

## Tekstiversio podcastista kiitollisuus

**Elina:** Tervetuloa kuuntelemaan Omaishoitajaliiton podcastia, jonka aiheena on kiitollisuus ja toivo. Minä olen Elina Koponen ja kanssani keskustelemassa on kollegani Kaisa Parviainen.

**Kaisa:** Hei kaikille.

**Elina:** Tarkastellaan tässä aluksi kiitollisuutta. Mitä kiitollisuus Kaisa sun mielestä oikeastaan tarkoittaa?

**Kaisa:** No mä ajattelen kiitollisuutta jotenkin niin, että silloin erityisesti, kun on haastavaa ja elämässä on jotenkin paljon huolia ja murheita, niin voi helposti kadottaa näkyvistä ne hyvät ja myönteiset asiat elämässä. Ja tämä on tavallaan ihan inhimillistä ja luonnollista, että näin käy. Mutta niistä vaikeuksista ja vastoinkäymisistä huolimatta aina on kuitenkin olemassa jotain asioita, jotka ovat hyvin.

Ja se kiitollisuuden pohdinta voi lähteä esimerkiksi siitä, että miettii, mikä on omassa elämässä tällä hetkellä hyvää. Ja ne asiat voi olla ihan pieniäkin juttuja. Ja jos tuntuu, että omassa elämässä on ainoastaan niitä ikäviä asioita, voi asiaa lähteä tarkastelemaan sitä, että mikä niissä nykyisissä asioissa ja siinä omassa elämässä on sellaista mistä voisi oppia jotain? Eli jotenkin se kantava ajatus on, että kiinnittää huomiota niihin hyviin asioihin ja kerää yhteen niitä asioita, joista voi olla kiitollinen.

**Elina:** Joo, hyvin sanottu ja mä ajattelen hyvin samalla lailla. Kiitollisuus on siis hyvän huomaamista siellä arjessa. Ja hyvien asioiden ja ilon aiheiden huomaaminen ei välttämättä tapahdu automaattisesti vaan se voi vaatia tietoista valintaa ja sitä voi harjoitella ja kannattaa myöskin harjoitella. Kyse on usein asioiden katsomisen tavasta. Ja voi pysähtyä miettimään, mikä on tänään mennyt erityisen hyvin? Mitä mukavia juttuja on sisällynyt mun päivään? Tai vaikka että mistä mä nautin tässä vuodenajassa? Ja kun sitä omaa huomiota suuntaa niihin hyviin ja myönteisiin asioihin niin se tasapainottaa mieltä ja rauhoittaa sellaisen ikävien asioiden vatvomista tai murehtimista ja vahvistaa hyvinvointia.

**Kaisa:** Mä ajattelen kyllä just ihan samalla tavalla, et se jotenkin helpottaa ikävien asioiden hyväksymistä. Ja mä ajattelen, että se vaikuttaa myös siihen, että se voi vähentää myös sitä vihaa, pelkoa tai kateutta. Ja niin kuin sä aikaisemminkin totesitkin, niin se voi vaati sitä tietoista valintaa, että nyt mä kiinnitän huomiota näihin hyviin asioihin.

**Elina:** Joo ja asioiden ylös kirjoittaminen voi olla yksi sellainen käytännön vinkki, et se auttaa huomaamaan paremmin niitä hyviä asioita omasta elämästä. Voi iltaisin pysähtyä kirjoittamaan päiväkirjaan asioita, joista on kuluneena päivänä kiitollinen. Tai vaikka pieniin muistilappuihin kirjoittaa ylös arkisia pieniä hetkiä, joista kokee kiitollisuutta, ja niitä voi kerätä yhteen, vaikka johonkin purkkiin tai muuhun. Ja jollekin toiselle kirjoittaminen ei välttämättä se luonteva tapa, mutta voi ottaa vaikka valokuvia kännykkäkameralla päivän aikana tai viikon aikana pienistä hyvistä hetkistä ja asioista. Ja niihin sitten voi palata.

**Kaisa:** Tosi hyviä konkreettisia vinkkejä, miten sitä kiitollisuutta voi huomata tai niitä hyviä hetkiä huomata siinä omassa arjessa. Mä ajattelen, että siihen kiitollisuuteen liittyy hyvin

läheisesti myös toivo. Eli jotenkin se, että niistä vaikeista tilanteista huolimatta, pitää toivoa yllä. Ja se ei ole esimerkiksi sitä, että katteettomasti ajatellaan, että parantuu tai toipuu, vaikka sairaudesta, josta se ole mahdollista. Mutta se kuitenkin käytännössä tarkoittaa jonkinlaista uskoa tulevaisuuteen ja siitä, että on jotain mukavaa ja odottamisen arvoista. Jotenkin mä ajattelen, että se myönteinen ajattelu myös tässä tukee toivon näkökulmaa.

**Elina:** Joo ja siihen toivoon ja toiveikkuuteen liittyy myös unelmat ja haaveet. Ja unelmointi on sellainen keino yllä pitää toiveikkuutta. Helposti ensimmäisenä tulee mieleen, että unelmat ovat jotain kovin suurta, niin kuin vaikka matka maailman toiselle puolelle. Ja toki ne unelmat voi ne olla sellaisiakin, mutta myös paljon pienempiä tai arkisempia asioita, jokaisella ihan omanlaisiaan. Unelmia voi myös pilkkoa pienemmiksi ja ottaa sitten askelia niitä unelmia kohti. Usein unelmat vaatii yleensä toteutuakseen myös sitä että me saadaan toisilta ihmisten apua ja tukea ja kyetään myös ottaa sitä vastaan. Sitten tarvitaan ehkä myös aikaa ja sitoutumista siihen unelmien toteuttamiseen.

**Kaisa:** Totta. Mutta vaikka ne unelmat on kyllä tosi tärkeitä, mutta niiden pohtiminen käytännössä voi ollakin aika vaikeata.

**Elina:** Jos se on kyl totta, että se unelmien pohtiminen ei välttämättä ole helppoa ja voi tuntua ihan mahdottomalta löytää jotain mistä unelmoida ja haaveilla. Mutta sitä asiaa voi ehkä lähestyä niinkin päin että alkaa miettimään: Mitä mä en ainakaan halua? Mitä mä en missään nimessä halua tavoitella? Se on ehkä paljon helpompaa.

Ja sitten jos niitä ”ei haluttavia asioita” listaa, ja katseleekin sitä listaa vähän toisesta näkökulmasta. Ja tarkastella listaa, että mitkä asiat olisivat näiden ei haluttujen asioiden vastakohtia? Mikä on jotain muuta kuin nämä asiat ja voisiko se olla jotain sellaista mitä mä haluaisin tavoitella? Ja sitä kautta voi ehkä myös löytää myös unelmia ja haaveita.

**Kaisa:** Totta. Juuri näköalaa vaihtamalla voi myös lähestyä. Mutta me ollaan tosiaan tässä podcastissa nyt puhuttu kiitollisuudesta, ollaan puhuttu toivosta ja unelmoinnista. Kun elämässä on itselle läheisen henkilön sairautta tai avun tarvetta, ne voi tuntua arjessa hirveän kaukaisilta ja vaikeilta asioilta. Se että ne tosiasiat hyväksyy ja kohtaa siinä elämässään niin on tosi tärkeitä. Mutta kyllä mä sanoisin, että toivo ja toiveikkuus on ihan yhtäläillä tärkeitä. Ja siksi mä tähän podcastin loppuun haluaisinkin kannustaa kaikkia teitä kuuntelijoita pohtimaan, että mistä asiasta te olette kiitollisia juuri nyt, ja mitä juuri tässä päivässä hyvää ja sellaista mistä voisi olla kiitollinen.

Kiitos kaikille, että olette kuunnelleet tätä meidän podcastia tänään.

**Elina:** Kiitos paljon.

*Podcast päättyi.*