilasta, ja se, ettemme kerro muille mitä tunnemme ja ajatteleme, pitää meidät itsemme vankeina. Hänen mukaansa kaikkein haitallisinta on olla sanomatta itselleen tärkeitä asioita eli piilottaa ne sisäänsä.

Psykologinen hyvinvointi on mahdollista vasta kun vapaudumme salailusta. Totuuden vapauttavasta vaikutuksesta puhui aikoinaan jo Platon, ja sama ajatus löytyy myös Raamatusta. Ei siis mikään ihan uusi juttu. Totuudessa on taikaa.

●
Meissä kaikissa on jo kapasiteetti rohkeuteen, ja sen voi ottaa käyttöön.

●
Psykologinen hyvinvointi on mahdollista vasta kun vapaudumme salailusta.

ELÄMÄN ROOLILEIKIT

Meillä kaikilla on monia rooleja: äidin tai isän rooli, lapsen rooli, puolison rooli, ammattirooli, harrastusrooli... Toimimme usein jonkin roolin takaa, ja se on ihan ok.

Hyvin tuntemiemme ihmisten roolit näkyvät ja kuuluvat, ja tunnistamme ne helposti. Saatamme huomata, että ystävä puhuu vanhemmilleen erilaisella äänellä kuin muille. Puolison puhuessa puhelimesta huomaamme, kun kyseessä on työpuhelu. Ääni on paljon asiallisempi ja sanat erilaisia kuin kotona ruokapöydässä jutellessa.

Rooli on sielun suojavaate, sanoi teologi Martti Lindqvist. Roolin suojavaatteet puemme usein juuri töissä. Kun pukee puvun päälle, muuntautuu samalla työrooliin. Joku sanoo meikkaavansa itsensä työrooliin – astuvansa siten projektipäälliköksi seuraavaksi kahdeksaksi tunniksi. Puhelimitse myyvä pukee hymyn ääneensä, kun nostaa luurin.



”Rooli on sielun suojavaate.”



Tietty ympäristö, tietyt ihmiset ja vuorovaikutustilanteet houkuttelevat meistä esiin aina erilaisen puolen. Olemme eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa erilaisia. Kun

MITEN SEISTÄ OMILLA JALOILLAAN OMIEN JA TOISTEN TOIVEIDEN RISTIPAINEESSA?

Jos myötäilee aina muita, voi käydä niin, ettei enää tiedä, mitä tuntee, ajattelee ja haluaa. Sopeutumisen vuoksi ikään kuin kaventaa ja tyypistää itsensä, oli kyse sitten töistä, parisuhhteesta, vanhemmuudesta, suvusta tai ystävyvyydestä.

Aikuisiällä rehellisiksi opetelleet **Reija Könönen** ja **Sanna Laakkio** esittelevät vuorovaikutusmallin, joka auttaa kommunikoimaan omaa ydintäsi niin, että voit olla aito itsesi. Rohkea rehellisyys on viestimistä ilman syyttelyä, painetta ja pelkoa. Samalla se on myös läsnäolevaa kuuntelemista, joka antaa tilaa muillekin. Kirjan harjoitusten avulla tutustut itseesi sekä opit keinoja ajatustesi ja tunteidesi rehelliseen ilmaisuun.

**”REHELLISENÄ ELÄMÄ ON VAPAAMPAA,
HELPOMPAA, RENNOMPAA JA TÄYDEMPÄÄ.”**



9 789524 031257

ISBN 978-952-403-125-7 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR