Onpa ärsyttävä tyyppi

Kun työkaveri tuntuu maiskuttelevan syödessään ja puhuvan koko ajan itsestään, voi ärsyyntymisen sijaan katsoa peiliin. Tunne johtuu ensisijaisesti itsestä – ja siksi siitä voi päästä eroon. TEKSTI **RIINA-MARIA METSO** KUVITUS **INKA JÄRVINEN**

JUTUN KIRJOITTANUT RIINA-MARIA METSO ÄRSYYNTYI TÄTÄ JUTTUA TEHDESSÄÄN VAIN 24 KERTAA.

YSTÄVÄNI ALLEKIRJOITTAA sähköpostiviestinsä aina lauseella: ”Eniten mua ärsyttää kaikki.”

Se hymyilyttää, koska hänet tuntien vitsiksi tarkoitettu sanonta ei ole kaukana totuudesta.

Jokaista ärsyttää päivän aikana ainakin kerran: edellä ajavan auton kuljettaja, työkaverin tekopirteä tapa toivottaa huomenta tai itserakkaalta vaikuttavan julkkiksen kuva lööpissä. Tekee mieli pyöritellä silmiään ja vaikka vähän huokailla kuuluvasti.

Tieteellisesti ajateltuna ärsytys on tunne, joka syntyy jonkin asian havainnoinnista ja siitä syntyneestä tulkinnasta. Se, ärsyttääkö sinua tekopirteys vai myöhästely, johtuu kulttuuritaustastasi ja arvomaailmastasi. Kun toinen ihminen rikkoo tietämättään käsitystäsi oikeasta ja väärästä, loukkaannut ja ärsyynnyt.

”Olemme ihmisinä erilaisia: motivoidumme eri asioista ja käyttäydymme eri tavoin. Siksi toisen ihmisen vastakkaiset tavat voivat joko ihastuttaa tai ärsyttää”, kertoo organisaatio- ja sosiaalipsykologi **Marjo-Riitta Ristikangas** BoMentiksesta.

Jokaisella on henkilökohtainen ärsytysmittari. Mitä läheisempi ihminen on, sitä enemmän hän ärsyttää. Vanhemmat ärsyyntyvät usein myös lapsissaan piirteisiin, jotka tunnistavat itsessään – ja toisinpäin.

”On varsin tyypillistä, että aikuisena huomaa ärsyyntyvänsä samoista asioista ja samalla tavalla kuin vanhempansa. Onhan vanhempien arvo- ja ajattelumaailmaa peilannut jo vuosia. On myös tyypillistä ajatella, että oma ärsytysmittari on se oikea ja toisin ajattelevat ovat väärässä”, Ristikangas sanoo.

Kokeilepa huviksesi tätä: Mieti työkaverisi ärsyttäviä piirteitä. Onko hän täysin huumorintajuton tai ehkä töiden hidastelija? Mieti, onko noissa piirteissä jotain tuttua. Joskus ärsytyksen taustalla ovat piirteet, joita emme itsessämme hyväksy. Silloin siirrämme tunteet toiseen eli projisoimme. Voisiko ärsytyksessä olla kyse siitä, että inhoat sitä, miten itsekin välillä hidastelet töissäsi?

”Mitä enemmän on käynyt läpi elämäänsä ja tunteitaan, sitä vähemmän siirtää niitä muihin”, Ristikangas kertoo.

Jos työkaveri ärsyttää sinua vain olemassaolollaan, mieti silloinkin asiaa. Mitä oikeastaan ajattelet hänestä? Pidätkö häntä vähän huonompana ja itseäsi parempana? Ylemmyydentunto kätkee usein alleen pelon siitä, että on itse epäonnistunut ja tulee torjutuksi.

VAIKKET OLISIKAAN TULLUT ajatelleeksi, suhteessanne on läsnä myös valta.

”Vallankäyttö näkyy käyttäytymisessä väistämättä, sillä se on normaalia ja tapahtuu joka tapauksessa. Se on sitä, kuka ottaa tilaa ja käyttää eniten ääntä”, kuvailee draamakasvattaja **Sirke Seppänen** Osuuskunta Myötävirtauksesta.

Ehkä sinua ärsyttää jo se, että toinen tuntuu tietävän aina sinunkin asiat paremmin tai puhuu mieluummin itse kuin kuuntele sinua.

Vallan käyttö onkin kuin keinulauta: kun toinen on korkealla, on toisen paikka automaattisesti matalammalla. Ja vallan epätasapaino, jos mikä, ärsyttää. Onneksi vuorovaikutus on nimenomaan vuorotellen vaikuttamista. Omalla vuorollasi voit vaikuttaa siihen, mihin suuntaan tilanne ja ärsytyksesi menevät.

”Valtaa voi käyttää myönteisesti, jolloin ohjaa ja huolehtii toista sanoillaan, tai kielteisesti, jolloin käskyttää. Myönteisin keinoin tilanteen saa rauhoittumaan ennen konfliktia”, Seppänen kuvaa.

Ärsyyntymisen syihin et voi täysin vaikuttaa, mutta onneksi voit oppia hallitsemaan sitä. Marjo-Riitta Ristikangas ja Sirke Seppänen neuvovat, miten. →

NETISSÄ

”Ystäväni kirjoittaa Facebookissa: ’Matot tampattu, lattiat luututtu, koti kiiltää, 20 kilometriä hiihdetty ja pullat paistuvat uunissa.’ Aluksi nuo päivitykset naurattivat, nyt vain ärsyttävät. Mikä upea yliihminen hän onkaan, ja jos sitä ei vielä ole huomattu, huomenna tulee uusi päivitys.” NAINEN, 34

OIKEASTAAN VOISIT ottaa ärsytyksen haasteena: se iskee joka tapauksessa, mutta on sinun vallassasi päättää, pääsetkö tunteen yli.

”Vuorovaikutustilanteessa tulee myös sinun vuorosi suhtautua asiaan. Johdata tilannetta myönteisesti tasapainoisempaan suuntaan”, Sirke Seppänen neuvoo.

Jo se, että sanot ääneen ärsyyntyneesi, on eteenpäin menemistä.

”Jos käytät energiaa siihen, että raivoat sisäisesti jonkun asian ärsyttävyydestä, käytät energiaa väärään asiaan”, Marjo-Riitta Ristikangas sanoo.

Seuraavaksi voit pohtia, mikä tilanteessa, kuten Facebook-päivityksessä, oikeastaan ärsyttää.

”Todennäköisesti se, millä tavalla ystäväsi tuo tahattomasti esille omaa paremmuuttaan”, epäilee Seppänen.

Muistele, mitä hyviä ominaisuuksia pullanleipoja-himohiihtäjällä olikaan? Ota avuksi lempeän huolehtiva viestintä, jolla nappaat samalla valta-asemaa takaisin itsellesi. ”Huolehdithan, että sinulla on hengähdystaukojakin?” tai huumorilla heitetty ”Mitä? Vain 20 kilometriä?” kertovat sekä ystävällesi että itsellesi, ettet tunne huonommuutta, vaikka olisit paistanut pullaa viimeksi kotitaloustunnilla.

KOTONA

”Mieheni on täydellinen vastakohtani ajankäytön suhteen. Itselläni on jatkuva kiire, ja sutaisen viisi tehtävää samassa ajassa kuin mieheni näpertää tarkkaan yhtä. Jos kellosta loppuu paristo, hän lähtee ostamaan sen saman tien – ihan kuin ei olisi tärkeämpää tekemistä! Alussa ihailin hänessä juuri sitä, että asiat hoituivat kunnolla. Nyt säntillisyys lähinnä raivostuttaa.” NAINEN, 37

PARISUHDE SUORASTAAN PAKOTTAA ärsyyntymään, sillä sen kaava on pirullinen: ihminen rakastuu niihin piirteisiin, jotka häneltä itseltään puuttuvat. Alkuhuumassa ne tuntuvat ihanilta, mutta alkavat myöhemmin ärsyttää. Hyvä uutinen on, että se ärsytysvaihekin tarvitaan.

”Silloin huomaa, että mehän olemmekin itsenäisiä ihmisiä emmekä paita ja peppu, ja voi päästä etenemään kumppanuusvaiheeseen”, Ristikangas muistuttaa.

Pienistä ärsyttävistä tavoista ei ole mitään hyötyä jankuttaa ilman perusteita. Mieti siis etukäteen, miten esität asian kumppanillesi lempeästi, mutta konkreettisesti. Korosta reaktiotasi: ”Se, että suurin osa hoidettavista asioista jää minun tehtäväkseni, saa minut huonolle tuulelle. Voisimmeko sopia, että jakaisimme kotityöt tästedes näin?”

Myönteinen ote vaatii sitkeyttä, mutta säästää usein isommalta konfliktilta.

Kun toinen ihminen rikkoo tietämättään käsitystäsi oikeasta ja väärästä, loukkaannut ja ärsyynnyt.

5 KEINOA HILLITÄ ÄRSYTYSTÄ

1 Mene ensin lenkille

Ennen kuin vastaat esimerkiksi sinua ärsyttäneeseen tekstiviestiin, mene lenkille tai tee jotain muuta fyysistä. Niin suurin ärsytys purkautuu ja voit rauhassa miettiä, miten viestiin reagoit.

2 Etsi yksi todellinen syy

Mieti, mikä läheisessäsi oikeastaan ärsyttää? Yritä löytää jokin konkreettinen asia, sillä sitä on helpompi käsitellä kuin isoa tunnemöykkyä. Pohdi yhtä asiaa kerrallaan: maiskuttaminen ja myöhästely ovat kaksi eri asiaa, vaikka niitä harrastaisi sama henkilö.

3 Rajaa aika vatvomiselle

Päätä, kuinka kauan aiot vatvoa ärtymystä. Ehkä kymmenen minuuttia tai puoli tuntia ystävän kanssa. Pidä ajasta kiinni ja vaihda sitten aihetta. Muuten ärsytys alkaa hallita koko elämää.

4 Syö hyvin ja lepää kunnolla

Ärsytyksen tunteeseen vaikuttaa vahvasti fyysinen ja henkinen jaksaminen. Väsyneenä, nälkäisenä tai sairaana ärsyttävät asiat, jotka saattaisivat naurattaa levänneenä tai rakastuneena.

5 Aloita opiskelu

Jos tunnut ärsyyntyvän jatkuvasti, ala opiskella. Mikä tahansa älyllinen ponnistelu auttaa suhteuttamaan ärsytyksen aiheita. Siten myös suuntaat ajatuksesi ja aikasi myönteisiin asioihin, etkä joudu kielteisyyden kierteeseen.

LÄHTEET: CHOPRA, FORD & WILLIAMSON: VARJOMINÄ – LÖYDÄ KÄTKETTY VOIMASI, BASAM BOOKS.
RISTIKANGAS M.-R. & RISTIKANGAS V.: VALMENTAVA JOHTAJUUS, WSOYPRO. ROUTARINNE: VALTA JA VUOROVAIKUTUS, TAMMI.

TÖISSÄ

”Lähin työkaverini on niin sanottu toimistokuukkeli. Kun tulen aamulla töihin, hän tulee norkoilemaan työpöytäni ääreen. Mitään tärkeää sanottavaa hänellä ei koskaan ole, paitsi mielipide jokaiseen asiaan.” NAINEN, 38

TYÖYHTEISÖISSÄ HIERTÄÄ useimmiten se, että ihmiset ovat työntekijöinä kahdenlaisia: nopeita ja hallitsevia tai harkitsevia ja mukautuvia. Ärsytys ja toive likaisen työn lisästä nousee, kun toisen tapa toimia tuntuu väärältä.

”Tilanne helpottuu, kun keskustelun kautta ymmärtää eri tavat tehdä työtä. Esimerkiksi toimistokuukkelina pidetty pyrkii ehkä vuorovaikutuksen keinoin rakentamaan työyhteisöä”, Ristikangas sanoo.

Ota ensin aikalisä. Mieti, mikä kuukkelissa oikeasti ärsyttää. Sekö että hän kaventaa läsnäololllaan sinun tilaasi? Aseta rajat, myönteisesti. Kerro, että haluat ehdottomasti kuulla hänen aloittamansa jutun, mutta ruokatunnilla.

Jos annat ärsytyksen jatkua päivästä toiseen, työtehosi laskee ja huomiosi siirtyy automaattisesti muualle. Pahimmillaan huomaat ”olevasi täällä vain töissä”. Ohjaa vuorovaikutus ja käytöksesi oikeaan suuntaan ennen sitä.

PUHELIMESSA

”Äitini on jatkuvasti neuvomassa, missä rytmissä vauvan pitäisi nukkua tai syödä. Pakkasaamuna hän saattaa soittaa, että vauvalle pitää pukea tarpeeksi päälle. Ihanko totta? Olen nelikymppinen, saatan ymmärtää jo jotain itsekin.” NAINEN, 40

PAITSI ITSEÄÄN, on hyödyllistä tarkkailla myös toista: miksi hän käyttäytyy tavalla, joka saa sinut ärsyyntymään? Neuvojen jakelija on tyyppiesimerkki ihmisestä, joka ärsyttää. Yleensä neuvoja pelkää menettävänsä asemansa. Jälleen on kyse vuorovaikutuksessa käytettävästä vallasta.

Opettele ovelaksi: jaa valtaa muille. Kysy besserwisseriltä neuvoa jossain asiassa, jonka tiedät itsekin. Näin hän säilyttää asiantuntijuutensa ja sinä hermosi.

Voit kokeilla myös etäännyttää ärsytyksen aihetta konkreettisella lauseella, joko mielessäsi tai toteamalla sen iloisesti ääneen. Sano vaikka: ”Moni voisi hermostua, kun samasta asiasta muistutetaan. Mutta en minä, en tänään.”

Valitse sitten lähestymistapasi. Jos haluat vastata rakastavasti, kiitä neuvoista ja pahoittele, että välillä ärsyynnyt niistä. Jos haluat olla asiallinen, sano: ”Äiti, olet minulle niin tärkeä, että haluan sinun nauttivan mummoudesta ilman vanhemman vastuuta. Huomaathan, kuinka osaan itse hoitaa vauvaa.”

”Tiukimmassa mallissa voi todeta suoraan, että minua alkaa ärsyttää tuo neuvominen. Ja lisätä, että uskoisin meillä olevan rennompaa ilman sitä”, Ristikangas neuvoo.