


# NETIJÄ SEINÄÄ



Sunnuntaina Päivi Ala-Risku suuteli poikaystäväänsä hyvästiksi, veti nettipiuhan seinästä ja eristäytyi kotiinsa. Hän hylkäsi Facebookin, työkaverit ja kahviautomaatin, koska halusi löytää kadonneen keskittymiskykynsä. Tämä tarina kertoo seitsemästä yksinäisestä vuorokaudesta.



# YKSI TALITINTTI

## MAANANTAI: HYVÄSTI, HUUMEET

EN HERÄÄ AAMUYÖSTÄ sanomalehden tuloon, sillä sitä ei tule. Olen peruuttanut lehden tilauksen ja postinjakelun viikoksi.

Herään puoliltapäivin ja näen ikkunasta, kuinka sisäpihan puut riutuvat tuulessa. Olen onnellinen, ettei minun tarvitse lähteä mihinkään.

Tänään aion tehdä töitä: purkaa haastattelunauhaa.

En aio tsekkailla netistä viiden minuutin välein uutisia tai kavereitteni *Facebook*-statuksia, päivitellä työkavereideni kanssa vaalirahakäännteitä tai lukea viittä blogia. Varsinkaan en aio väittää, että päämäärättömästä nettisurffaamisesta on hyötyä työni kannalta, koska hetkenä minä hyvänsä netistä aistimani hiljaiset signaalit muotoutuvat päässäni nerokkaaksi ideaksi.

Luen *New York* -lehdestä, että amerikkalaisella toimistotyöntekijällä on samanaikaisesti auki keskimäärin kahdeksan nettisivua ja että hän hyppii niiden väliä pa-

rinkymmenen sekunnin välein. Lasken, että työpäiväni keskeytyy noin 164 kertaa.

Itse asiassa olen tainnut olla töissä huumattuna. Lehden mukaan jatkuvasti sähköpostiaan tsekkaavan työntekijän aivot toimivat hitaammin kuin pilveä pössytelleiden.

Hui. Älkää kertoko pomolleni.

## TIISTAI: AIVOBICIÄ JA MEDITAATIOTA

KIRJOITAN JUTTUA. Kun tulen pohdintaa vaati-vaan kohtaan, käteni klikkaa nettiselaimen kuvaketta vaikka hyvin tiedän, että nettiyhteys on pois päältä. En kestä keskittyä. Apua!

Onneksi ongelmaani on tarjolla ratkaisuja pilvin piimein. On organisointioppaita, aivobiciä, meditaatiota ja lääkkeitä.

# 56%

TYÖNI KESKEYTYY USEIN

# 41%

JATKUVA INFORMAATIOTULVA  
VIE PALJON AIKAANI

LÄHDE: TYÖOLOUTUKIMUS 2008

# II

MINUUTTIA  
AIKA, JONKA KÄYTÄMME  
YHTEEN TEHTÄVÄÄN  
KERRALLAAN

# 3

KESKEYTYSTEN MÄÄRÄ  
SINÄ AIKANA

LÄHDE: JARI SALMINEN JA PIRITA  
HEISKANEN: TALTUTA KIIRE. VIISI ASKELTA  
TEHOKKAASEEN AJANKÄYTTÖÖN  
(TALENTUM 2009)

# 33

MINUUTTIA  
AIKA, JOKA TUNNISTA KULUU  
KESKEYTYKSIIN

LÄHDE: SAKU TUOMINEN

# 25%

AMERIKKALAISISTA  
OPISKELIJOISTA JA

# 5%

SAKSALAISISTA  
TYÖNTEKIJÖISTÄ  
ON KÄYTTÄNYT MIELIALA-  
LÄÄKKEITÄ KESKITTÄMIS-  
KYKYNsä PARANTAMISEKSI

LÄHDE: NEW YORK, HELSINGIN SANOMAT



Lääkkeisiin en aio koskea, mutta kaikkea muuta olen jo yrittänyt (myös korvatulppia ja nettipuhon irrottamista koneesta kesken työpäivän):

Aivobic-tunnilla makasin liikuntakeskuksen jumppasalissa ja luettelini mielessäni numeroita metronomin tahdissa, jotta mieleni kehittyisi tarkkaavaiseksi.

Minun stressini vain kasvoi, koska pelkasin putoavani metronomin tahdista.

Organisointioppaista olen yrittänyt **David Allenin Kerralla valmista** -opusta. Ihas-tuini siihen ja loin itselleni listajärjestelmän, jossa päivän mittaan päähän pälkähtäneet tehtävät kirjoitetaan ylös ja sijoitetaan ker-ran päivässä joko tarkasti kalenteriin tai va-paasti tehtävien listalle.

Olen yhä ihastunut järjestelmään. Harmi vain, että se ei toimi, ellei sitä käytä.

Meditaatio tuli tutuksi edellisellä viikon-loppuna. Makasin Mindfulness-keskuksen punaruskealla puulattialla ja yritin viedä huomiota läpi kehoni: ensin vasempaan isovar-paaseen, sitten kohta kohdal-ta ylemmäs, lopulta hengitykseen. Useimmiten nukah-din jo ennen kuin päästiin oikean jalan var-paisiin.

Jotain siitä silti jäi mieleen, sillä olen jat-kanut meditaatioharjoituksia molempina päivinä eristyksissä. Minua viehättää mind-fulnessin lempeys.

”Ajatuksesi lähtevät väkisin harhaile-maan. Niin tapahtuu kaikilla. Kun huomaat sen, vie vain huomiosi lempeästi takaisin oi-keaan kohteeseen”, kurssin vetäjä, kehopsy-ko-terapeutti **Leena Pennanen** neuvoi.

Menin kurssille, koska mindfulnessin pyrkimyksenä ei ole päästä eroon ongelmis-ta vaan oppia elämään niiden kanssa. Enhän minä nettiä karkuun pääse.

”Kun harjoitat mindfulnessia vähintään viisi kertaa viikossa, läsnäolon taito siirtyy

arkeenkin. Opit valitsemaan, reagoitko är-sykkeeseen. Vaikket yrittäisi muuttaa arke-asi, harjoitteiden kautta arki muuttuu.”

Tiistai-iltana teen joogameditaation, sil-lä siihen en nukahda. Keskityn hengityk-seen ja käsien verkkaiseen nosteluun.

## KESKIVIikko: NÄLKÄKUOLEMA UHKAA

HOMMA TOIMII kuin rasvattu. Olen maa-nantaina ja tiistaina tehnyt normaalissa työ-ajassa neljän päivän työt. Keskiviikkona hoipun nälkäkuoleman partaalla, koska en malta keskeyttää töitä edes ruuanlaiton ajaksi.

Minun ei tee mieli pitää taukoa, vaikka olen antanut siihen luvan: olen pinonnut viereeni pari lehteä ja **Alexander Stubbin** uuden kirjan, joita voisin selailla.

Kirjoitan päiväkirjaan, että rakastan työ-täni.

Teen töitä vie-lä seitsemän tun-tia. Päätän vähän väliä mennä nuk-kumaan heti kun olen lukenut vie-lä yhden artikke-lin. Tätäkö on flow?

## PUHUMME NYKYÄÄN KYMMENTEN KERTAA NOPEAMMIN KUIN 50 VUOTTA SITTEN.

## TORSTAI: KAPINA KEITTIÖSSÄ

HERÄÄN KOLMELTA iltapäivällä, koska edellisyönä sain itseni sänkyyn vasta aamu-seitsemältä. Nyt vauhtisokeuteni kosta-tuu. Työnteko ei huvita, vaikka kuinka maanitte-lisin.

Keskittymisenkin laita on vähän niin ja näin. Kesken joogaa ryntään pakastimelle, kun muistan, että pavut pitää ottaa sula-maan. Kun yritän tehdä työmuistiinpanoja, kurkin Stubbin kirjaa. Ramppaan vessassa, jääkaapilla ja kahvinkeitinillä. Toimin siis ihan kuin työpaikalla.

Mielen kaitseminen tuntuu tylsältä, pe-riluterilaiselta työmoralisoinnilta.

Lopulta päätän mennä nukkumaan, vaik-ka olen ollut valveilla vasta kymmenen tun-





tia. Jätän myös iltameditaation väliin. Hykertelen onnesta kuin lapsi, joka lukee ulko-ovesta ilman kurahousuja.

### PERJANTAI: VIERAS SAAPUU

HERÄÄN yhdeksältä, kaivan esiin haastattelunauhani kehopsykoterapeutti Leena Pennasesta ja helpotun välittömästi. Pennasen mielestä on normaalia, että mieli ryhtyy kapinaan ja haluaa välttämättä klikata netin päälle, vaikka kuinka tietäisi sen huonoksi vaihtoehdoksi.

”Tärkeintä on, että havaitsee kapinan. Silloin voi tehdä tietoisien päätöksen klikata tai olla klikkaamatta.”

Sillä ärsykeitä on väistämättä, on vain opittava päättämään, mihin reagoi.

Ja aivan kuten meditaatiossakin, lipsahduksiin on Pennasen mukaan suhtauduttava lempeästi. Viikossa tai parissa ei vielä tapahdu pysyvää muutosta.

Iltapäivällä saan opetuksen siitä, ettei häiriöistä pääse eroon edes erakkona. Tietokonetta nakutellessani kuulen avoimen ikkunan suunnalta oudon suhahduksen ja räpiköintiä. Pääni päällä säntäilee talitintti.

Kiljahdan. Sadattelen. Uhkailen lintua palokunnalla.

On vaikea sanoa, kumpi on enemmän kauhuissaan, minä vai lintu.

Avaan molemmat ikkunanpuoliskot ja toivon linnun osaavan itse ulos. Turhaan. Lopulta joudun auttamaan linnun matkaa pölyhuiskalla.

Vartin päästä lintu vihdoon osuu oikeaan, mutta minulta kuluu siivoamiseen vielä puoli tuntia: lintu on paskonut seinään, pis-

## 3 keinoa kehittää keskittymiskykyä

■ Keskimäärin ihminen pysyy skarppina noin puolet kahdeksan tunnin työpäivästä. Laita kello soimaan 45 minuutin kuluttua, työskentele täysillä siihen asti ja tee sen jälkeen hetki jotain muuta.

■ Kokeile meditointia tai aivobicia. Harjoittelemalla opit viemään huomiosi haluamaasi asiaan. Lisätietoja esimerkiksi [www.mindfulness.fi](http://www.mindfulness.fi), [www.aivobic.fi](http://www.aivobic.fi) ja [www.zazen.fi](http://www.zazen.fi).

■ Testaa itsesi kokeilemalla, pystytkö istumaan vartin paikoillasi tekemättä mitään.

torasiaan ja lehden päälle.

Tämä oli selvästi ärsyke, johon minun piti reagoida.

### LAUANTAI: IKÄVÄ ISKEE

VIIKONLOPPU, ei töitä. Lusikoin viiliä aamupalaksi ja mietin herkkuja, joita kaverini parhaillaan syövät brunssilla. Siellä minäkin haluaisin olla. Lohdutukseksi leivon iltpäivällä ranskalaista sipulipiirakkaa. Se on hyvää, mutta ei korvaa ystäväni seuraa. Seinän läpi kuulen, että naapureillani on vieraita.

Koska en voi ottaa päivästä iloa irti, otan hyödyn: käyn läpi peiliikaapin sisältöä, teen hiusnaamion kun törmään naamiopurkkiin ja lopulta heitän peiliikaapista pussillisen turhaa tavaraa roskiin.

Ihanaa, kun voin tehdä kaiken hitaasti. Se on harvinaista, sillä olemme lisänneet vauhtia selvittääksemme informaatiotulvasta. Tutkimusten mukaan puhumme nykyään kymmenen kertaa nopeammin kuin 50 vuotta sitten. Myös kävelytahtimme on nopeutunut.

Mutta vastaisku on jo täällä: kansainvälisessä slow food -liikkeessä on jo yli 100 000 maksavaa jäsentä ja Facebookin suomalaisessa Vähemmän, hitaammin -ryhmässä 16 704.

### SUNNUNTAI: VALINNAN AIKA

ERISTÄYTYMISVIIKON viimeisenä päivänä nautin hitaudesta. Teen itse tuorejuustoa ja juurileipää. Tajuan viikon aikana oppineeni ainakin tämän: Ongelmani ei ole se,

että elämässäni olisi liikaa ärsykeitä, vaan se, että haluan ne kaikki. Haluan tietää, mitä kaverini puuhailevat ja mitä maailmalla tapahtuu. Haluan rupertella työkaveriini kanssa ja haluan seurata blogeja ja keskustelupalstoja.

Pennasella on minulle huonoja uutisia: elämässä ei ehdi kaikkea ja kivoistakin asioista on karsittava.

”Jos karsit oikein ja olet läsnä siinä mitä kulloinkin teet, voit todeta houkutuksille, että nyt ei ehdi eikä oikeastaan tarvitsekaan. Saat niin suuren tyydytyksen siitä, mitä parhaillaan teet.”

Keskittyäkseni siis tulevaisuudessakin yhtä hyvin kuin tällä viikolla, minun tarvitsee vastata vain yhteen kysymykseen: mitä valitsen? **O**

## 5 tapaa rauhottaa työpäivä

■ Kirjaa mieleesi pälkähtävät, hoitamista vaativat asiat heti ylös. Siirrä työt päivittäin kalenteriisi.

■ Jos klikkaillet ikkunasta toiseen päämäärättömästi, vaikka sinun pitäisi kirjoittaa raporttia, hanki ruudun peittävä ilmainen ohjelma osoitteesta <http://they.misled.us/dark-room>.

■ Vedä nettipiuha irti. Joudut miettämään ennen kuin syöksyt meiliisi.

■ Jos sinun on keskeytettävä työsi, rajaa keskeytyksen aika selkeästi. Sano, että ehdit keskustella soittajan kanssaan viisi minuuttia.

■ Tsekkaa sähköpostisi vain kahdesti päivässä. Pidä puhelin välillä äännettömällä. Tee etätöitä.