

Alkusanat

Ilon psykologia on kuin sisar tai veli 2009 ilmestyneelle *Iisi elämänasenne arkitaidoksi* -kirjalleni. Molemmat käsittelevät ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja sen saavuttamista. Olen kirjoittanut kirjat yksinkertaisella ja ytimekkäällä tyylillä, jonka tarkoitus on helpottaa lukemista ja antaa tilaa lukijan omille oivalluksille.

”Iisi” perustuu siihen, mitä kutsun lämpöpsykologiaksi, ja ”Ilo” perustuu valopsykologiaan. Molemmat yhdessä muodostavat perustan uudelle ”aureettiselle psykologialle”.¹

Iisi-kirjan avulla toivon, että lukija saa omakohtaisen kokemuksen inhimillisen lämmön ja sisäisen rauhallisuuden olemuksesta. Ilon psykologia menee ikään kuin tästä askeleen eteenpäin ja käsittelee ihmisen sisäistä valoa ja aktiivista, innostuneen toiminnan psykologiaa. Molemmissa kirjoissa on tarkoitus suunnata lukijan huomio psyykessä *jo olemassa oleviin* voimiin ja niihin *mahdollisuuksiin*, jotka omassa sisäsydydessämme odottavat esiintuloaan. Kirjat ovat siten aidosti psykologisia.

Mitään ulkoisia apuvälineitä, kuten ruokavaliota, liikuntaa, musiikkia tai tiettyä uskomusjärjestelmää, ei näiden kirjojen puitteissa tarvita rentoutuneen ja valoisan olemassaolon herättämiseksi. Kaikkia olemassa olevia fyysisiä, sosiaalisia, psyykkisiä ja henkisiä tai hengellisiä keinoja tulisi toki käyttää oman ilonsa saavuttamiseksi. Tässä kirjassa keskityn kuitenkin puhtaasti psykologisiin keinoihin, jotka jäävät hyvinvointikirjallisuudessa yleensä hämmästyttävän vähälle huomiolle.

Iisin lämpöpsykologia hyödyntää jo olemassa olevaa kehon lämpöä, jonka aistiminen ja kokeminen on rentouttavaa ja rauhoittavaa. Kun siihen syvenyy, tai ns. laskeutuu, syntyy automaattisesti hyvä olo. Tähän tarvitaan toki riittävä aika, tilanteen mukaan noin 30 sekuntia, ja pientä harjoittelua. Muuten meidän psykofyysisessä järjestelmässämme (mm. aivojen aineenvaihdunnassa) ei tapahdu ratkaisevia muutoksia. Näin omasta itsestämme löytyy tuleva hyvä olo, vaikka hetki sitten olo oli hyvinkin huolestunut tai jännittynyt.

Tästä perushyvästä, ns. baseline-olotilasta, on sitten mukava ryhtyä luoviin toimintoihin, jotka suuntautuvat ratkaisuihin. Kun toimit tulevaisuuden tavoitteiden puolesta, niin käytät ja tietoisesti suuntaat sinussa olevaa energiaa eli ”valoa”. Tämä on juuri käsillä olevan Ilo-kirjan aiheena.

Mitä psykologisella, kokemuksellisella valolla tässä yhteydessä tarkoitetaan?

Sisäisen valon voit ottaa metaforana, kiehtovana ajatukseksi ja luovuutta edistävänä ideana. Valon psykologiaa tutkitaan hetken päästä vähän lähemmin. Se on kuitenkin tuttu puheenaihe ihmisten keskuudessa. Kun on iloinen olo, on valoisa olo. Lisäksi lähes aina kun valo tulee pimeyden jälkeen (vaikkapa kriisin jälkeen), olo on iloinen ja toiveikas.

Tyypillisiä arkikielen ilmaisuja ovat mm.:

- ”Hän on luonteeltaan niin valoisa.”
- ”Hänen olemuksensa valaisee koko huoneen.”
- ”Hän suorastaan hehkuu onnesta.”

Tai silloin kun sisäinen innostuneisuus ja luottamus elämään on kadonnut:

- ”Hänen olemuksensa on tänään ihmeellisen harmaa.”
- ”Hänen silmänsä olivat ihan kuolleet.”
- ”Hänellä ei mikään ajatus välähtänyt.”

Kokemuksellista valoa on itse asiassa jokaisessa tietoisessa hetkessä, ilman sitä ei arkinen psyykkinen huomiokyky ja ”hereisyys” olisi mahdollista. Mutta tämä valo jää usein arjen tiimellyksessä huomioimatta. Vastaavalla tavalla ilmassa, jota hengitämme, on happea. Se on siinä ja vaikuttaa koko ajan, vaikka emme ole siitä tietoisia. Ilman sitä ei ihmisen elämä sellaisena kuin me sen tunnemme olisi mahdollista.

Ilon psykologiassa paneudun ihmisen sisäisen auringon tietoiseen käyttämiseen ja soveltamiseen elämän eri tilanteisiin. Tietoisuuden valo ilmenee erityisen selvästi silloin, kun ryhdymme kääntämään tyhmit ja tylsät kokemukset voitoksi ja onnistumiseksi. Sisäisellä aureettisella voimalla otetaan etäisyyttä vaikeisiin tapahtumiin ja kokemuksiin (ns. dissosioidutaan, vaihdetaan asennetta ja otetaan uusi näkökulma) ja luodaan valoisampi, itselle paremmin sopiva ilme ja sävel. Luomme puhtaasti itsestämme käsin ja käytämme kaikkia psyykkisiä mahdollisuuksiamme itsemme ja muiden ihmisten hyväksi.

Tietysti ei voi väheksyä aineellisten ja sosiaalisten tosiasioiden olemassaoloa ja niiden keskeistä merkitystä hyvinvoinnille (ravinto, liikunta, lääkkeet, tekniikka, asunto, raha, työ, ystävät, perhe jne.). Puhumme kirjan aikana siis näistäkin. Pääpaino on kuitenkin psyyken, ihmisen kokemuksellisen syvyyden ja laajuuden, ymmärtäminen ja ”hyödyntäminen”.

Tässä kirjassa on paljon ideoita ja käytännön keinoja tulla tietoiseksi omasta valostaan ja käyttää sitä iloisemman elämän luomiseen. Ikuista onnea en voi kuitenkaan luvata, sillä elämässä tapahtuu koko ajan ennakoimatonta ja ihmeellistä. Näillä keinoilla pääsee kuitenkin monta askelta eteenpäin silloin, kun kaikki ei mene omien suunnitelmien tai toiveiden mukaan.

Edellä mainitussa Iisi-kirjassa² on enemmän joistakin asiaan liittyvistä teemoista, joita tässä vain sivutaan, kuten tunteista, ns. skriptien toiminnasta ja psykologisen harjoittelun ideasta.