

Itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa

Autoetnografia: henkilökohtainen
matkani kohti syvempää itsetietoisuutta
ja parempia itsesäätelyn taitoja

Inka Mattila

Taiteen kandidaatti

Muotoilun koulutusohjelma

Muotoilun laitos

2021



Aalto-yliopisto
Taiteiden ja suunnittelun
korkeakoulu

Aalto-yliopisto, PL 11000, 00076 AALTO

Taiteen kandidaatin opinnäytteen tiivistelmä

Tekijä: Inka Mattila

Työn nimi: Itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa.

Laitos: Muotoilun laitos

Koulutusohjelma: Muotoilun pääaineen koulutusohjelma

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 111

Kieli: Suomi

Avainsanat: emotionaalinen kohtaaminen, itsensä johtaminen, itsemyötätunto,
kokemus, ekpressiivinen taide, autoetnografia, tapaustutkimus

Tiivistelmä

Taiteen kandidaatin opinnäytteeni aihe oli itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa. Tavoitteenani oli luoda vastapainoa teknologiamailman luomalle suorituskeskeiselle työkuultuurille. Tutkimusongelmana oli epätasapaino, jonka tämä teknologiamailman suorituskeskeinen työkuulttuuri on luonut.

Tässä opinnäytteessä lähestyin tutkimusongelmaa henkilökohtaisen matkani kautta. Tällä matkalla etsin syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja. Näiden löydösten avulla tarkensin omaa työelämäni filosofiaa muotoilijana.

Koska tasapainon luominen kokonaisvaltaisesti olisi liian suuri aihe tutkittavaksi yhdessä kandidaatin opinnäytteessä, rajasin tutkimukseni kohteeksi omaan henkilökohtaisen matkani.

Tämä opinnäyte muodosti kvalitatiivisen tutkimuksen avulla ehdotuksen, miten luoda tasapainoa suorituskeskeiselle työkuultuurille. Tämän opinnäytteen kvalitatiivinen data kerättiin

ensisijaisesti ekspressiivisen taiteen metodein ja itsereflektion kautta. Lisäksi löysin oivalluksia hyödyntämällä self-help kirjallisuutta, Instagramia, YouTubea, TED-puheita, musiikkia, filosofisia luentoja ja omia päiväkirjojani. Tutkimuksen muoto oli tapaustutkimus, jonka neljä tapausta muodostivat autoetnografian.

Tärkeimpänä tuloksena syntyi kokoelma oivalluksia, joiden avulla ylläpitää tasapainoa tulevaisuudessa. Tämä tutkimus loi pohjaa laajemmalle tutkimukselle emotionaalisen johtamisen kontekstiin.

Sisällys

Tiivistelmä

1. Johdanto 1

2. Taustaa 6

2.1. Hyvän johtajuuden komponentit 7

2.2. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen 8

2.3. Itsensä johtaminen: mitä se on ja miten toteuttaa sitä 10

3. Opinnäytteen rajaus ja lähtökohdat 12

3.1. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen + itsensä johtaminen = ? 13

3.2. Ekspressiivisen taiteen menetelmät ja itsereflektio 15

3.3. Tutkimuksen aineistot 17

3.4. Tapaustutkimus ja autoetnografia 18

3.5. Yhteys muotoiluun 19

3.6. Opinnäytteen tavoite 20

4. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa 21

4.1. Tapaus: Kaisaminni 22

4.2. Tapaus: Mmiisas 30

4.3. Tapaus: Brené Brown 37

4.4. Tapaus: Minun matkani 43

5. Nämä elämän reppuun 82

5.1. Kirjalista 84

5.2. Itseni emotionaalisen kohtaamisen rutiini 89

5.3. “Notes to self” -lista 90

5.4. Mikä on muuttunut minussa? 94

5.5. Mitä olen oppinut? 96

6. Yhteenveto 98

6.1. Mitä tästä eteenpäin? 99

6.2. Loppukaneetit 101

Kiitos 103

Lähdeluettelo 104

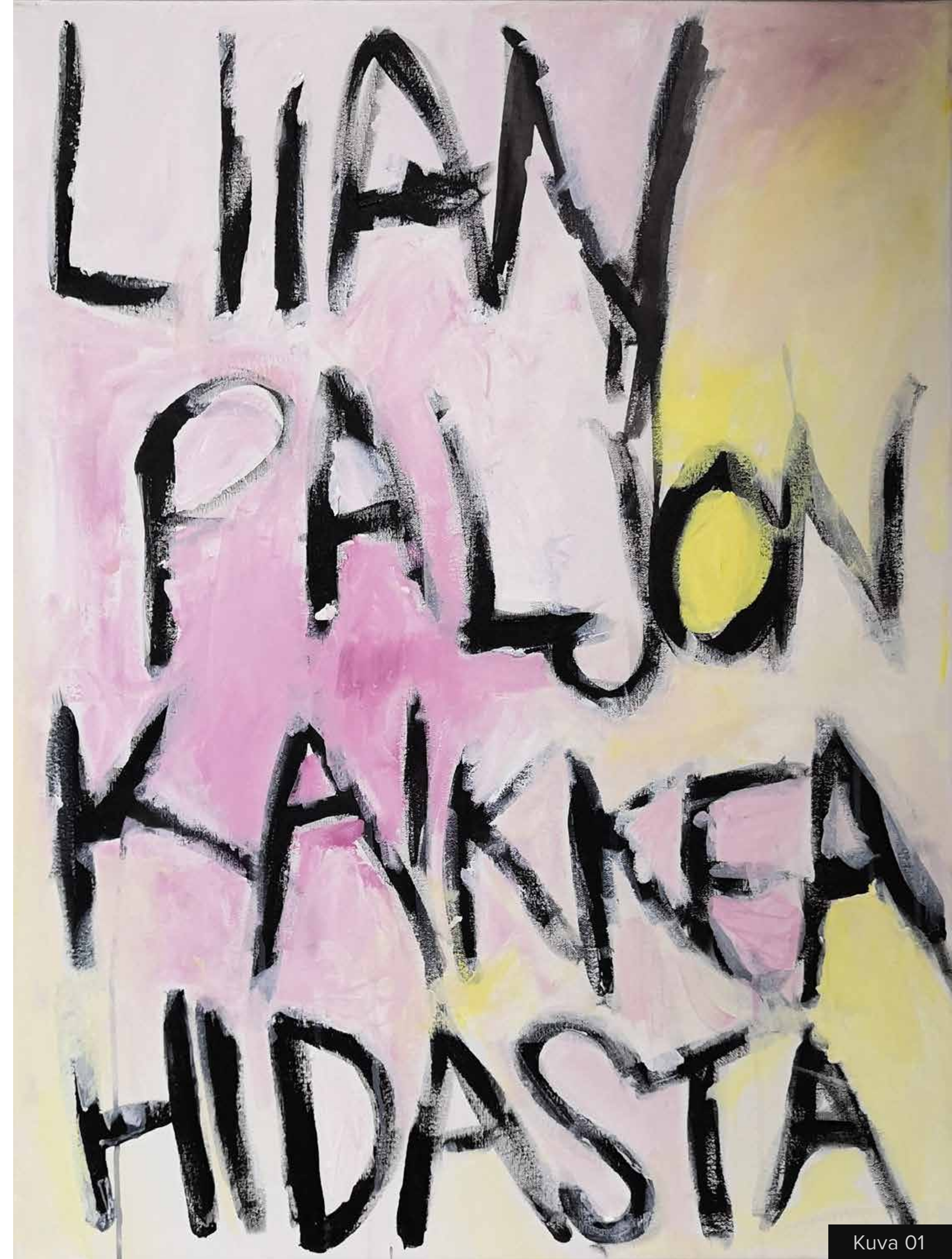
Kuvalähteet 110

1. Johdanto

Syksyllä 2019 huomasin olevani todella loppu sekä henkisesti että fyysisesti. Niihin aikoihin tein myös kuvassa 1 näkyvän maalauksen. Teoksessa lukee “liian paljon kaikkea, hidasta”. Tämä oli viesti, joka minun oli saatava tajuntaani syvällisellä tasolla tai palan varmasti loppuun. Tämän tajuamisen myötä aloin tietoisesti tarkastelemaan, miksei se kaikki tekeminen ja aikaansaaminen tuottanut minulle enää iloa. Aloitin matkani kohti syvempää itsetietoisuutta.

Olin tilanteessa, jossa ympärillä oleva maailma näkisi, että minulla menee varsin hyvin. Etenin opinnoissani tavoitetahtiin ja elämäni näytti muutenkin päällisin puolin mukavalta; minulla on kiva koti ja kavereita. Olen opiskelemassa alaa, joka minua kiinnostaa aidosti eikä minulla ei ole ollut merkittäviä talouteen liittyviä huolia. Sain aikaan asioita. Kaikesta huolimatta, tunnemaailmassani olin turta. Olin turta, koska kaikki aikani kului tekemiseen ja aikaan saamiseen. Aikaa ei siis jäänyt tunteille ja niiden kokemiselle.

Eräänä iltana olin ylitse kuohuvan ja koko mieleni valtaavan ahdistuksen keskellä. Otin itselleni kasan paperilappuja ja aloin kirjoittaa niihin asioita, joita siinä hetkessä koin, että minun pitäisi



Inka oot
"tärkeä.
Sä saat olla
paskana, mutta
sä saat olla
kans ilonen.
Kyllä sä tästä-
kin selviit.

(MÄ LUPAAN)

Kuva 02

tehdä. Annoin ajatusteni valua paperilapuille. Lappuja syntyi useita kymmeniä. Yhteen lappuun kirjoitin: *"Inka oot tärkeä. Sä saat olla paskana, mutta sä saat olla kans ilonen. Kyllä sä tästäkin selviit (MÄ LUPAAN)"* (kuva 2).

Tämä lappu sai minut ymmärtämään, että syvin tarpeeni siinä hetkessä oli saada lupa ja ennen kaikkea tilaa tuntea, että olen tärkeä, vaikka koin syvää merkityksettömyyttä, ahdistusta ja melankoliaa. Ja vaikka koin siinä hetkessä vaikeita ja raskaita tunteita, minulla oli edelleen lupa kokea myös iloa. Sisäinen johtajani heräsi minussa ja lupasi, että kyllä tästäkin selvitään.

Tämän kokemuksen myötä aloin syvällisemmin miettiä, miksi ajattelin, että merkityksellisyys ja arvo syntyy tekemisen ja aikaansaamisen kautta. Se oli käänteentekevä hetki matkallani kohti parempaa itsesäätelyä. Huomasin, että näen ympärilläni jatkuvasti, kuinka vain ne aikaansaavat ja paljon työtä tekevät ihmiset nostetaan jalustalle.

Esimerkiksi maailman rikkaimpiin ihmisiin kuuluva Elon Musk (Bloomberg, 2021) tekee enimmillään jopa yli sadan tunnin työviikkoja (Umoh, 2018). Teknologiamoguliksi tituleerattu Elon Musk on työllään mullistanut koko teknologiamailman. Koska Elon Musk on menestynyt, häntä ihaillaan ja sen myötä hänellä on myös paljon vaikutusvaltaa. Hänet on valittu muun muassa yhdeksi maailman vaikutusvaltaisimmaksi ihmiseksi (Time, 2018). Hänen vaikutusvaltansa myötä myös hänen tapansa tehdä asioita vaikuttaa merkittävästi siihen, millaista työkuultuuria maailmassa arvostetaan. Näin tapahtuu siitä huolimatta, että hänen työtahtinsa menee yli inhimillisten rajojen. Elon Musk on tehokkuuden ja kovan työn

tiivistymä. Musk ja hänen työnsä edustaa kaikkea sitä mahtavaa, mitä teknologian kehitys on mahdollistanut.

Ihailen tätä syvää intohimoa luoda uutta ja kulkea omaa polkua. Musk on tehnyt urauurtavaa työtä teknologian maailmassa, eikä ole antanut muiden mielipiteiden lannistaa. Teknologiamailman aikaansaavan työkulttuurin sivutuotteena on kuitenkin syntynyt myös ikäviä lieveilmiöitä. Ihmiset palavat loppuun. Ihmiseltä vaaditaan jotain, mikä ei ole ihmisen tehtävä. Se jokin on epäinhimillisuus. Teknologinen kehitys ja mukana syntynyt aikaansaamisen kulttuuri on menossa kohti sitä, että ihmisellä ei ole enää tilaa olla inhimillinen ihminen. Inhimillisyyttä on tunteet ja niiden aiheuttamat reaktiot. Se, mikä meidät erottaa roboteista on tunteet. Syvää tunneälyä ei ainakaan toistaiseksi ole onnistuttu luomaan roboteilla. Uskon, että ihminen ei ole onnistunut luomaan tunneälykästä robottia, koska emme ole oikeastaan itsekään kovin syvällä omien tunteidemme ymmärtämisessä.

Uskon siis, että teknologiamailman luomien ihanteiden ja merkittävän aikaansaamisen rinnalle kaivataan vastapainoa; tunneälyä, aistien viisautta ja emotionaalista kohtaamista. Kandidaatin opinnäytteeni käsittelee tätä matkaa kohti tunneälyä

itsetietoisuuden ja itsesäätelyn avulla, ja niiden kautta kohti tasapainoa. Kutsun tätä matkaa kohti parempaa tunneälyä emotionaaliseksi kohtaamiseksi. Paremman tunneälyn kautta pystymme myös johtamaan itseämme paremmin, kun olemme syvässä yhteydessä omien tarpeidemme kanssa. Emotionaalinen kohtaaminen ja sen kautta parempi itsensä johtaminen on tärkeää aikaan saamisen rinnalla, koska näin pystymme rakentamaan kestävää ja kokonaisvaltaista tasapainoa.

Tässä opinnäytteessä vastaan kysymykseen: “Miten rakentaa kestävää tasapainoa tunnemaailman ja järkipärisen toiminnan välillä?” Tätä kysymystä pohtiessani rakennan työelämäni filosofiaa muotoilijana ekspressiivisen taiteen metodeja hyödyntämällä. Tämä opinnäyte tarjoaa yhden henkilökohtaisen matkan tämän kysymyksen äärellä. Kvalitatiivinen lähestymistapa tarjoaa syvällisiä oivalluksia, jotka auttavat samankaltaisten haasteiden kanssa painivia. Olen rajannut opinnäytteeni sisällön oman filosofiani tutkimiseen ja tarkentamiseen. Lisäksi olen rajannut tutkimukseni koskemaan itsensä johtamista. Itsensä johtamiseen liittyviä oivalluksia olen ammentanut hyvän johtajuuden komponenteista.

Seuraavassa luvussa kerron tarkemmin taustaa emotionaalisesta

kohtaamisesta ja itsensä johtamisesta. Kolmannessa luvussa rajaan opinnäytteeni aiheen ja kerron tutkimukseni lähtökohdista; kerron tutkimukseni menetelmistä, muodosta sekä käyttämästäni aineistoista. Neljännessä luvussa esittelen neljä tapausta, joiden avulla olen muotoilufilosofiaani tutkinut. Viidennessä luvussa esittelen tapauksen pohjalta tekemäni löydökset sekä reflektoin opinnäytteeni oppimis- ja tekoprosessia. Viimeisessä luvussa teen yhteenvedon koko opinnäytteestäni ja avaan mahdollisuuksia tulevaan työskentelyyn.

2. Taustaa

Tässä luvussa taustoitin opinnäytteeni lähtökohtia ja määrittelen tutkimukseni keskeisimmät käsitteet. Daniel Golemanin tutkimustulokset ovat olleet yksi merkittävimpiä lähteitä opinnäytteelleni. Hän on kirjoittanut artikkelin *What makes a leader*, joka kokoaa näitä tutkimustuloksia. Tämän artikkelin pohjalta olen saanut paljon selkeyttä omille oivalluksilleni ja siksi käytän kyseistä artikkelia opinnäytettäni taustoittavana lähteenä.

2.1. Hyvän johtajuuden komponentit

What makes a leader -artikkelissa käsitellään hyvän johtajuuden komponentteja (Goleman, 1998). Heti artikkelin alussa mainitaan, että älykkyyssosamäärä ja tekniset taidot ovat tärkeitä, mutta emotionaalinen älykkyyys on johtamisen välttämätön edellytys. Artikkelin mukaan asia, joka yhdistää tehokkaita johtajia, on nimenomaan emotionaalinen älykkyyys. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei älykkyyssosamäärällä ja teknisillä taidoilla olisi väliä. Sen sijaan näillä ominaisuuksilla on väliä lähinnä kynnsominaisuuksina (*as threshold capabilities*). Eli vaikka ihmisellä olisi maailman paras koulutus, terävä analyttinen mieli ja loputtomasti älykkäitä ideoita, ilman emotionaalista älykkyyttä ihmisestä ei voi tulla suurta johtajaa. (Goleman, 1998.) Seuraavissa alaluvuissa kerron tarkemmin itsensä emotionaalisesta kohtaamisesta ja itsensä johtamisesta.

2.2. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen

Itsetietoisuus tarkoittaa syvällistä ymmärrystä tunteista, vahvuuksista, heikkouksista, tarpeista ja siitä, mikä ajaa omaa toimintaa (Goleman, 1998). Ihmiset, joilla on vahva itsetietoisuus, eivät ole ylikriittisiä tai epärealistisen toiveikkaita. Sen sijaan he ovat rehellisiä sekä itselleen että muille. Ihminen, jolta puuttuu itsetietoisuutta, on taipuvainen tekemään päätöksiä, jotka polkevat hänen syvimpiä arvojaan ja seurauksena nostavat pintaan sisäistä kuohuntaa. (Goleman, 1998.)

What makes a leader -artikkelissa kerrotaan tapauksesta, jossa eräs esihenkilö (*manager*) esimerkillisesti toteutti itsetietoisuutta. Tämä esihenkilö oli aluksi skeptinen eräästä uudesta palvelusta, jonka hänen yrityksensä oli aikeissa ottaa käyttöön. Hän kuitenkin tunnisti syyn, miksi hän oli skeptinen. Skeptisyys oli lähtöisin siitä tunteesta, että hän olisi itse halunnut johtaa kyseistä projektia, mutta häntä ei oltu valittu. Hän ei kuitenkaan päättänyt antaa

oman skeptisyytensä olla esteenä projektille. Sen sijaan hän tarjosi avoimesti selityksen skeptisyydelleen ja kertoi käsittelevänsä sen. Lopulta, viikkoa myöhemmin tämä esihenkilö tuki projektia täysin. (Goleman, 1998.)

Tällaisen itsetietoisuuden avulla on siis mahdollista muuttaa tietoisesti suuntaa, ja valita mihin itseään johtaa. Uskon kuitenkin, että itsetietoisuus ei ole staattinen tavoite, johon kerran päästyään ei enää tarvitse ponnistella. Sen sijaan itsetietoisuus on ominaisuus, jota tulee ylläpitää. Uskon, että aktiivinen itsensä emotionaalinen kohtaaminen on hyvä keino itsetietoisuuden ylläpidossa ja syventämisessä.

What makes a leader -artikkelin sekä omien pohdintojen pohjalta olen tullut tulokseen, että emotionaalinen kohtaaminen on tunteiden kohtaamista ja kokemista sellaisina kuin ne ovat. Niitä ei yritetä tukahduttaa tai pienentää. Ne koetaan sellaisena

kuin ne tulevat meille. Jos ne hävettävät, häpeämme niiden läpi. Jos ne ahdistavat, ahdistumme niiden läpi. Jos ne tuottavat surua, suremme niiden läpi. Emotionaalisen kohtaamisen ytimessä on se, että tunnemme tunteet läpi. Emme yritä työntää niitä sivuun. Emme yritä järkeillä niitä. Elämme niiden läpi ja olemme niiden kanssa yhtä. Itsensä emotionaalisen kohtaamisen tavoitteena on tulla omista tunteista syvällisellä tasolla tietoiseksi. Emotionaalinen kohtaaminen, ja tässä yhteydessä itsensä emotionaalinen kohtaaminen on jatkuva prosessi; matka kohti itsetietoisuutta, joka rakentaa pohjaa itsensä johtamiselle.

2.3. Itsensä johtaminen: mitä se on ja miten toteuttaa sitä

Kohtakangas (2019, s. 51) on koonnut erilaisia määritelmiä itsensä johtamisesta. Näitä määritelmiä ovat muun muassa:

- Itsensä johtaminen on oman mielen johtamista, joka koostuu yksilön tehokkuuteen vaikuttavista kognitiivisista ja mentaalisista strategioista (Åhman, 2003).
- Itsensä johtaminen on elämänrohkeuden harjoittamista ja se kohdistaa huomion ihmiseen itseensä tunnistuen yksilöllisyyteen liittyvän vastuun toisista ihmisistä (Perttula ja Syväjärvi, 2012).

Itsesäätely (*self-regulation*) on esitetty olevan emotionaalisen älykkyyden yksi osa-alue (Goleman, 1998). Uskon, että itsesäätely on yksi tärkeimpiä komponentteja myös itsensä johtamisessa. On

väitetty, että biologiset impulssit ohjaavat tunteitamme (Goleman, 1998). Emme voi poistaa niitä, mutta voimme tehdä paljon niiden käsittelemiseksi (Goleman, 1998).

What makes a leader -artikkelissa kerrotaan kuvitteellinen esimerkki johtajasta (*executive*), joka on juuri nähnyt hänen työntekijöidensä esittävän huonosti tehdyn analyysin yrityksen johtokunnalle. Esimerkin johtaja voisi raivostua ja huutaa tiimille. Toisaalta hän voi myös hiljentyä hetkeksi miettimään ennen kuin etenee tilanteessa, eli tulla tietoiseksi omista tunteistaan. Mikäli hänellä on itsesäätelyn taito, hän valitsee jälkimmäisen lähestymistavan. Hän valitsisi sanansa huolellisesti ja tunnustaisi tiimin heikon suorituskyvyn kiirehtimättä hätäiseen tuomioon. Sitten hän astuisi takaisin harkitsemaan epäonnistumisen syitä. Onko kyse henkilökohtaisen panostuksen puutteesta? Onko olemassa lieventäviä tekijöitä? Mikä oli hänen roolinsa

epäonnistumisessa? Tarkasteltuaan näitä kysymyksiä, hän kutsuisi tiimin kokoon, esittäisi tapahtuman seuraukset ja kertoisi, mitä hän asian takia tuntee. Sitten hän esitteli analyysinsä ongelmasta ja harkitun ratkaisun. (Goleman, 1998).

Tämä jälkimmäinen tapa on mielestäni paljon kehittävämpi ja rohkeampi tapa lähestyä asiaa. Uskon tämän olevan myös kestävä tapa kohdata vaikeita tunteita, kuten pettymystä ja raivoa. Itsensä johtaminen siis edellyttää itsesäätelyn taitoja. Näin ihminen ei ole tunneimpulssiensa vietävänä. Sen sijaan hän itse valitsee, miten johtaa itseään impulssien jälkeen.

Seuraavassa luvussa käsitellen opinnäytteeni rajausta, tutkimusmenetelmää ja -muotoa. Kerron myös tutkimukseni aineistoista sekä tutkimukseni yhteydestä muotoiluun.

3. Opinnäytteen rajaus ja lähtökohdat

Mietinkin siis, miten minä voisin pystyä yksilönä kehittämään omaa itsetietoisuuttani ja itsesäätelyn taitoja. Tässä opinnäytteessä paneudun tähän matkaan kohti syvempää itsetietoisuutta ja itsesäätelyn taitoja. Tässä luvussa rajaan tutkimukseni aiheen. Perustelen valitsemani tutkimusmenetelmän ja -muodon. Lisäksi selostan, millaisia aineistoja olen käyttänyt ja miten tämä kaikki liittyy muotoiluun.

3.1. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen + itsensä johtaminen = ?

Tässä opinnäytteessä itsensä emotionaalinen kohtaaminen yhdistettynä itsensä johtamiseen tarkoittaa omaehtoisten valintojen tekemistä, omien arvojen kautta elämistä sekä rohkeutta ottaa omat aidot tunteet ja tarpeet huomioon päätöksenteossa. Tällainen tapa toimia mahdollistaa omaehtoisen ja tasapainoisen elämän elämisen. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa kuvastaa matkaa syvempään itsetietoisuuteen ja sen kautta parempiin itsesäätelyn taitoihin. Näin ei polta itseään loppuun, koska osaa tunnistaa omat tarpeensa ja toimia niitä palvelevalla tavalla. Keskiössä on siis omien tunteiden kohtaaminen ja niistä käsin operoiminen kohti parempaa. Sen sijaan, että tunteita pidettäisiin itsensä johtamista haittaavana tekijänä, niitä tulisi pitää arvokkaina. Eli:

Itsensä emotionaalinen kohtaaminen + itsensä johtaminen
= kestävä tapa pitää mieli tasapainossa matkalla kohti
syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja

Tätä opinnäytettä voisi myös tarkastella matkana, jossa emotionaalista älykkyyttä kasvatetaan. Voiko sitten emotionaalista älykkyyttä oppia?

Emotionaalistakin älykkyyttä voi oppia ja se myös kasvaa iän myötä. Sen oppiminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista. *What makes a leader* -artikkelissa sanotaan, että tunneäly syntyy pitkälti aivojen limbisen järjestelmän välittäjäaineissa, jotka johtavat tunteita, impulsseja ja motiiveja. Tutkimus osoittaa, että limbinen järjestelmä toimii parhaiten motivaation, pitkän harjoittelun ja palautteen avulla. Sitä vastoin konseptiset ja loogiset taidot kehittyvät aivojen neokorteksissa, joka johtaa analyyttisiä ja teknisiä taitoja. Neokorteksi on se aivojen osa, joka esimerkiksi selvittäisi kirjan lukemalla, miten käyttää tietokonetta. Virheellisesti kuitenkin monet emotionaalista älykkyyttä opettavat koulutukset kohdentavat opit juuri tälle aivojen osalle eli neokorteksille. (Goleman, 1998). Emotionaalista älykkyyttä on siis mahdollista oppia, mutta monet

sitä opettavat tahot kohdentavat opit väärälle aivojen alueelle. Tämä opinnäytteen tavoitteena onkin siis onnistua kohdentamaan oivalluksia aivojen limbiselle järjestelmälle.

Artikkelissa emotionaalinen älykkyys on pilkottu viiteen osaan: itsetietoisuus, itsesäätely, motivaatio, empatia ja sosiaaliset taidot (Goleman, 1998). Tässä opinnäytteessä tutkin omaan henkilökohtaista matkaani kohti parempaa itsetietoisuutta ja itsesäätelyä. Tämän matkan aikana koen haasteita tunteideni käsittelyn kanssa. Tämän matkan aikana siis harjoittelen tunteideni käsittelyä ja kohtaamista, sitä kutsun emotionaaliseksi kohtaamiseksi. Itseni johtaminen astuu kuvaan, kun emotionaalisen kohtaamisen kautta pääsen irti tunneimpulssieni vallasta ja teen itse omat valintani, mihin suuntaan matkaani jatkan.

3.2. Ekspressiivisen taiteen menetelmät ja itsereflektio

Ekspressiivinen taide on taiteen muoto, jonka keskiössä on taiteilijan sisäisen maailman, ja tunteiden ilmaisu (Tate, 2017). Ekspressiiviselle taiteelle on ominaista, että taiteilija tekee taidettaan subjektiivisesta, inhimillisestä kokemuksestaan käsin. Ekspressiivisen taiteen tavoitteena on siis ilmaista emotionaalista kokemusta fyysisen todellisuuden sijaan. (Wolfe, 2018.)

Natalie Rogers (1998) on tutkinut ekspressiivistä taideterapiaa ja sen hyötyjä. Hän on havainnut, että yksilön täytyy tuntea itsensä syvällisesti voidakseen siirtyä tavallisesta itsetuntemuksesta korkeamman tietoisuuden tilaan. Valaistuminen ei tapahdu itsensä kieltämisen, vaan syvällisen itsetuntemuksen ja itsensä hyväksymisen kautta. Hänen tutkimuksessaan osa ihmisistä kertoi kokemuksistaan henkilökohtaisessa kasvussa ja muutoksesta syventymällä näihin emotionaalisiin syvyyksiin ekspressiivisen taideprosessin kautta. He kertoivat, kuinka he olivat löytäneet

elinvoiman, merkityksen elämässä ja sisäisen voiman kohdata tulevaisuus. (Rogers, 1998.) Minun opinnäytteeni tavoitteeseen liittyy myös nämä löydökset.

Ekspressiivisen taiteen terapiassa käytetään erilaisia taiteen teon muotoja kuten: liikettä, piirustusta, maalausta, kuvanveistoa, musiikkia, kirjoittamista, ääntä ja improvisaatiota (Rogers, 1998). Koska opinnäytteeni käsittelee henkilökohtaista matkaani syvempään itsetietoisuuteen ja parempiin itsesäätelyn taitoihin, uskon ekspressiivisen taideterapian kanssa samankaltaiset menetelmät sopivan tutkimukseni menetelmiksi hyvin. Tässä opinnäytteessä olen erityisesti hyödyntänyt maalaamista ja kirjoittamista. Maalauksieni tyyliä voisi kutsua abstraktiksi ekspressionismiksi. Kirjoitustyylini puolestaan on hyvin itsereflektioiva. Sanoitan tunteitani ja ajatuksiani, sekä työstän niitä eri näkökulmista.

Käytän tutkimuksessani ekspressiivisen taiteen menetelmiä, koska tutkimukseni on lähtenyt liikkeelle hyvin abstraktista ilmiöstä. Tähän työskentelyyn ei sen takia sovi systemaattinen, ennalta määritelty tapa toimia, koska yleispätevää mallia tutkia näin abstraktia ja henkilökohtaista asiaa on hyvin vaikea löytää. Lisäksi on perusteltua käyttää ekspressiivisen taiteen menetelmiä, koska prosessissani on oleellista pystyä seuraamaan intuitiivisesti omia tunteita ja niistä nousevia haluja.

3.3. Tutkimuksen aineistot

Self-help oppaiden avulla ihminen voi vetäytyä itseensä ja näin hän pääsee suojaan yhteiskunnan aiheuttamilta paineilta. Tavoitteena on löytää autenttinen minä terapeutin työn avulla. (Salmenniemi ja Pessi, 2017.) Self-help-kirjallisuus on tarjonnut myös minulle paljon oivalluksia itseni kehittämisen matkalla. Siksi olen tuonut ne myös osaksi tätä opinnäytetyötä. Lisäksi olen kerännyt muita erilaisia aineistoja, joiden avulla ja inspiroimana lähdän toteuttamaan prosessiani. Tämän tutkimuksen sisältöä ammensin self-help kirjallisuuden lisäksi: Instagramista, YouTubesta, TED puheista, filosofisista luennoista, musiikista sekä omista päiväkirjoistani.

3.4. Tapaustutkimus ja autoetnografia

Tapaustutkimus mahdollistaa tutkimuksen, joka korostaa elämän monisyisyyttä (Thomas, 2021). Minun tutkimukseni on nimenomaan monisyinen. Siksi olen valinnut tutkimukseni muodoksi tapaustutkimuksen. Autoetnografia on puolestaan lähestymistapa tutkimukseen, jolla pyritään kuvaamaan ja analysoimaan järjestelmällisesti henkilökohtaista kokemusta kulttuurikokemuksen ymmärtämiseksi (Ellis, Adams ja Bochner, 2011). Hyvä autoetnografia tuo esiin äänen, jota ei ehkä ole vielä kuultu, sekä jakaa oivalluksia, jotka ovat saattaneet olla liian hienovaraisia tullakseen esiin (Lucero, 2018).

Olen opinnäytteessäni hyödyntänyt autoetnografian ja tapaustutkimuksen menetelmiä. Tässä opinnäytteessä käsittelen matkaani syvempään itsetietoisuuteen ja parempiin itsesäätelyn taitoihin neljän tapaustutkimuksen kautta. Kolmessa ensimmäisessä tapauksessa kerään inspiraatiota ja pohjaa. Neljännessä,

viimeisessä tapauksessa käsittelen omaa henkilökohtaista matkaani nostamalla esille merkittävimpiä hetkiä ja tarinoita. Nämä neljä tapaustutkimusta muodostavat autoetnografian. Eli nämä neljä tutkimani tapausta muodostavat kokonaisuuden, jonka kautta luon ymmärrystä, millainen kokemukseni on ollut matkallani kohti syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja. Tämä ymmärryksen kautta on mahdollista ymmärtää myös laajempaa kulttuurista ilmiötä. Tässä opinnäytteessä teen näkyväksi epätasapainoa, jota olen havainnut teknologia maailmasta lähtöisin olevasta työkuulttuurista. Tämän näkyväksi tekemisen kautta luon ymmärrystä, miten luoda vastapainoa tällaiselle työkuulttuurille itsetietoisuuden ja itsesäätelyn kautta.

3.5. Yhteys muotoiluun

Tässä opinnäytteessä tutkin ja muotoilen omaa työelämän filosofiaani. Minua on usein ihmetyttänyt ajatus erillisestä työminästä. En usko, että voin erottaa työminääni niin kutsutusta vapaa-ajan minästäni. Siksi uskon, että minun olisi hyvä muotoilla oma työelämän filosofiani sellaiseksi, että se mahdollistaa henkilökohtaisen minän läsnä olemisen myös työmaailmassa.

Tässä opinnäytteessä muotoilua lähestytään sellaisesta näkökulmasta, että omaa ajattelutapaansaakin voi muotoilla.

Näen siis muotoilun toimintana, jonka keskiöön voidaan asettaa niinkin abstrakti asia kuin oma filosofia. Tätä filosofiaa lähdetään muokkaamaan, muotoilemaan, omaa elämää parhaiten palvelemaan muotoon.

3.6. Opinnäytteen tavoite

Tällä opinnäytteellä haluan tarjota inspiraatiota ja ajattelemisen aihetta oman itsensä emotionaaliseen kohtaamiseen. Haluan tuoda lukijan tietoisuuteen yhden mahdollisen tavan ajatella ja tarkastella elämää. Haluan siis toimia lempeänä mahdollistajana, kuin rakastavana ystävänä, sen sijaan, että toimisin painostavana syyllistäjänä, joka saa lukijan tuntemaan itsensä riittämättömäksi. Haluan olla se lempeä mahdollistaja, koska en ole kaikkietävä, ylempi auktoriteetti, jolla on käsissään joku suurempi yleispätevä totuus. Sen sijaan haluan asettaa itseni vertaiseksi, rinnalla olijaksi, jonka kanssa on mahdollista kasvaa ilman vertailua ja painetta.

Seuraavassa luvussa paneudun neljän tapauksen kautta matkaani, jonka lopputuloksena oma työelämäni filosofia tarkentuu. Lisäksi tämä on matka kohti syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja.

4. Itsensä emotionaalinen kohtaaminen itsensä johtamisessa

Tässä luvussa tutkin neljän tapauksen (case) kautta itsensä emotionaalista kohtaamista itsensä johtamisessa. Kolme ensimmäistä tapausta olen kerännyt itseni ulkopuolelta, minua inspiroivien ihmisten tuottamasta sisällöstä. Nämä esimerkit johdattelevat lopulta isompaan, omia henkilökohtaisia kokemuksiani käsittelevään laajempaan tapaukseen. Tämän tapauksen keskiössä ovat omat kokemukseni, pohdintani ja oivallukseni, jotka olen kerännyt oman ekspressiivisen taideprosessini avulla. Seuraava alaluku kattaa ensimmäisen, Kaisaminnin sisällöstä käsin toteutetun, tapaukseen.

4.1. Tapaus: Kaisaminni

Tässä alaluvussa käsittelen Kaisaminnin kolmea Instagram-postausta, jotka ovat merkittävästi vaikuttaneet ajatteluuni. Kaisaminni, Kaisa Merelä, on seksuaalikasvattaja, voimaantumisvalmentaja ja yrittäjä (Mimmit sijoittaa, 2021). Kaisaminnillä on yli 2300 syötejulkaisua Insagramissa. Hän on järjestänyt Instagramissa useita livewebinaareja. Lisäksi hän julkaisee päivittäin sisältöä Instagramin tarinoihin. (Kaisaminni, ei päivämäärää a). Hän luo sisältöä muun muassa omien kokemuksien kautta syntyneistä oivalluksista. Hän voimaannuttaa luomallaan sisällöllä ja tekemällään työllä. Kaisaminnin intohimona ja elämäntehtävänä on auttaa naisia löytämään anteeksipyytelemätön, tiedostava ja omannäköinen seksuaalinen voima (Kaisaminni, ei päivämäärää b).

Kaisaminnillä on ollut iso rooli oman ajatteluni ja filosofiani kehityksessä. Olen valinnut nostaa hänet yhdeksi tapaukseksi





Kuva 04

tutkimukseeni, koska hän on hyvin suorasanaainen ja uudenlaista ajattelua edustava henkilö. Hänen tapansa tehdä asioita on hyvin dynaaminen ja nopeatempoinen. Kun hän uudistuu, hän uudistuu vauhdilla. Hän myös edustaa minulla ihmistä, joka yhdistää ääripäät ja näyttää kuinka kaksi hyvin erilaista piirrettä voi toteutua yhdessä ihmisessä.



kaisaminni Power. Power. Power.

Why do I talk about power all the time?

Because it needs to be redefined.

You know what's real power besides being influential and having assets, tools and a solid plan to change the world?

Being emotionally powerful.

Being emotionally powerful does not mean controlling or denying our emotions. Power is not about control in the first place - although some people want to use their power that way. It's a poor and an exhausting way to use power.

The most powerful power is about 1. allowance and 2. guidance.

It's the ability to create space for all of our emotions, letting them exist, believing that what we feel is the current truth for us and therefore valid. And ultimately enjoying the emotions - "good" or "bad". All of it. This experience of being a human.

I allow it all. Feel it all. And when I'm ready I lovingly guide myself to the next level.

A person that has learned to be this powerful can not be controlled or taken down ever. Their compassion towards self is like an insurance that will cover all of this life. All of the crazy emotional rollercoaster.

Aspire for that level of power.

Enrollment for Queen Salon is open. ❤️

Kaisaminni 27.6.2020

Tässä Instagram-postauksessa (kuva 05) Kaisaminni puhuu vallasta (*power*) ja vahvuudesta (*powerful*). Hän nostaa jalustalle emotionaalisen vahvuuden, joka on hänen mukaansa vahvin vallan muoto. Emotionaalisen vahvuuden ytimessä on salliminen (*allowance*) ja opastus (*guidance*). Se on taitoa tehdä tilaa kaikille tunteillemme ja siksi uskoa, että tunteemme ovat meille totta siinä hetkessä ja sen myötä myös päteviä (*valid*). Se on nautintoa kaikista tunteista ja lopulta kokemus ihmisenä olemisesta. Tunteet sallitaan ja tunnetaan kokonaisvaltaisesti. Ja kun on valmis, hän ohjaa itsensä seuraavalle tasolle. Tällaisen prosessin läpi käyvä ihminen on vahva, eikä häntä voi kontrolloida tai vetää alas. Tuo prosessi on kuin kaiken kattava vakuutus elämän emotionaalisessa vuoristoradassa. (Kaisaminni, 2020b)

Kaisaminni osaa sanoittaa abstrakteja tunnemaailman ilmiöitä inspiroivasti. Hän osaa pukea vaikeat kokonaisuudet ymmärrettävään muotoon, josta on mahdollista lähteä tutkimaan omia ajatuksia.

Tämä teksti sai minut herkistymään. Tämän luettuani koin, että tunteilleni on tilaa. Tunteeni eivät ole mikään taakka, vaan yksi oleellisista komponenteista ihmisenä olemisesta. Minä tulin tähän maailmaan elämään inhimillisenä ihmisenä. En tullut elämään tunteettomana robottina. Tämän oivalluksen myötä haluan johtaa itseäni tavalla, jossa tunteet nähdään tärkeänä komponenttina. Sen sijaan, että tunteet nähtäisiin hankaluuksia aiheuttavana riesana. Tunteet ja oman itsensä kohtaaminen niiden kautta mahdollistaa sen, että voin kohdata oman sisimpäni aidosti. Kun pääsen kohtaamaan tämän syvän sisimpäni, voin sieltä käsin johtaa itseäni. Voin johtaa itseäni, kun olen yhteydessä syvällä sisimmässäni olevaan minuuteen. Jos en olisi yhteydessä sisimpääni, uskon, että en osaisi johtaa itseäni pitkällä aikavälillä kestävällä tavalla.

Kaisaminni 30.7.2020

Tässä Instagram-postauksessa (kuva 06) Kaisaminni puhuu radikaalin vastuunoton tasosta, josta käsin hän operoi elämässään. Hän uskoo, että hänellä on sanavalta ja rooli kaikessa, mitä hänen elämässään tapahtuu. Tämän vastuunoton ansiosta hänestä on tullut parempi toimitusjohtaja, ystävä, neuvottelija, asiakas, valmentaja sekä rakastaja. Hänen mukaansa, kun kohtaamme oman toimintamme todellisuuden, saamme lisää valtaa. Ja lopulta, jos olemme vastuussa kaikesta omassa itsessämme, meillä on myös valta saada kaikki toimimaan haaveilemallamme tavalla. (Kaisaminni, 2020c).

Kaisaminni asettaa siis itsensä vastuun keskelle ja näkee sen mahdollistavana tapana toimia. Kun hän kantaa itse oman vastuunsa, hänen on mahdollista myös vaikuttaa, mitä hänelle tapahtuu.

Tällainen vastuunotto on inspiroinut minua paljon. Ajatus siitä, että minulla on mahdollisuus valita. Minulla on mahdollisuus tehdä elämästäni juuri sellaista kuin haluan. Se, että saan tämän mahdollisuuden, edellyttää vastuun ottoa. Vastuun ottaminen kuitenkin toisinaan pelottaa. Vastuunkantaja kärsii seuraukset, jos

kaisaminni The level of radical responsibility I operate from:

Everything that happens to me, is a reflection of me.

I order everything.

I influence everything.

I have a say and an energetic role in ALL THINGS happening in my life.

This has made me a better CEO, friend, negotiator, customer, coach and obviously a lover.

After we face the reality of our own behaviour & energy and take full responsibility of that (and what it has attracted) we gain power.

If I'm responsible for everything, I have the power to make everything work in a dreamy flow. Just the way I ordered it. The best case scenario.

And luckily it all starts with me. It all starts with you. Never the other.



Kuva 06

jokin menee pieleen. Vastuunkantaja antaa kasvonsa mahdollisille epäonnistumisille. Vastuunkantaja voi myös joutua häpeämään muiden katseiden edessä ja päätyä kasvotusten omien tekojensa seurausten kanssa. Tämä on paljon ja vaatii rohkeutta.

Minua kiehtoo ajatus siitä, että olisin niin rohkea, että uskaltaisin ottaa tällaisen vastuun. Hintana saattaa kuitenkin olla vaikeita hetkiä. Näiden vaikeiden hetkien läpi elämäni kuitenkin mahdollistaa jotain syvää ihmisenä olemista. Lopulta minähän voin siis vain saada entistäkin syvemmän kokemuksen ihmisyydestä. Tämä on mielestäni tavoiteltavaa. Koen, että minä olen ihminen, joka tuli tähän maailmaan elämään ja kokemaan suurta kontrastia kaikilla elämän osa-alueilla. Se tuntuu oikealta juuri minulle. Minä voimaannun, kun huomaan, että minulla on mahdollisuus. Minulla on mahdollisuus valjastaa elämän vaikeat hetken, hetket, jolloin itseni emotionaalinen kohtaaminen korostuu, itseni johtamisen perustaksi.



1/3

kaisaminni As an empowerment coach I've noticed that shame is probably our biggest enemy when it comes to breaking free and becoming powerful af.

Shame is a strong emotion that we usually 'handle' by turning it outwards - aka shaming others.

In Finnish we have a pretty commonly used word for feeling shame for people, who don't realize they should feel ashamed. It's one of our ways to handle our own trauma around shame and weaponize it towards others.

By doing this, we affirm a culture, where instead of working our own difficult emotions, we make sure to keep other people anxious, small and traumatized too.

In POWERFUL SEXUAL AWARE we become aware of the forms of shame in our life and how it has shaped our culture to what it is today. We also learn who started the culture around women feeling constant shame and why is it still working.

And break free from that.

Welcome! Enrollment starts in 7 days. 🔥

📷 @0onaamanda

Kuva 07

Kaisaminni 10.8.2020

Tässä Instagram-postauksessa (kuva 07) Kaisaminni puhuu häpeästä ja kuinka se on yksi isoimmista esteistä voimaantumiseen. Kaisaminni on havainnut, että suomalaisessa kulttuurissa käsittelemme omaa häpeäämme kokemalla myötähäpeää. Tämä luo kulttuuria, jossa pidämme huolen, että ihmiset ympärillämme ovat ahdistuneita ja traumatisoituneita; sen sijaan, että käsittelisimme itse omia vaikeita tunteitamme. (Kaisaminni, 2020a.)

Kaisaminni on tehnyt tärkeän havainnon suomalaisesta kulttuurista. On hienoa, että hän jakaa omia ajatuksiaan suuremmalle yleisölle. Hän on rohkea, kun hän uskaltaa nostaa esille näinkin kiusaalisen aiheen kuin häpeän.

Tämä teksti tiivistää ison ilmiön, jonka olen myös itse kokenut elämässäni. Häpeä on todella usein läsnä elämässäni. Se on mielestäni yksi vaikeimmista tunteista käsiteltäväksi. Se saa minut myös usein ahdistumaan. Häpeän tekemisiäni ja sitä mitä olen. Kun epäonnistun muiden nähden, häpeä on usein yksi ensimmäisistä tunteista, joka nousee pintaan. Tämä häpeä pelottaa. Siksi omien virheiden myöntäminen onkin joskus niin vaikeaa, koska oman

virheen tekeminen näkyväksi hävettää. Sen häpeän kohtaaminen on niin vaikeaa, eikä kukaan ole opettanut, miten kohdata häpeä. Häpeän keskellä tunnen ihmisarvoni hupenevan. Huomaan toivovani, että voisin vain kadota. Toivoisin, että tämä maailman tarina ei olisi koskaan kirjoittanut minulle roolia. Toivon, että minut voisi pyyhkiä kokonaan pois niin kuin Hermione pyyhki muistot itsestään vanhempiansa muistoista Harry Potterin tarinassa (Rowling, 2007).

Jos voisin saada jonkinlaisen otteen häpeästä, voisin todennäköisesti elää mielekkäämmin. Haluaisin olla riittävän rohkea kohtaamaan häpeän. Tuntemaan sen sellaisena kuin se on ja kohdata itseni emotionaalisesti. Haluan löytää siitä tunteesta jotain, minkä voin valjastaa voimavaraksi. Näin en ehkä pelkäisi sitä tunnetta ja pystyisin kehittymään, koska pääsisin häpeän tunteesta eteenpäin. Pääsisin niihin juurisyihin. Pystyisin näkemään, mitä tein väärin ja voisin kehittää toimintatapoja niin ettei tulevaisuudessa tarvitsisi kokea ainakaan samanlaista häpeää. Voisin kokea jotain kehittyneempää häpeää.

Olen niin kiitollinen, että Kaisaminni opettaa, miten käsitellä häpeää. Kukaan muu ei ole elämäni aikana nostanut tätä aihetta

esille ja vielä tarjonnut siihen työkaluja. Jo tällainen rohkeus inspiroi minua ja auttaa häpeän käsittelyssä. Kaisaminnin avulla olen voinut aloittaa oman itseni emotionaalisen kohtaamisen matkani. Olen voinut alkaa harjoittelemaan taitoja, joiden avulla pystyn rakentamaan itse itselleni mielekästä elämää. Hänen oppiensa avulla olen myös uskaltanut alkaa johtaa itse itseäni todellisesta minästä käsin.

Seuraavassa alaluvussa paneudun siihen, miten Mmiisas on vaikuttanut matkaani kohti syvempää itsetietoisuutta ja itsensä johtamisen taitoja. Mmiisas on ollut merkittävä ihminen oman itseni kehityksen matkalla. Kaisaminniin verrattuna hän on hillitympi ja rauhallisempi. Siitä syystä hän tuokin tutkimukseeni uuden ja erilaisen näkökulman lähestyä tätä tunteiden ja itsensä johtamisen teemaa.

4.2. Tapaus: Mmiisas

Tässä alaluvussa käsittelen Mmiisas-nimimerkillä tunnetun vaikuttajan, Miisa Rotola-Pukkilan, tuottamaa sisältöä ja sen vaikutuksista minun matkaani. Manage Me -managerointitoimiston (2021) kuvauksen mukaan Mmiisas on Suomen menestynein vaikuttaja, joka on tullut tunnetuksi alun perin 2013 perustamansa YouTube-kanavan kautta. Mmiisas myös tuottaa sisältä Instagramiin ja hänellä on yli 440 tuhatta seuraajaa. YouTuben ja Instagramin lisäksi Mmiisas tekee omaa podcastia, on sijoittunut toiseksi Tanssii tähtien kanssa -ohjelmassa syksyllä 2020, julkaissut Inspiskalenteri by mmiisas -kirjan kesällä 2019 sekä tehnyt vaatemalliston Ivana Helsingin kanssa yhteistyössä vuonna 2018. (Manage Me, 2021.)

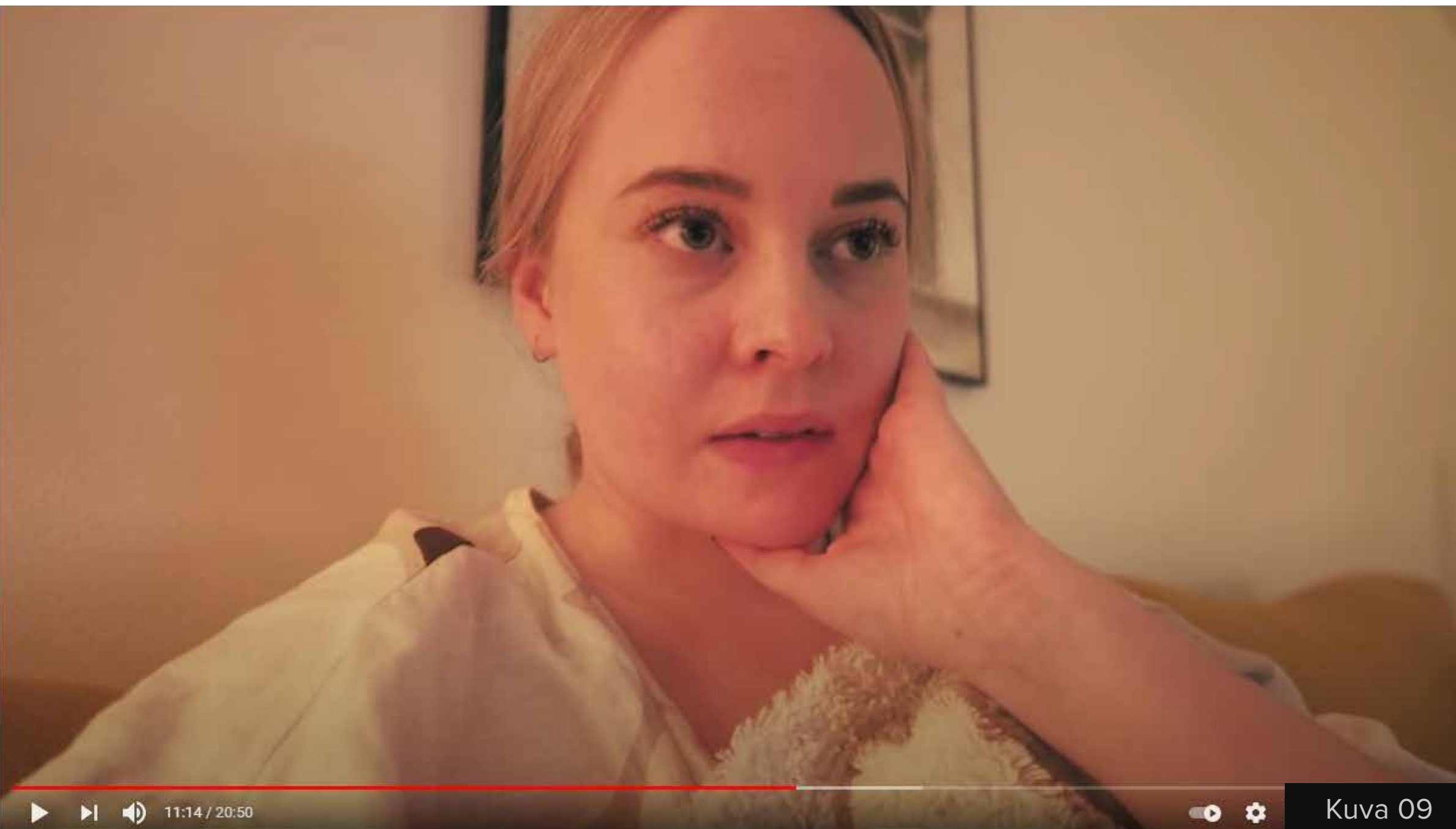


Mmiisas 11.10.2019 / MY WEEK: Yllätin mun siskon & miltä ahdistus tuntuu?

Mmiisas puhuu videolla ahdistuksesta. Hän kertoo, että hänen ahdistuksensa on tullut paniikkihäiriön seurauksena. Hän kuvailee omaa ahdistustaan sanoin:

Rintakehää puristaa. Tuntuu raskaalta hengittää. Pitää vetää syvään henkeä pari kertaa niin helpottaa. Päässä humisee ja tuntuu, että itku on herkässä. En pysty keskittymään. En kuule, mitä Tomas puhuu. Oon tosi poissaoleva. Tällä hetkellä selvittämättömät asiat ja epävarmuus ahdistaa. Tai no en tiiä. (Mmiisas, 2019)

Tuntuu huojentavalta, että näin menestynyt ihminen nostaa tällaisen vaikean aiheen esille. Hän tekee tätä ilmiötä näkyvämmäksi ja näin luo avoimempaa ilmapiiriä myös vaikeammista tunteista puhumiseen. Hän näyttää toiminnallaan esimerkkiä. Uskon juuri sen olevan tulevaisuutta, että ihmiset uskaltavat enemmän puhua myös julkisesti omista tunteistaan. Toivoisin, että tunteista puhuminen

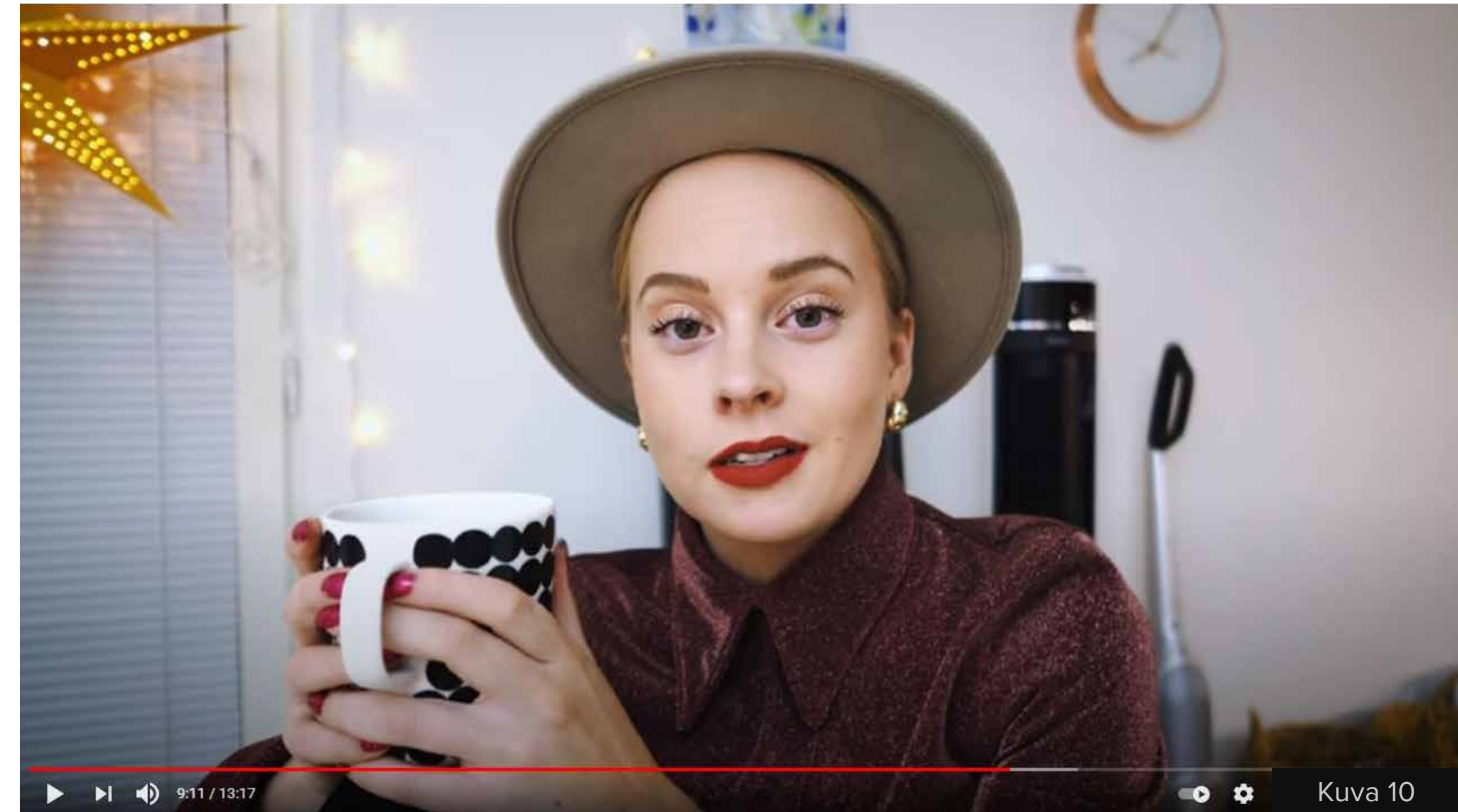


olisi arkipäiväisempään eikä jotain, mitä tehdään vain terapiassa.
Ehkä tunteista puhumisen kautta olisi mahdollista päästä syvempään
yhteyteen oman itsensä kanssa ja siten tunnistaa paremmin omia
tarpeita.

Mmiisas 4.12.2020 / Karanteenivlogi: pakkolepo ja pysähtyminen

Tässä videossa Mmiisas kertoo reflektoineensa kulunutta vuotta ja pohtinut, millaisia tunteuksia asiat ovat hänessä herättänyt. Epävarmuudesta ja odottamattomista tapahtumista huolimatta, Miisa kertoo kokeneensa rauhaa ja levollisuutta. Samalla kun se on tuntunut oudolta, hän on kokenut sen myös hyväksi asiaksi. Hän kertoo myös pitäneensä kirjaa paniikkikohtauksistaan ja yllättäen niitä on tullut vain kolme, mikä on vähemmän kuin yleensä. Koronavuoden keskellä hän on kaikesta huolimatta voinut hyvin. (Mmiisas, 2020.)

Tämä tukee ajatusta siitä, että omien tunteiden ja sisäisen maailman kohtaaminen vaikuttaa positiivisesti vointiin. Uskon, että koronalla on ollut positiivinen vaikutus siitä näkökulmasta, että vihdoinkin on ollut aikaa omille tunteille. On ollut aikaa pysähtyä niiden äärelle ja kuunnella, mitä omalla mielellä ja keholla on sanottavaa. Ehkä korona on jopa ollut luontoäidin tapa tuoda tasapainoa kaiken tekemisen ja suorittamisen keskelle. Kun ei olekaan koko ajan kaikkea, millä harhauttaa oma mieli muualle, on



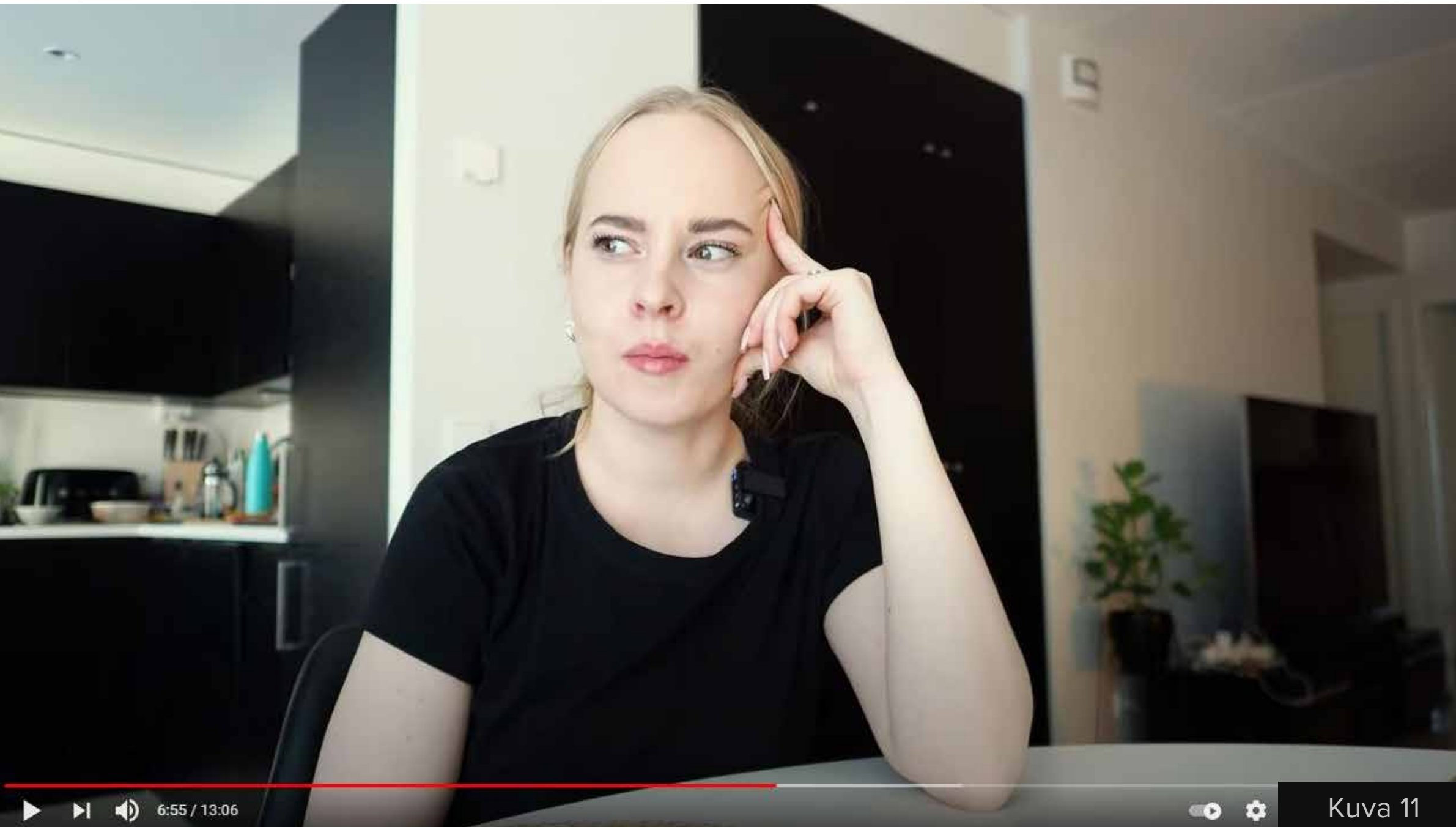
vihdoin ollut mahdollisuus pysähtyä ja pohtia syvällisellä tasolla omaa elämäänsä.

Oma henkilökohtainen kokemukseni on ollut se, että koronan aikana minulla on ollut tilaa ottaa aikaa itselleni. Olen saanut eristäytyä omaan kotiini ilman, että minun tarvitsee täysin eristäytyä kaikesta rakenteesta, mitä minulla on elämässä. Lähes koko vuoden 2020 olin iloinen siitä, että sain vain olla rauhassa omassa kodissani. Kun mitään ei tapahdu missään, ei tarvitse hötkyillä mihinkään. Minulle korona näyttäytyi hengähdystaukona. Olen kokenut tästä toisinaan jopa syyllisyyttä, mikä on tavallaan ristiriitaista.

En ole uskaltanut kovinkaan paljoa kertoa, mitä hyvää korona on tuonut minun elämääni. Olen pelännyt, että minua pidetään itsekeskeisenä ihmisenä, joka ei osaa empatisoida ihmisiä, joille korona on tuonut suuria vastoinkäymisiä. Olen pelännyt, että minua pidetään vain typeränä ja välinpitämättömänä. Haluan kuitenkin uskoa, että se, että olen voinut valjastaa koronan aiheuttamat olosuhteet, on toiminut mahdollistajana. Se on mahdollistanut sen, että minä olen voinut kohdata itseni emotionaalisesti ja sen myötä tehdä parempia valintoja. Olen voinut johtaa itseäni paremmin,

koska minulla on ollut tilaa omille tunteilleni. Kun minulla on ollut tilaa omille tunteilleni, olen myös voinut tukea paremmin läheisiäni, joille korona ei ole näyttäytynyt tällaisena mahdollistavana ilmiönä, niin kuin se on näyttäytynyt minulle.

Mmiisas 12.2.2021 / Pitkästä aikaa kateellinen...



Miisa kertoo tässä videossa kateuden tunteesta. Hän kertoo, ettei ole sitä pitkään aikaan kokenut, mutta nyt se kuitenkin oli noussut pintaan. Hän kertoo olleensa nuorempana paljonkin kateellinen kavereilleen esimerkiksi hienoista vaatteista. Jostain syystä kateus ei kuitenkaan ole ollut hänen elämässään läsnä viime aikoina. Hän on ollut tyytyväinen ja hänellä on ollut ”hyvä fiilis”. Hän kertoo tajunneensa, että vaikka toisella olisi jotain, se ei ole häneltä pois. Hänellä oli kuitenkin tammikuussa tullut Instagramissa vastaan henkilö, jota ei vielä seurannut. Tämä henkilö tuntui kiinnostavalta ja hänen elämänsä vaikutti todella hienolta hänen Instagraminsa perusteella. Lisäksi tällä henkilöllä oli upea koti. Tämän kateuden tunteen huomattuaan Miisa päätti olla seuraamatta tätä henkilöä. Miisa nostaa esille näkökulman, että hän voisi kääntää tuon kateuden kokemisen esimerkiksi motivaatioksi omiin asuntohaaveisiin. (Mmiisas, 2021)

Tämä omien tunteiden reflektointi kuvaa mielestäni oivallisesti sitä, miten omien tunteiden kohtaamisen, eli itsensä emotionaalisen kohtaamisen, kautta voi valita johtaa omaa elämäänsä haluamaansa

suuntaan. Vaikeiden tunteiden kohtaaminen voi avata jotain tärkeitä oivalluksia itsestä ja omasta elämästä. Niihin voi suhtautua kiinnostuksella ja uteliaisuudella. Niistä voi löytää jotain, mikä onkin itselle arvokasta ja lopulta vaikea tunne kääntyykin voimavaraksi.

Seuraavassa alaluvussa tutkin, millainen rooli Brené Brownin näkemyksillä on ollut matkallani kohti syvempää itsetietoisuutta ja itsensä johtamisen taitoja. Olen valinnut Brené Brownin yhdeksi tapaukseksi, koska hän puolestaan edustaa tieteellistä tukimusta. Se toimii vastapainona Kaisaminnin ja Mmiisasin tavoille lähestyä tätä käsillä olevaa teemaa tunteista ja itsensä johtamisesta.

4.3. Tapaus: Brené Brown

Tässä alaluvussa käsittelen kahta Brené Brownin TED-konferensseissa pitämää puhetta *Haavoittuvuuden voima* sekä *Listening to shame* ja niistä saamiani oivalluksia. Brené Brown on muun muassa tutkimusprofessori Houstonin yliopistossa sekä johtamisen vieraileva professori Texasin yliopistossa Austin McCombsin kauppakorkeakoulussa (TED, 2021). Viimeiset kaksi vuosikymmentä Brown on tutkinut rohkeutta, haavoittuvuutta, häpeää ja empatiaa (TED, 2021).



Haavoittuvuuden voima (Brown, 2010)

Tässä puheessa Brené Brown kertoo tutkimuksestaan, jonka avulla hän oli saanut perustavanlaatuisen oivalluksen, joka merkittävästi muutti hänen tapansa elää, rakastaa, tehdä töitä ja olla vanhempi. Hän aloitti tutkimuksensa yhteydestä (*connection*). Hän havaitsi, että kun ihmisiltä kysyy yhteydestä, he kertovat menetyksistä (*disconnection*). Kuusi viikkoa tutkimuksen alettua Brown törmäsi nimettömään asiaan, joka avasi yhteyden käsitteen hänelle täysin uudella tavalla. Lopulta selvisi, että tämä nimetön asia oli häpeä. (Brown, 2010).

Häpeä voidaan ymmärtää yhteyden katkeamisen pelkona. Se on pelkoa riittämättömyydestä. Brown tutki, mitä eroa on heillä, joilla on vahva rakkauden ja joukkoon kuuluvuuden tunne ja täten kokevat riittävänsä, ja heillä, joilla tätä tunnetta ei ollut. Yksinkertaisesti erona oli se, että ne, joilla on vahva rakkauden ja joukkoon kuuluvuuden tunne, uskoivat olevansa rakkauden ja joukkoon kuuluvuuden arvoisia. Kun taas ne, jotka eivät kokeneet rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, eivät uskoneet olevansa niiden arvoisia. Tutkittuaan ilmiötä syvemmin Brown huomasi, että



niillä ihmisillä, joilla oli rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tunne, oli rohkeutta olla epätäydellisiä. Heillä oli myötätuntoa olla ystävällisiä ensin itselleen ja sitten muille. Tärkeimpänä ominaisuutena oli heidän kykynsä antautua haavoittuvuudelleen ja uskomus siitä, että haavoittuvaisuus tekee heistä kauniita. Tämä oli Brownista todella yllättävää ja se vaikutti vievän koko pohjan hänen tavaltaan tehdä tutkimusta. Hänen mielestään koko tutkimisen ydin on voida ennustaa ja kontrolloida ja haavoittuvaisuus ei ole eikä edusta tätä millään tavalla. (Brown, 2010).

Tapamme käsitellä haavoittuvaisuutta on turruttaa (numb) se, koska se on niin vaikea tunne käsiteltäväksi. Emme kuitenkaan voi turruttaa tunteita yksitellen. Kun turruttaa yhtä tunnetta, turruttaa samalla myös muita tunteita. Eli kun yrittää turruttaa haavoittuvaisuutta, turruttaa myös iloa, kiitollisuutta ja onnea. Tämän myötä meistä tulee onnettomia. Onkin siis syytä tutkia, miten ja miksi turrutamme tunteita. Me yritämme olla täydellisiä ja luulemme, etteivät tekomme vaikuta ihmisiin. Tällaiselle lähestymistavalle Brown tarjoaa toisen lähestymistavan. Jotta meidät nähtäisiin syvästi ja haavoittuvaisina, jotta rakastaisimme koko sydämellä vaikkei mistään ole takeita, on harjoitettava kiitollisuutta

ja iloa kauhun hetkinä. Voimme oppia olemaan kiitollisia haavoittuvaisuuden kokemuksen kautta, koska sen kautta tiedämme olevamme elossa. Ja lopulta voimme valita uskovamme siihen, että olemme riittävästi, koska kun lopetamme huutamisen ja aloitamme kuuntelemisen, olemme ystävällisempiä ja hellempiä ympäröiville ihmisille. (Brown, 2010).

Oli inspiroivaa nähdä, miten Brown suhtautui tähän haavoittuvaisuuden teemaan. Vaikka haavoittuvaisuus olisi varmaankin viimeinen asia, jota hän olisi osannut odottaa tutkimuksissaan, hän ei jättänyt asiaa kesken. Hän antautui omalle haavoittuvaisuudelleen ja sieltä käsin pystyi pitämään yhden todella merkittävän puheenvuoron.

Tämän puheen kuulemisen myötä olen alkanut pohtimaan haavoittuvaisuutta omassa elämässäni. On vaikeaa olla haavoittuvainen. Tämän puheen myötä olen saanut rohkeutta alkaa tutkia omaa haavoittuvaisuuttani. Olen alkanut kuuntelemaan, mitä se kertoo minulle. Se on ollut kivuliasta. Jotain mielessäni on alkanut liikkua eri tavalla kuin ennen. Tunnen saaneeni jonkun uuden mahdollisuuden alkaa tarkastella omia tunteitani. Brownin tapa puhua haavoittuvaisuudesta ja siitä nousseista oivalluksista,

on herättänyt suuremmin kiinnostukseni hänen työtään kohtaan.
Tutkin, mitä muuta hän on tehnyt aiheeseen liittyen. Löysin hänen toisen TED-konferenssissa pitämän puheen *Listening to shame*, josta nousseita ajatuksia käsittelen seuraavassa alaluvussa.



Listening to shame (Brown, 2012)

Tässä puheessa Brené Brown kertoo, mitä hän koki ja mitä tapahtui edellä referoidun Haavoittuvuuden voima -puheensa jälkeen. Puheen alussa hän kertoo siitä, kuinka hän koki olonsa hankalaksi (*not functioning*), koska oli kertonut edellisenä päivänä 500 ihmiselle, että hänestä oli tullut tutkija välttääkseen haavoittuvaisuutta. Kuitenkin hänen keräämästään datasta oli käynyt ilmi, että haavoittuvaisuus on täysin välttämätöntä sydämelliselle elämiselle (*whole-hearted living*). Lisäksi hän oli paljastanut näille ihmisille, että hän oli saanut hermoromahduksen. Hän oli ajatellut, että jos hänen puheensa näkee 2000 ihmistä, hänen elämänsä olisi ohi. Hän ei ollut ollenkaan varautunut, että luku kasvaisikin neljään miljoonaan.¹ (Brown, 2012.)

Brown reflektoi puheessaan, mitä oli oppinut tämän kokemuksen jälkeen. Hän nostaa esille kaksi merkittävää oppia. Ensimmäinen oli se, että haavoittuvaisuus ei ole heikkoutta. Haavoittuvaisuus on tunteellinen riski, altistumista ja epävarmuutta.

1.) Huhtikuussa 2021 luku on yli 52 miljoonaa (Brown, 2010).

Haavoittuvaisuus onkin tarkin mitta rohkeudesta astuessamme näkyviin ja ollessamme rehellisiä. (Brown, 2012.)

Haavoittuvuuden voima -puheen jälkeen Brown oli saanut paljon yhteydenottoja, joissa häntä oli pyydetty puhumaan erilaisiin tapahtumiin. Monet yhteydenottajat, erityisesti yritysmaailmasta, oli kuitenkin pyytäneet häntä olemaan mainitsematta haavoittuvaisuutta tai häpeää; sen sijaan häntä oli pyydetty puhumaan innovaatioista, luovuudesta ja muutoksesta. Brown kuitenkin tiivistää: haavoittuvaisuus on innovaatioiden, luovuuden ja muutoksen synnyinpaikka. (Brown, 2012.)

Toinen merkittävä oppi oli se, että meidän on puhuttava häpeästä. Brown kertoo tarinan, jossa hänestä oli tullut ”haavoittuvaisuus-TED” (*Vulnerability TED*), mikä hävetti häntä. Hän kuitenkin päätti jättää häpeämisen taakseen. Hän oli opiskellut häpeää kuusi vuotta ennen kuin oli päässyt opinnoissaan haavoittuvaisuuden teemaan. Tämän myötä hän oli saanut muistutuksen kasvatuksensa moraalisesta johtotähdessä: ”*tanssit sen kanssa, joka pyysi sinua tanssiin*”. Hän oli tajunnut, ettei hän olisi oppinut haavoittuvuudesta, rohkeudesta, luovuudesta tai innovaatioista, ilman häpeän tutkimista. Häpeä on aina läsnä, kun

puhumme virheistä ja niiden korjaamisesta. Mikä sitten saa häpeän kasvamaan? Salailu, hiljaisuus ja tuomitseminen kasvattaa häpeää eksponentiaalisesti. On kuitenkin olemassa vastalääke häpeälle ja se on empatia. Voidaksemme kokea empatiaa, meidän on uskallettava olla haavoittuvaisia. (Brown, 2012.)

Näiden oivallusten ansiosta, olen saanut voimaa kohdata itseni emotionaalisesti. Olen saanut rohkeutta kohdata itseni emotionaalisesti ja katsoa, mitä matkalla löydän. Olen valmis yrittämään ja ottamaan vastaan, mitä sisimmälläni on näytettävää. Olen valmis tulemaan syvemmin tietoiseksi omista tunteistani, koska uskon sen olevan avain myös parempaan itsesäätelyyn. Paremman itsesäätelyn kautta voin johtaa itseäni paremmin. Voin kasvaa empaattisemmaksi ihmiseksi, joka uskaltaa olla haavoittuvainen ja samalla näyttää esimerkkiä ympärilleen.

Seuraavassa alaluvussa pääsemme tämän opinnäytteen ytimeen: minun henkilökohtaiseen matkaani, ja sen aikana käymiini pohdintoihin ja oivalluksiin.

4.4. Tapaus: Minun matkani

Tässä alaluvussa uppoudut matkaani kohti syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja. Käsittelen aihetta nostamalla erilaisia oivalluksia matkanvarrelta ja niihin liittyviä tarinoita. Osat oivalluksista esitän selostavasti, osan pohdiskelevasti ja osan hyvin keskeneräisyyttä näyttävien päiväkirjamerkintöjeni kautta. Tämä on tehty omista aidoista tunteistani käsin. Tässä luvussa käsittelen henkilökohtaista matkaani ja siksi näytän myös keskeneräisyyttäni. Keskeneräisyyteni näkyy mm. puhekielisinä ja karkeaa kieltä käyttävissä tekstikatkelmissa, jotka ovat päiväkirjoistani. Näissä tekstipätkissä näkyy se, että olen tuottanut sisällön aidon tunteen vallassa ja siksi ne paljastavat minusta toisinaan ilmenevää pikkumaisuutta, naiiviutta, harkitsemattomuutta ja tilannetajuttomuutta. Ja lopulta sitä inhimillisyyttä, joka tekee minusta aidon epätäydellisen ihmisen.



Taiteellinen ilmaisu osa 1: prosessini kantava runko

Tutkimuksessani harjoittelin oman itseni emotionaalista kohtaamista erityisesti taiteellisen ilmaisun avulla. Eli käytännössä olen käyttänyt aikaani maalaamiseen, jonka yhteydessä olen pohtinut omia syviä tunteitani ja niistä nousevia tarpeitani. Olen taiteen kautta ottanut aikaa omille ajatuksilleni. Olen saanut paremmin yhteyden tunteisiin, kun käsilläni on jotain tekemistä. Käsillä tekeminen on kuitenkin ollut sellaista, joka ei vaadi minulta kielellistä ajattelua ja siksi olen pystynyt keskittymään oman sisäisen puheen kuuntelemiseen, kun fyysinen tekemiseni ei ole kuormittanut sitä. Taiteellisen ilmaisun avulla olen vihdoinkin saanut itseni pysähtymään ja kuuntelemaan omia ajatuksiani ajan kanssa.

Taiteellisen ilmaisun avulla olen oppinut tunnistamaan omaa sisäistä puhetta. Olen huomannut, että puhun itselleni hyvin ankaraan ja vaativaan sävyyn. Olen tästä ollut pitkään tietoinen alkeellisella tasolla, mutta en ole selkeästi havainnut ja ymmärtänyt, että miten tosiaan puhun itselleni. Psykoterapian myötä olen oivaltanut, että vaadin itseltäni todella paljon ja soimaan itseäni

niissäkin tilanteissa, kun olen jo tehnyt kaiken voitavani. Noissa tilanteissa ns. lyön jo lyötyä - lyön lyötyä itseäni. Se ei ole ollut kannustavaa eikä eteenpäin vievää.

Tämän oivalluksen myötä olen tietoisesti ja aktiivisesti alkanut kohtaamaan itseäni erityisesti vaikeiden tunteiden keskellä ja kuunnellut tarkkaan, miten puhun itselleni. Kun olen alkanut tarkkaavaisesti kuuntelemaan ja tuntemaan itseäni, kohtaamaan itseni emotionaalisesti, olen pystynyt alkaa muuttaa omaa sisäistä puhettani. Olen alkanut puhumaan itselleni paljon lempeämmin. Minä itse olen ainoa, joka on aina saatavilla tunteideni keskellä ja siksi on tärkeää, että se ensimmäinen tukija on lempeä ja kannustava. Jos käännyin itse itseäni vastaan, on masentuminen väistämätöntä.

Koska taiteellinen ilmaisu on ollut merkittävä osa matkaani myös seuraavien alalukujen pohdinnoissa, olen sijoittanut maalausluonnoksia myös niiden yhteyteen. Maalausluonnokset eivät kuitenkaan suoranaaisesti liity kuhunkin tapaukseen. Sen sijaan tuon maalaukseni kulkemaan prosessini rinnalle kuvituskuvina, koska olen maalannut niitä prosessin edetessä ja ne ovat vahvasti integroituneet osaksi myös ajatusketjuni.



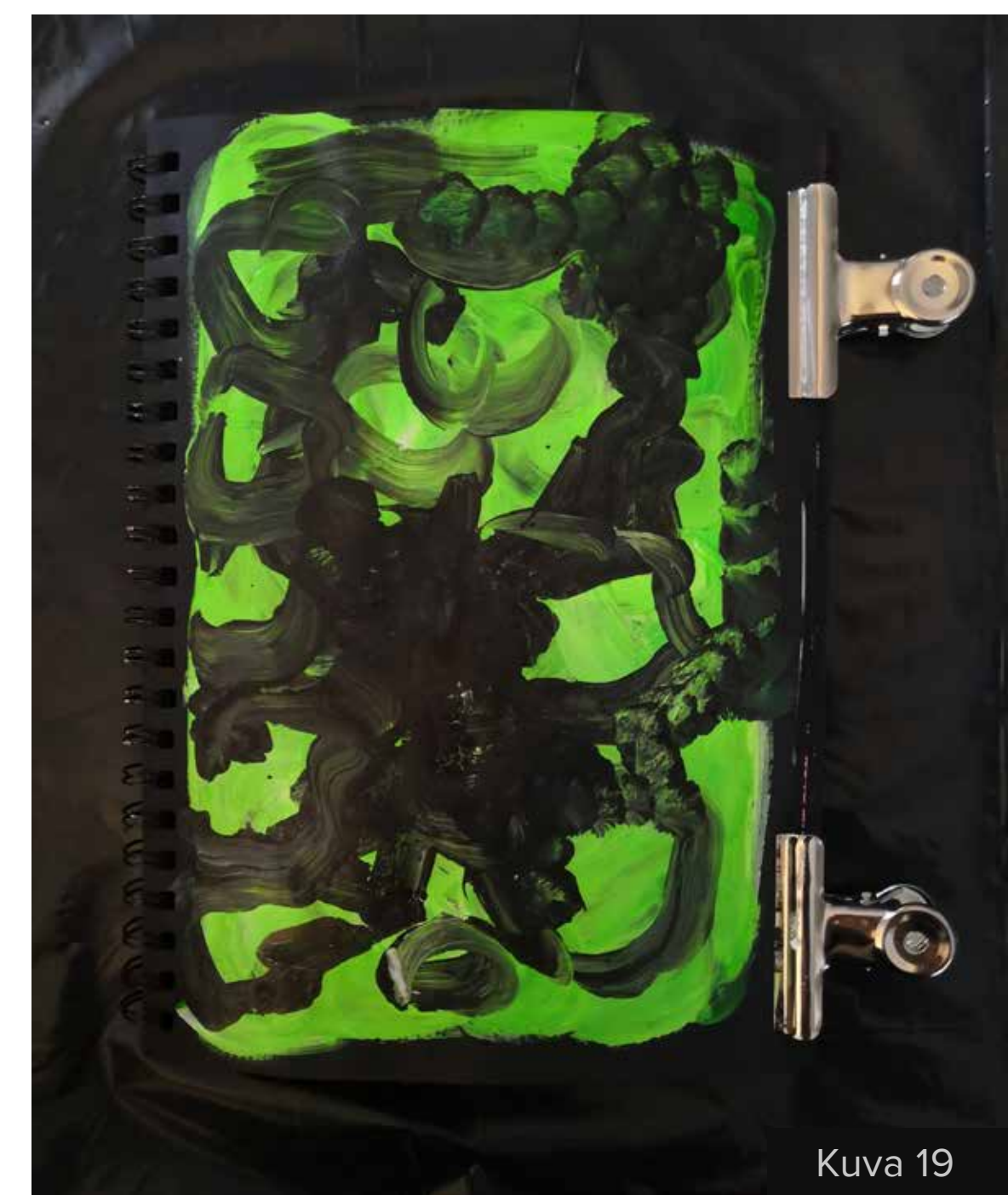
Kuva 16



Kuva 17



Kuva 18



Kuva 19



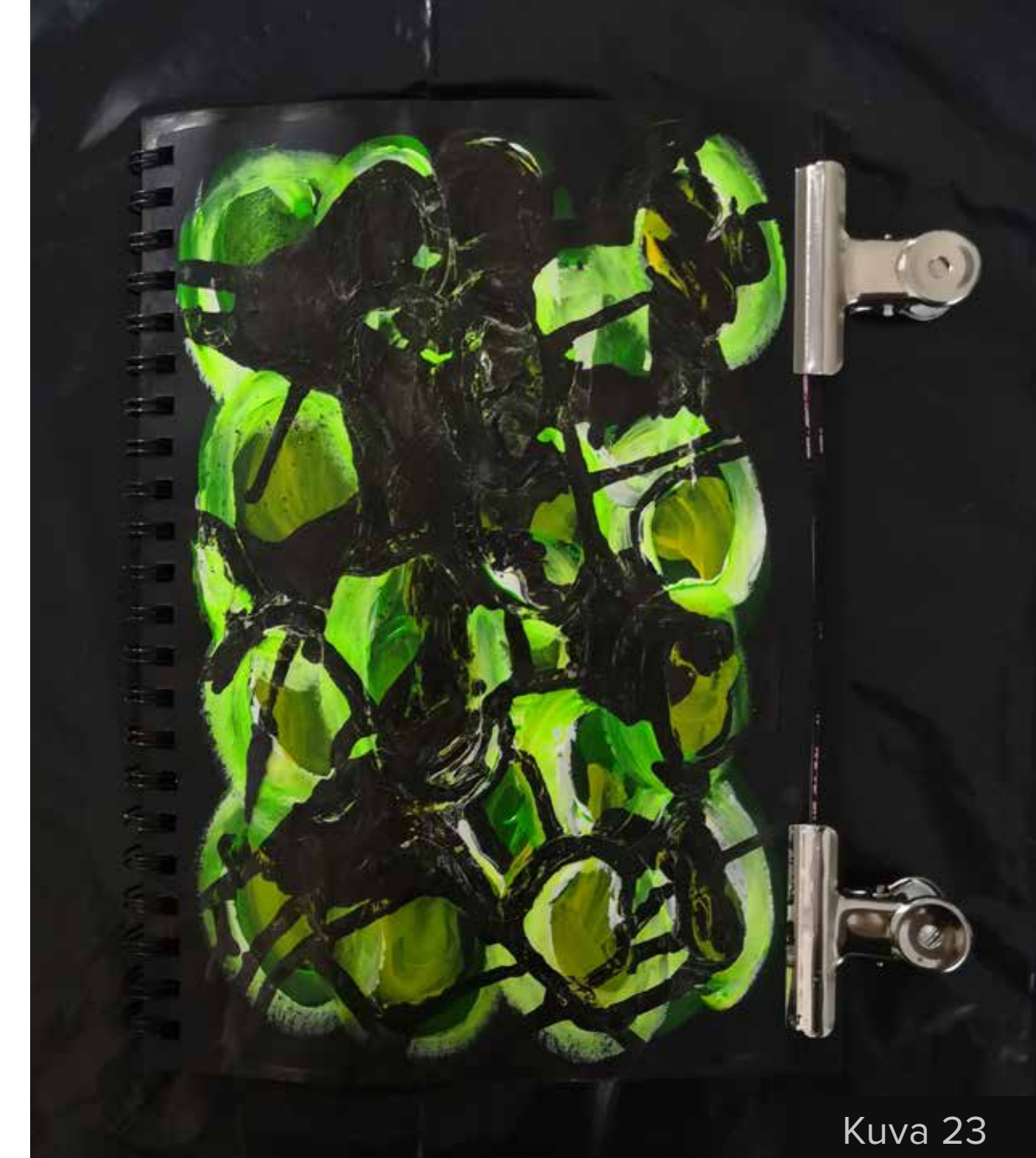
Kuva 20



Kuva 21



Kuva 22



Kuva 23



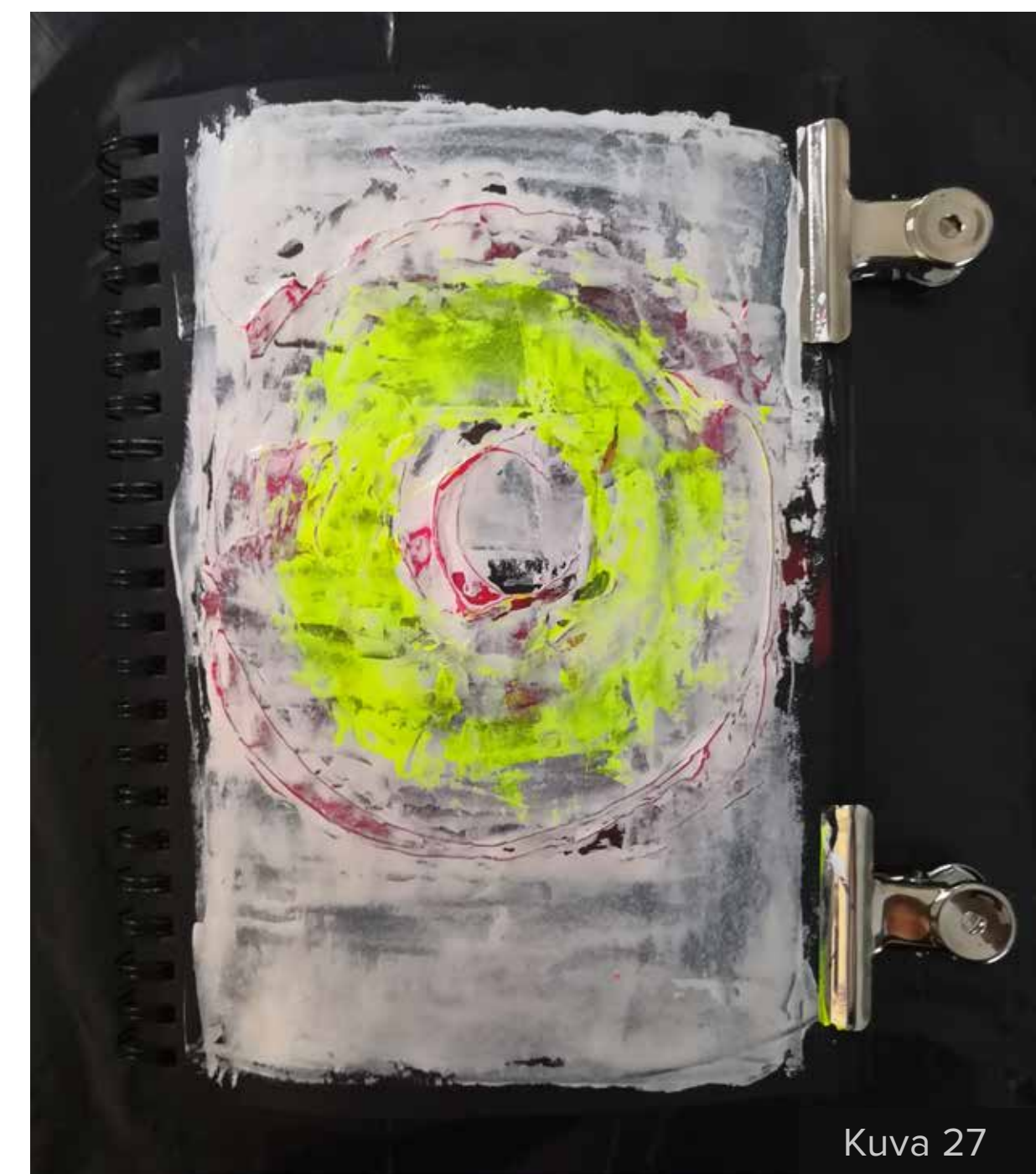
Kuva 24



Kuva 25



Kuva 26



Kuva 27

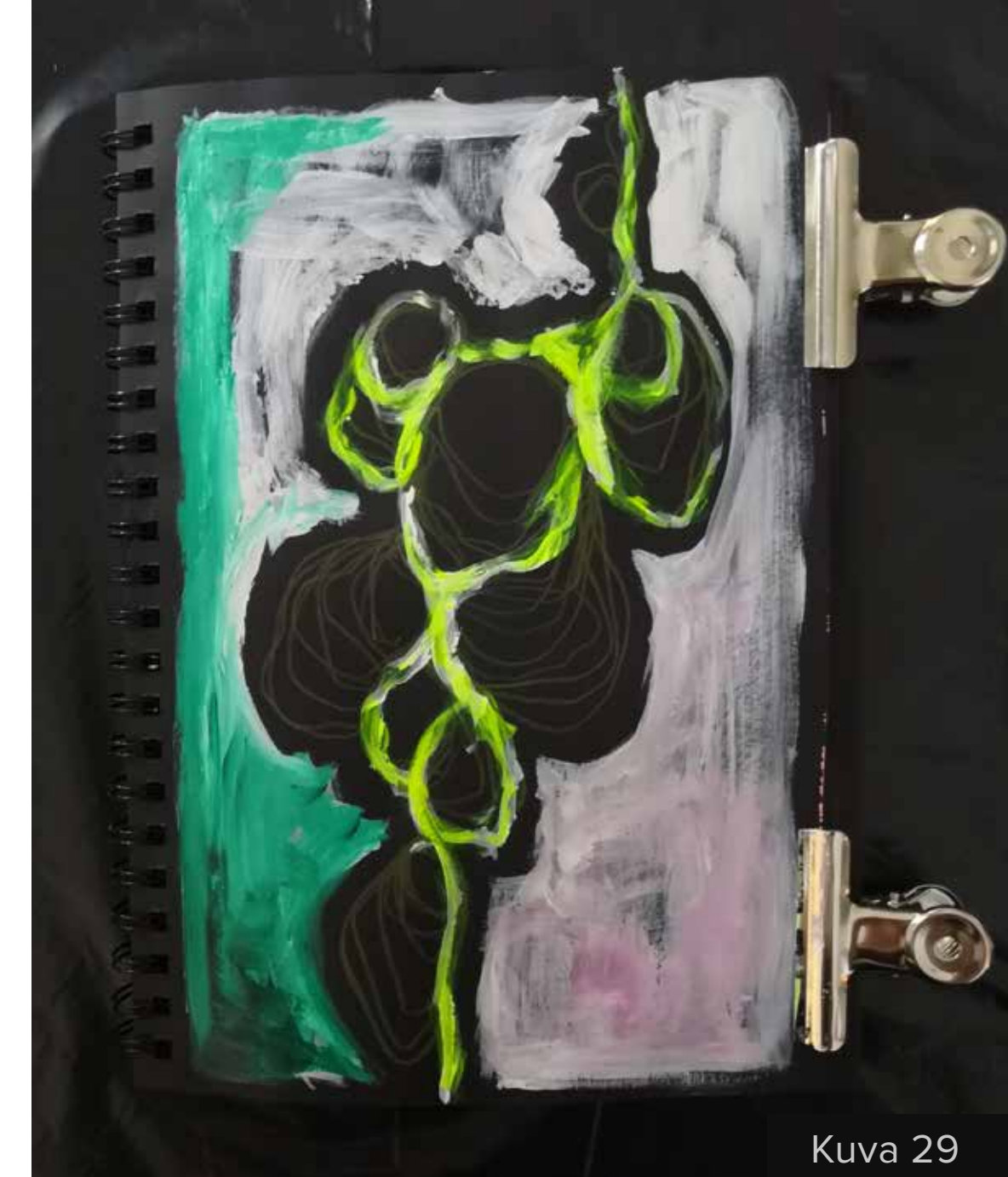
Milloin tunteista saa puhua?

Minun kokemukseni on ollut se, että koskaan ei ole oikea aika puhua tai ilmaista tunteita. Tämä on näkynyt konkreettisesti elämässäni useita kertoja. Esimerkiksi sain palautetta ollessani erään suuren instituution somekasvona, että henkilökohtaiset lääkitykset ja hoitosuunnitelmat eivät kuulu tämän instituution kanaviin. Minut oli palkattu kertomaan opinnoistani ja opiskelijaelämästäni. Lääkitys ja saamani hoito on ollut oleellinen osa jaksamistani opiskella. Olen myös huomannut, että aiheesta puhutaan aivan liian vähän ja siksi halusin nostaa aiheen esille. Minulle oli annettu alusta, jonka tarkoituksena oli tuottaa aitoa sisältöä opintoihini liittyen, mutta jostain syystä tämän tason henkilökohtaisten asioiden ja pohdintojen jakaminen ei ollut kuitenkaan sopivaa.

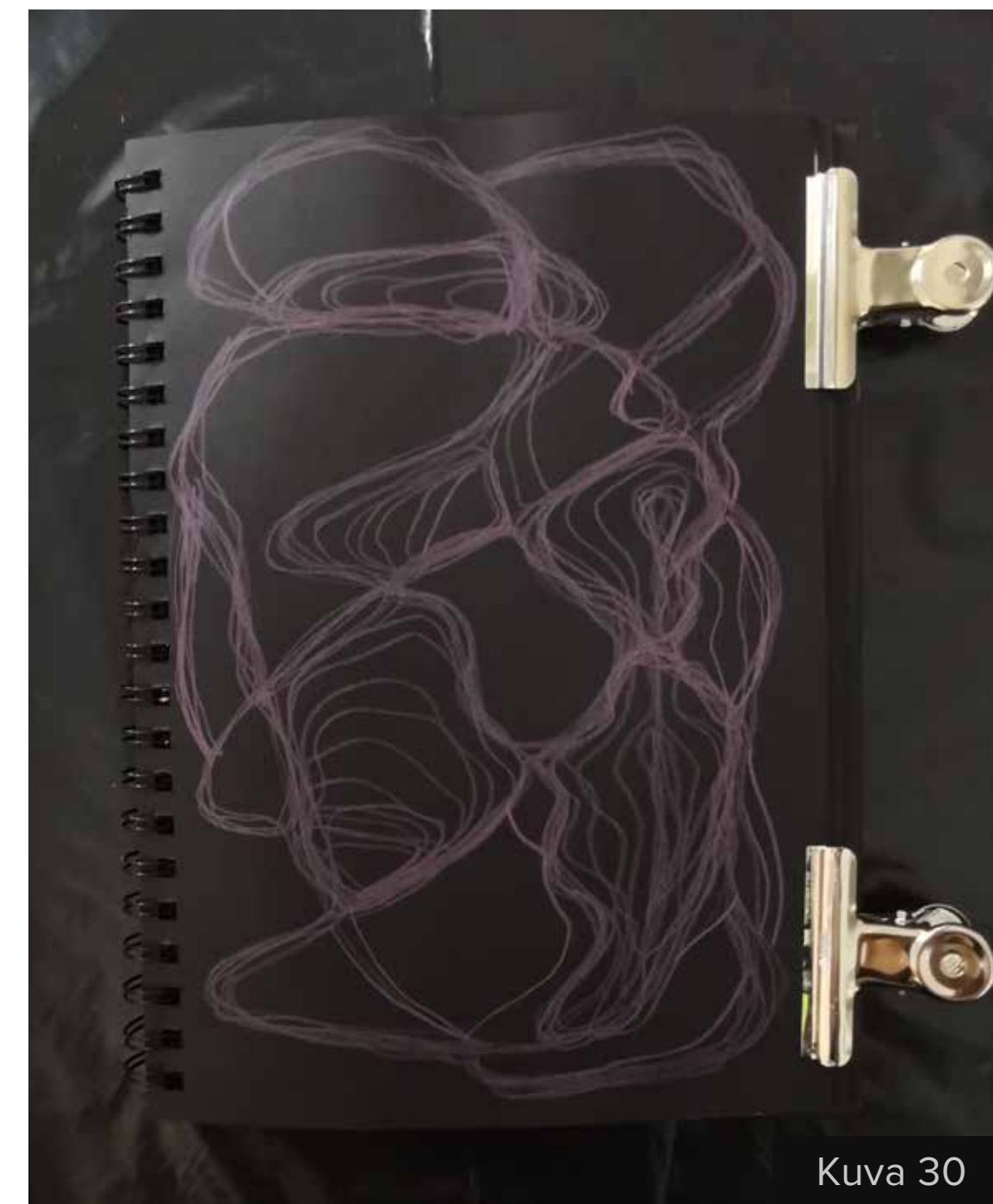
Olen yrittänyt ottaa useita kertoja ottaa puheeksi mielenterveyteeni liittyvät haasteet ja lähes aina saan vastaukseksi, ettei nyt ole sopiva hetki. Ainoa hetki, joka tuntuu olevan sopiva tuntea vaikeita tunteita ja ilmaista niitä, on se, kun olen yksin eikä kukaan näe minua. Hetket, joissa olen yksin. Vain yksin ollessa minulla on tilaa ja vapaus olla rikki. Maailma kertoo siis minulle,



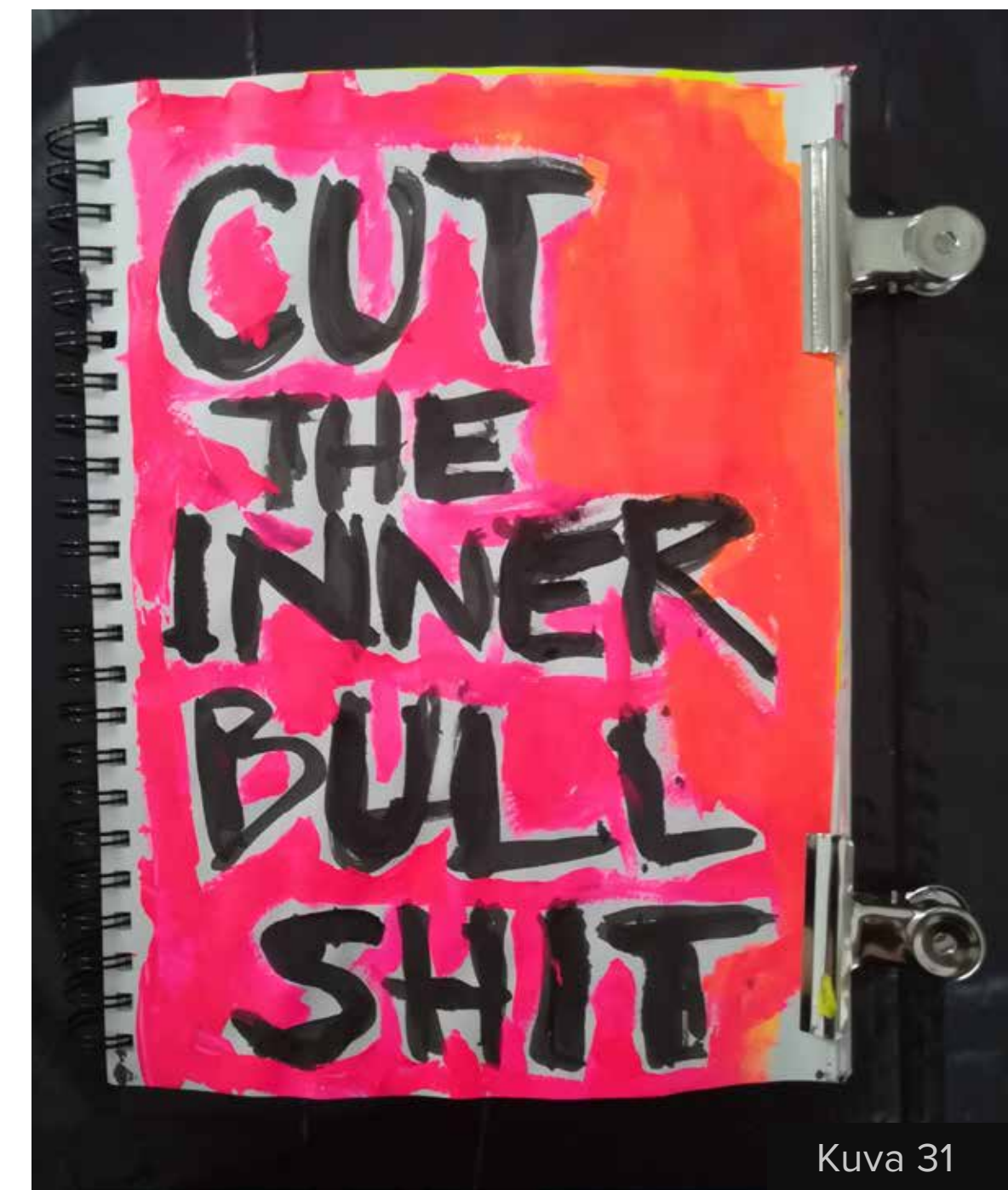
Kuva 28



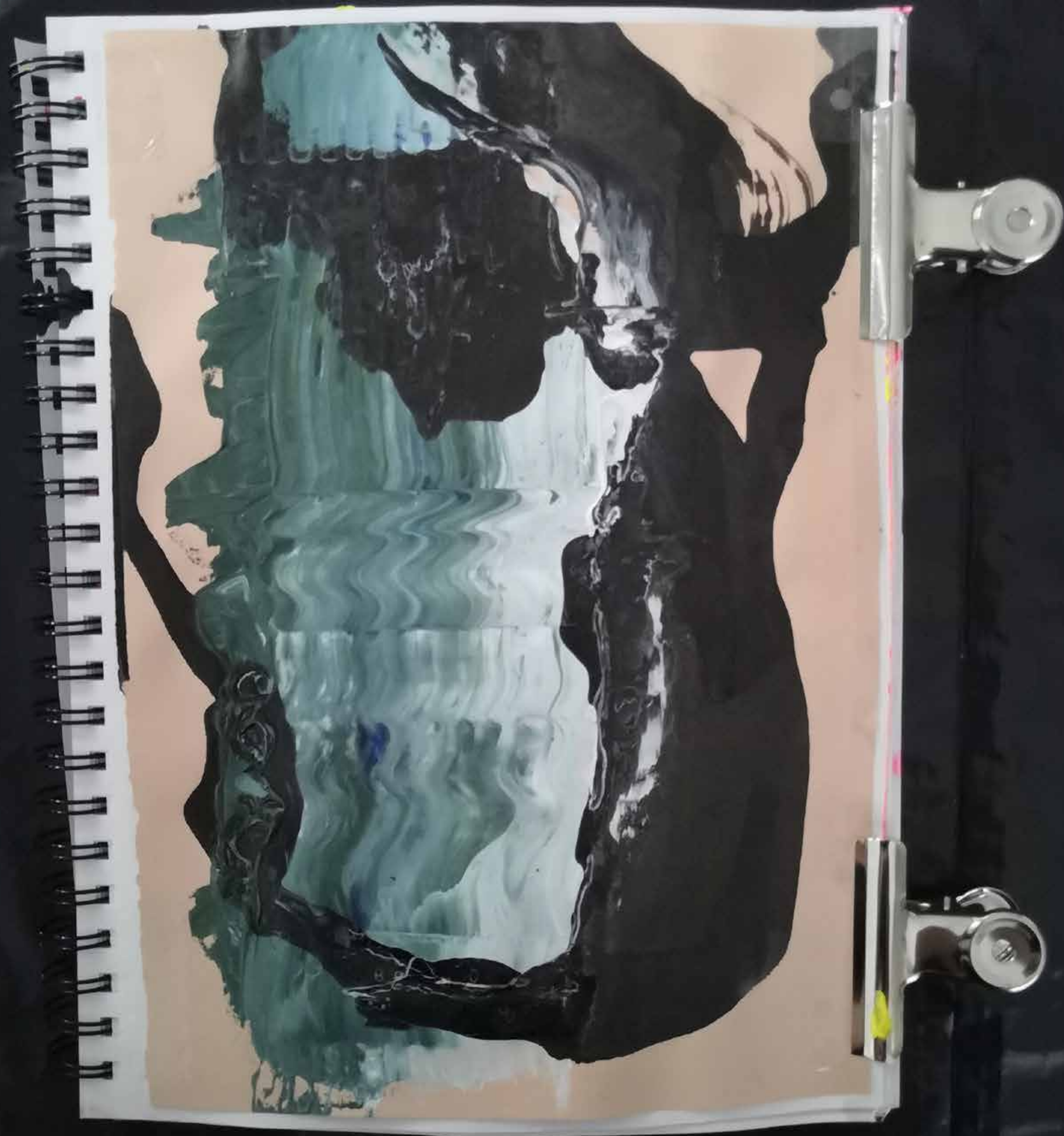
Kuva 29



Kuva 30



Kuva 31

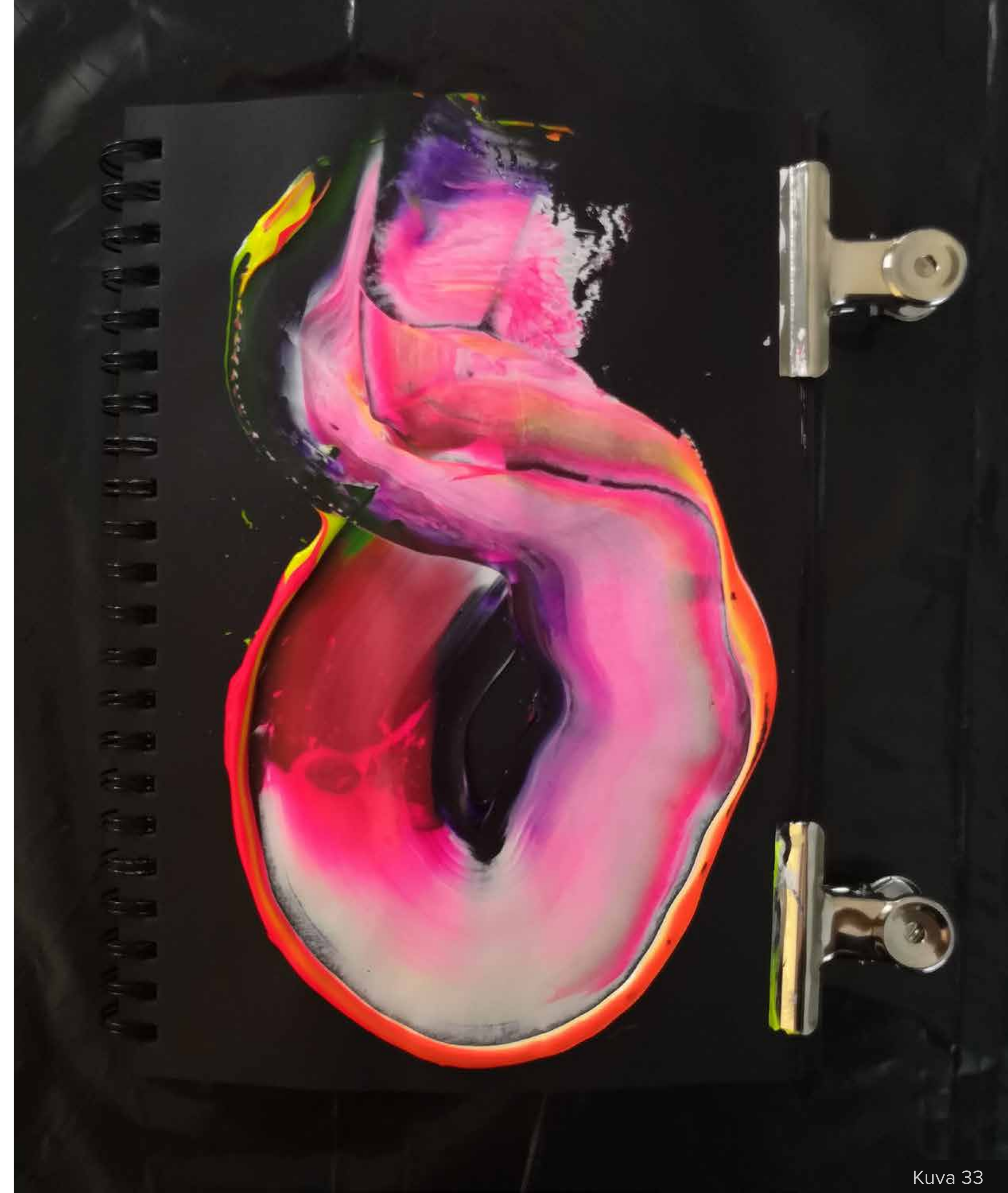


että minä saan olla rikki vain, jos kenenkään muun ei tarvitse nähdä tai olla osana sitä. En yhtään ihmettele, miksi ihmiset masentuvat, palavat loppuun ja ovat yksinäisiä.

Vaikeiden tunteiden keskellä maailma kuitenkin muuttuu niin mustaksi ja masentavaksi. Sieltä on vaikea nostaa itseään. Siihen tarvitsisi apua, mutta omaa avuttomuuttaan ei ilmeisesti saa näyttää spontaanisti. Sen sijaan pitää tarkkaan harkita ja punnita, että onkohan tämä tilanne nyt sitten sopiva. Ja jos ei ole varma, maailman neuvo olemaan näyttämättä. Ettei vaan kukaan pahastuisi. Ettei kenenkään tarvitsisi nähdä sinne kulissien taakse. Että voisimme ylläpitää tätä keinotekoista kulissia, jota olemme oppineet ylläpitämään. Ettei kenenkään tarvitsisi kohdata sitä ihmisyyden ydintä, tuntemista sen kaikissa muodoissa.

Nostoja päiväkirjastani

Päiväkirjojen avulla olen käsitellyt omaa keskeneräisyyttäni ja tavoitellut selkeyttä omien epäkohtieni kanssa. Seuraavissa katkelmissa jaan muutaman päiväkirjamerkinnän, jotka näyttävät keskeneräisyyttäni.





Kuva 34



Kuva 35



Kuva 36



Kuva 37

Merkintä no. 01

Mutta puhutko koskaan suoraan sisimästäsi? Puhutko koskaan täysin oman minuutesi kautta vai alistutko niille viitekehyksille, jotka maailma ympärillämme hyväksyy? Uskallatako näyttää itseäsi sellaisena kuin olet? Mitä suojelet? Sitäkö ettei kukaan, koskaan voisi arvostella sitä mitä sisimmässäsi olet? Sisimmässämme olemme epätäydellisiä ja suojelemaan itseämme esittämällä täydellisyyttä. Sen avulla kukaan ei voi sanoa mitään pahaa meistä. Olemmehan täydellisiä. Olet niin täydellinen siloiteltu ulkopinta josta ei saa otetta. Pelkäätkö antaa epätäydellisen tarttumapintasi paljastua muille. Sen tarttumapinnan kautta voisi saada yhteyden johonkin aitoon, siihen aidoimaan sisimpään. Se on työn ja tuskan takana riisua nuo täydellisyyden kerrokset ja uskaltaa olla aito, rosoinen, epätäydellinen, ja niin rakastettava, sinä.

Merkintä no. 02

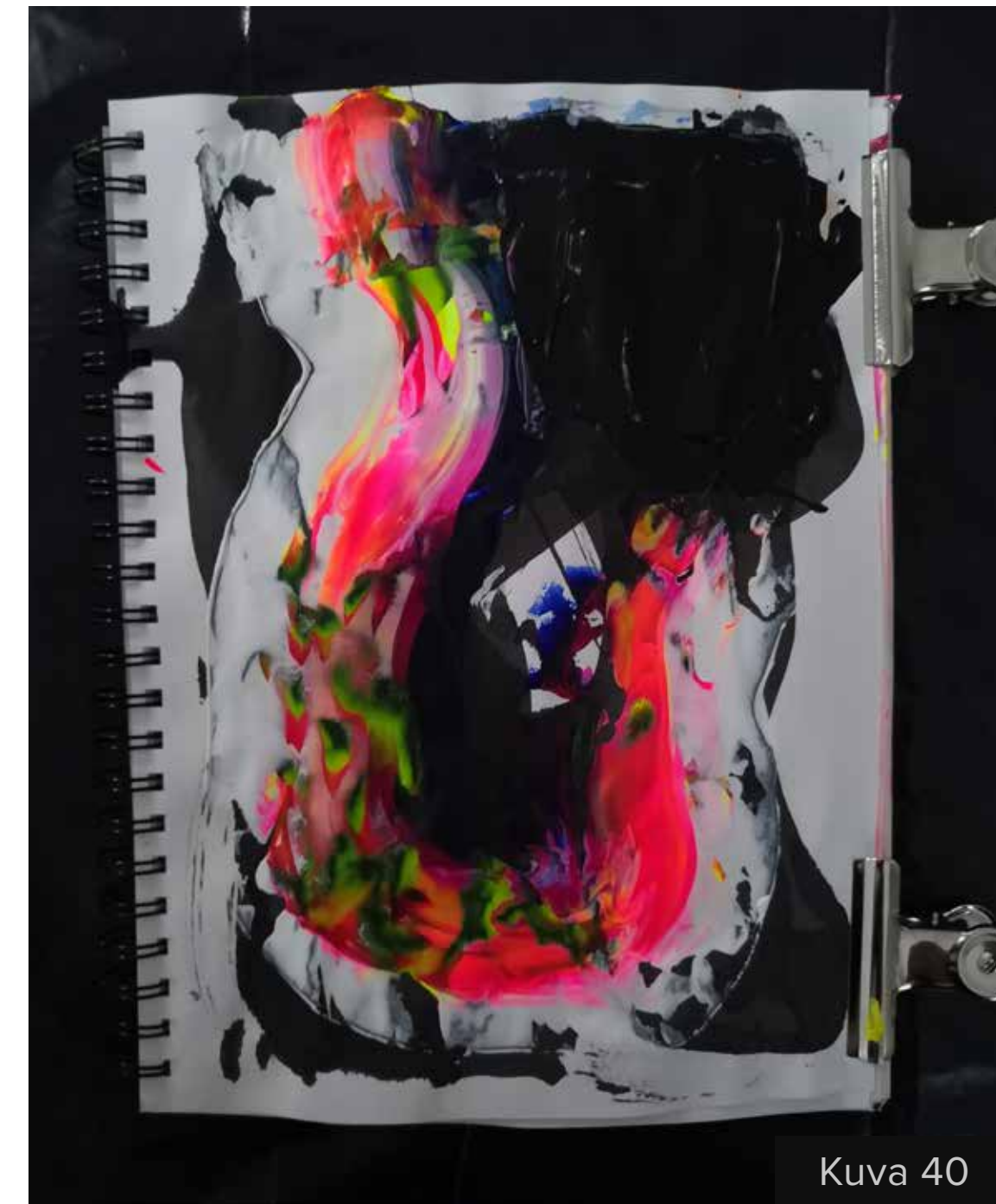
Sinä aina vain puhut ja sanot sen mitä muut haluavat kuulla. Et koskaan puhu täysin oman itsesi kautta ja sano sitä, mitä sinä haluaisit sanoa. Pelkäätkä ettei se, mitä haluaisit sanoa, kelpaa. Ymmärrän sen. Harva tuntuu kelpaavan maailmalle. Mistä saamme pisteitä? Täydellisyydestä. Täydellisyys edustaa niitä oikeita vastauksia. Niitä ideaaleja suorituksia. Siis suorituksia. Sinä pystyt ideaaleihin suorituksiin. Sen hintana kuitenkin on oman sielusi ydin. Täydellisyys peittää alleen kaiken sen, mitä syvällä sisimmässäsi olet. Se epätäydellinen olento, ihminen. Inhimillinen olento, ihminen. Kun me kaikki olemme "vain ihmisiä". Entä jos ihmisyyys olisikin jotain ihailtavaa. Jotain mitä saavuttaa. Jotain mikä on itsessään arvokasta. Onko se liian tylsä vastaus, olla ihminen? Toimia inhimillisesti. On niin vaikeaa sietää, että se vastaus olisikin ihan nenämme edessä. Vastaus, jonka voisimme saada nyt eikä sinne tarvitsisi kulkea vitun pitkää matkaa. Sen voisikin saada tässä nyt ja heti. Mehän haluamme saada asiat nyt ja heti. Vittu senhän voisi vain ottaa.



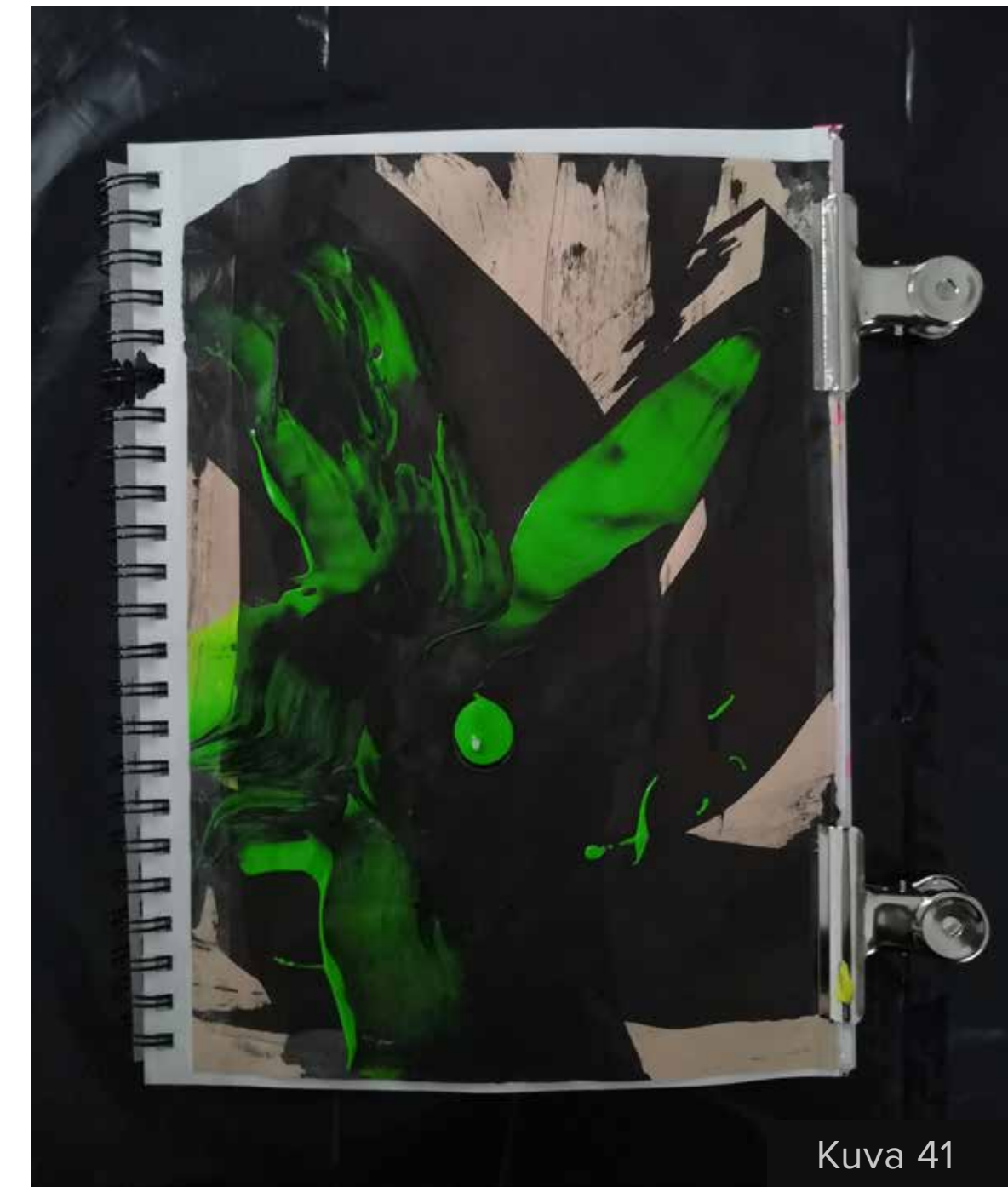
Kuva 38



Kuva 39



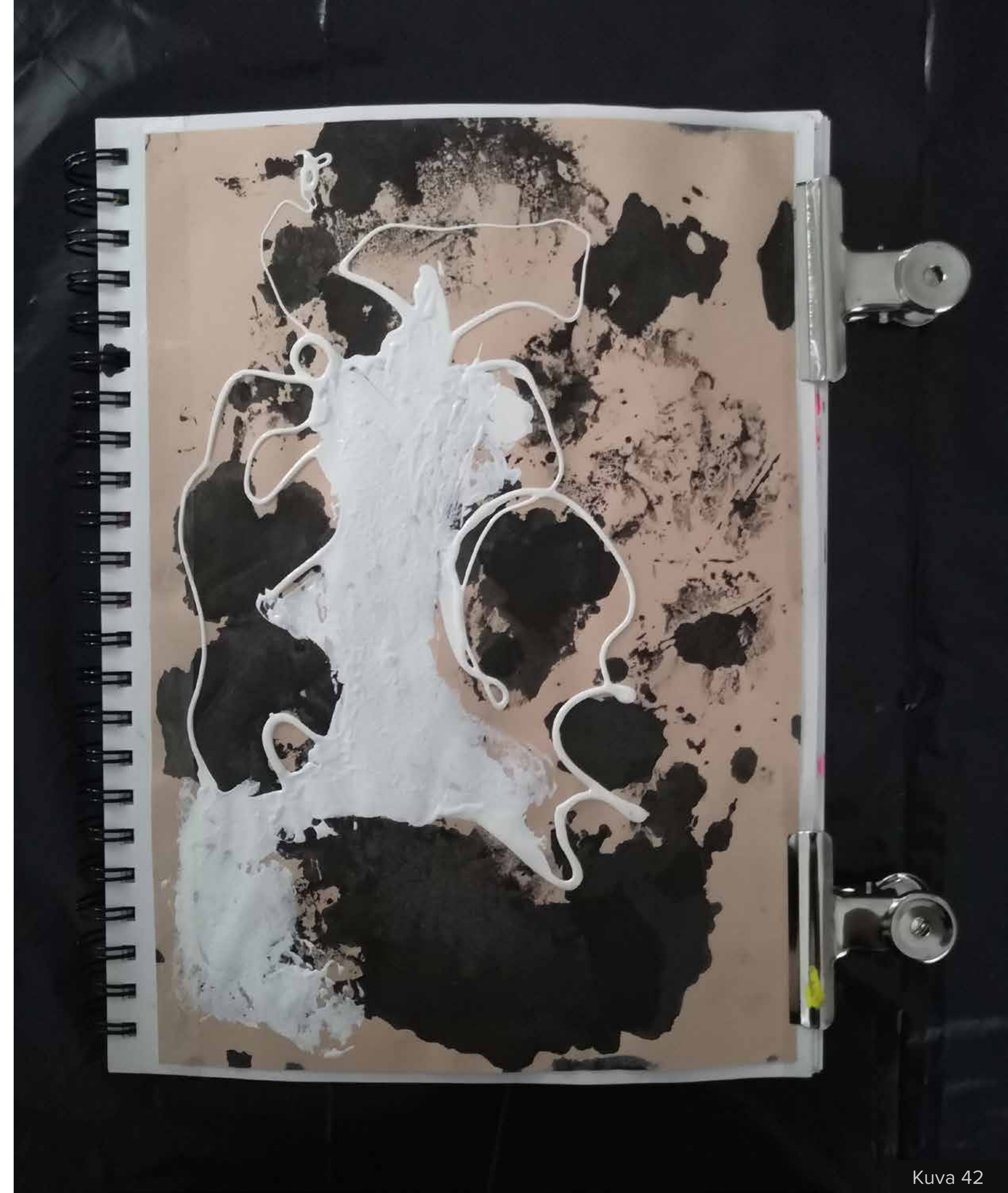
Kuva 40



Kuva 41

Merkintä no. 03

Leena sanoi minulle: "Inka muista, tunne ei tapa." Tämä on ollut minulle todella tärkeä muistutus, koska usein suurien tunteiden keskellä uskon niiden lopulta tappavan minut. Ne tunteet kasvavat niin suuriksi, että uskon ettei kehoni pysty niitä käsittelemään. Kehoni on ylikuormittunut - ylikuumentunut. Uskon, että ne rikkovat minut. Ne rikkoisivat minut niin kuin koneen. Toisaalta enhän minä ole kone. Minä olen ihminen. Ihminen ei ole kone. Se on hyvä asia. Koneet ovat koneita ja ihmiset ovat ihmisiä. Koneet eivät osaa olla inhimillisiä, siksi minä ihmisenä haluan toteuttaa inhimillisyyttä ja elää ihmisenä.





Merkintä no. 04

Inhimillisyys antaa mahdollisuuden kokemiseen. Kokeminen on lahja. Se, että voin kokea ja tuntea on lahja. Kerroin kerran Leenalle, kuinka minua hävetti niin syvästi, että vain huutoitkin lattialla. Ja hän vain katsoi minua ja sitten totesi sormia innoissaan napsauttaen “vitsi, mikä kokemus!” Niinpä. Vitsi, mikä kokemus! Hän katsoa minua ihailevasti. Hän katsoi minua, kuin olisin saavuttanut jotain suurenmoista. Ihan kuin olisin voittanut jotain mitä olen pitkään havigellut. Kuin olisin saavuttanut jotain, mikä olisi suuren työn tulosta.

Nyt kun mietin, kyllähän se oli. Se, että uskalsin tuntea noita todella syviä häpeän tunteita. Uskalsin tuntea noita syviä häpeän tunteita, koska pystyin samaa aikaa olla tilanteessa, jossa oli suuri mahdollisuus kokea häpeää. Samaa aikaa olin kotona omassa turvassani. Tämä on tätä korona-aikaa, kun olemme koulussa ja kotona samaa aikaa.

Olin siis sellaisella kurssilla, jossa opeteltiin kertomaan tarinoita. En ollut kovin paljon harjoitellut omaa tarinaani ja yritin psyykata itseäni, että hyvin se menee. No ei mennyt. Kaikki meni päin

vittua. Tarinani ei ollut tarina. Se oli rupattelua, jonka olisin voinut kertoa kaverille. Se ei ollut tarina. Koko homman pointti oli kertoa tarinoita, ja minä en onnistunut kertomaan tarinaa. “The Story is a constructed narrative”. Tätä Bruce aina hoki. Miten vitussa mä en ymmärtänyt näin yksinkertaista asiaa. Mun ainoa tehtävä oli kertoa yksi vitun tarina. Ja en kertonut. Kerroin vain innostuneena, että RuPaul’s drag Racen uusin tuotantokausi on netflixissä ja jotenkin kämäsesti kehotin muita hankkimaan itselle myös netflixin että he voisivat seota yhtä vahvasti kuin minä. Se oli täynnä kliseitä. Ja mä huusin. Se oli vitun noloa. Pyysin myös ihmiset avaamaan mikkinsä, että he olisivat voineet haipata mua mut ei ne ihmiset ollut mitenkään vibe eikä osanneet innostua kuin minä. He vain katsoivat hölmistyneenä, että mitähän vittua toi tekee.

Tarina on rakennettu kerronta. No ongelmaksi lienee syntynyt se, että mä en rakentanut sitä etukäteen. Mä improvisoin sen. Kyllä mä vähän sitä olin miettinyt, mutta en todellakaan perusteellisesti ja, että olisin oikeasti rakentanut sen. En mä ollut valmistautunut ja siksi se meni niin pieleen. Mitä olisinkaan voinut odottaa.

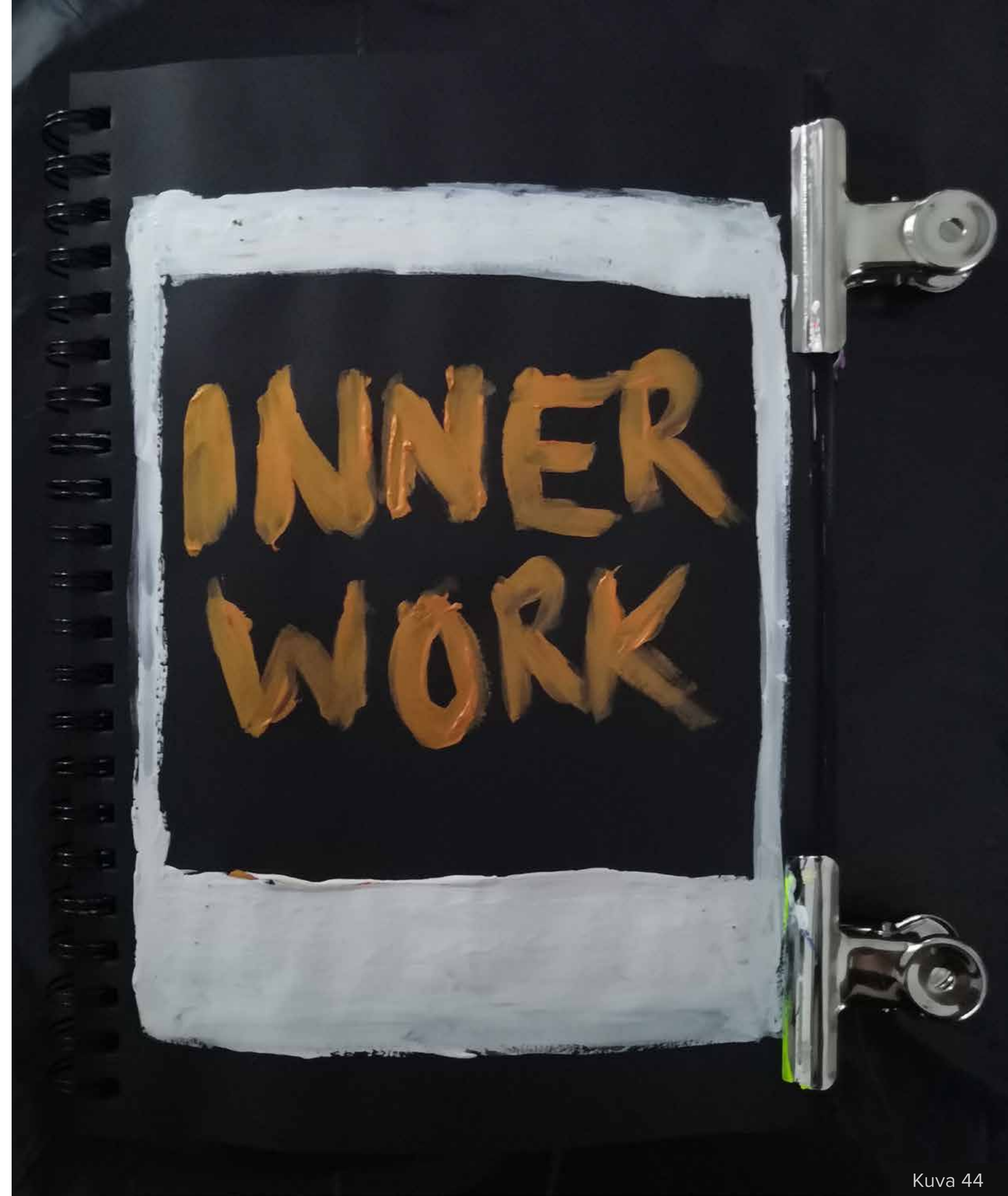
“Tarinani” jälkeen häpesin niin syvästi. Mietin, kuinka suurta myötähäpeää olin muissa herättänyt. Se häpeän määrä oli valtava.

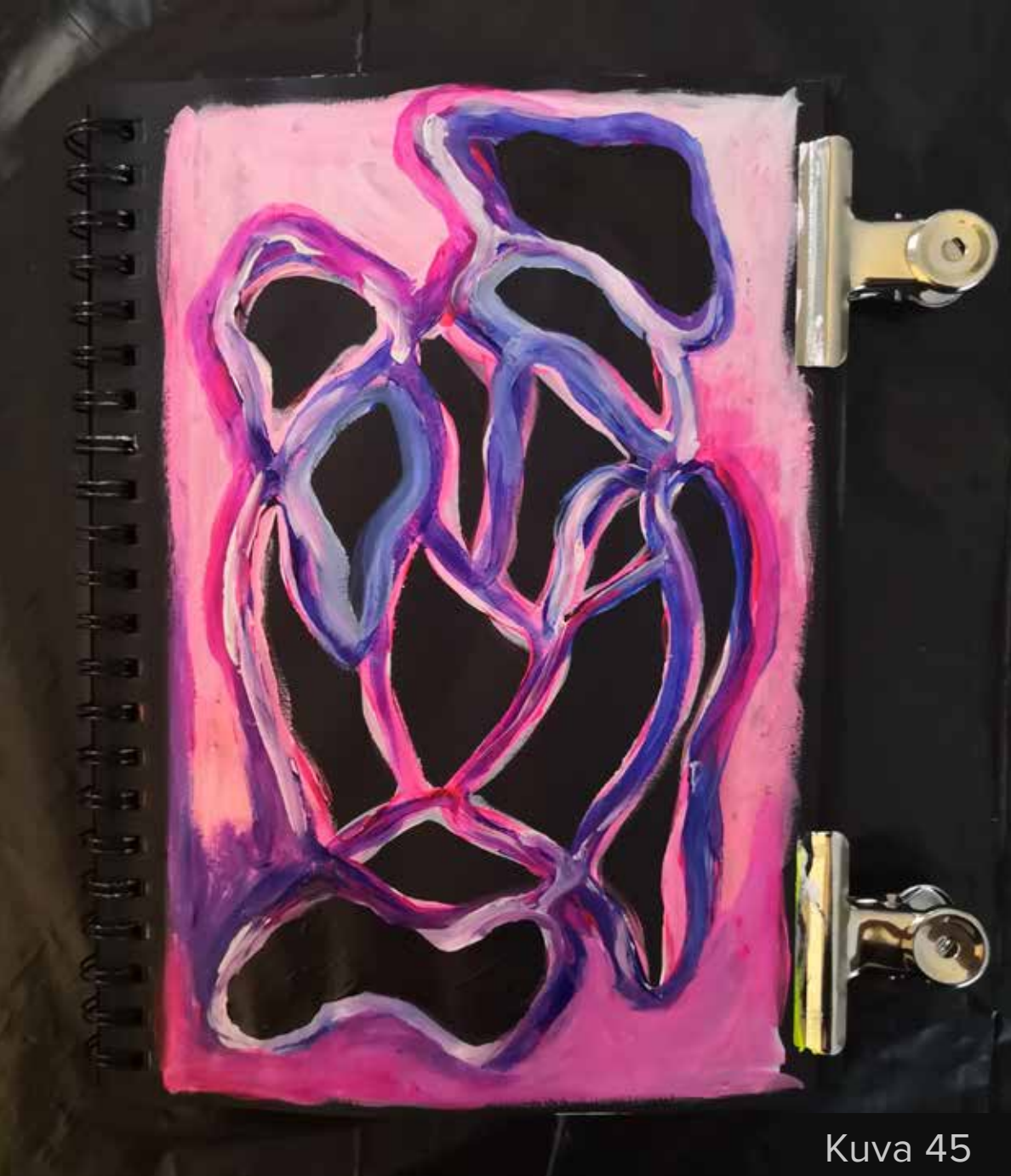
Onneksi olimme etänä ja zoomissa, koska pystyin vain laittaa kamerani ja mikrofonini kiinni. Menin itkemään olohuoneen lattialle. Se oli jotain niin suurta. Ajattelin, että ystäväni jättävät minut, koska eivät he voi kohdata jotain näin häpeällistä olentoa elämässään.

Meni ehkä noin 15 minuuttia kun elin ja koin häpeääni. Soitin myös Samille ja itkin puhelimeen. Minua hävetti niin paljon. Miten tyhmä olinkaan ollut, että ajattelin voivani kertoa hyvän tarinan ihan lonkalta. Enhän minä ole mikään luontainen tarinankertoja. Sami lohdutti minua. Hän yritti antaa minulle jotain järkeviä ajatuksia, jotta pystyisin ymmärtämään, millaisesta mittakaavasta oli kyse. Kyse ei todellisuudessa ollut koko elämäni kattavasta perusteellisesta epäonnistumisesta, joka veisi pohjan kaikelta, mitä olen ja olen koskaan ollut. Siinä hetkessä minua raivostutti, mutta jälkikäteen ajateltuna on aika ihanaa, että Sami pystyi järkeilemään asian pienemmäksi. Hän järkeili sen niin pieneksi, ette minä pienenä ihmisenä pystyn sen kantamaan ja kokemaan.

Kun olin saanut elettyä tunnetta eteenpäin, pystyin mennä takaisin etäluennolle. Tässä välissä oli ehditty käydä muutama tarina. Ne olivat varmaan upeita minun tarinaani verrattuna. Olinhan

sentään sen verran säälistävä. Toisaalta ehkä he saivat rohkeutta kertoa oman tarinansa, kun minä laitoin omalla tarinallani riman niin matalalle. Ehkä minä olinkin se tarvittava rohkaisu, jota muut tarvitsivat.





Kuva 45



Kuva 46



Kuva 47



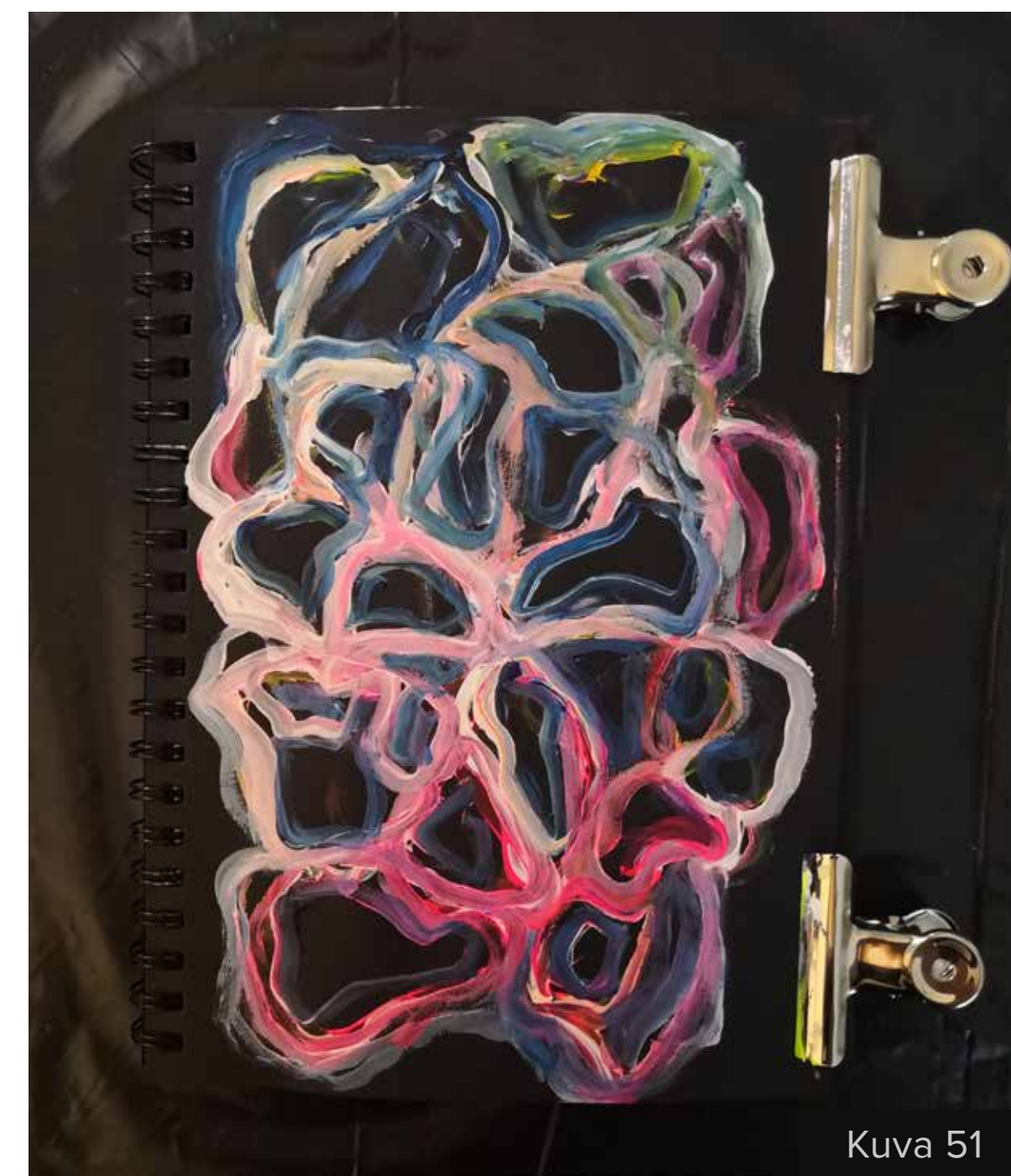
Kuva 48



Kuva 49



Kuva 50



Kuva 51



Kuva 52



Ajattelun ajattelun ajattelu

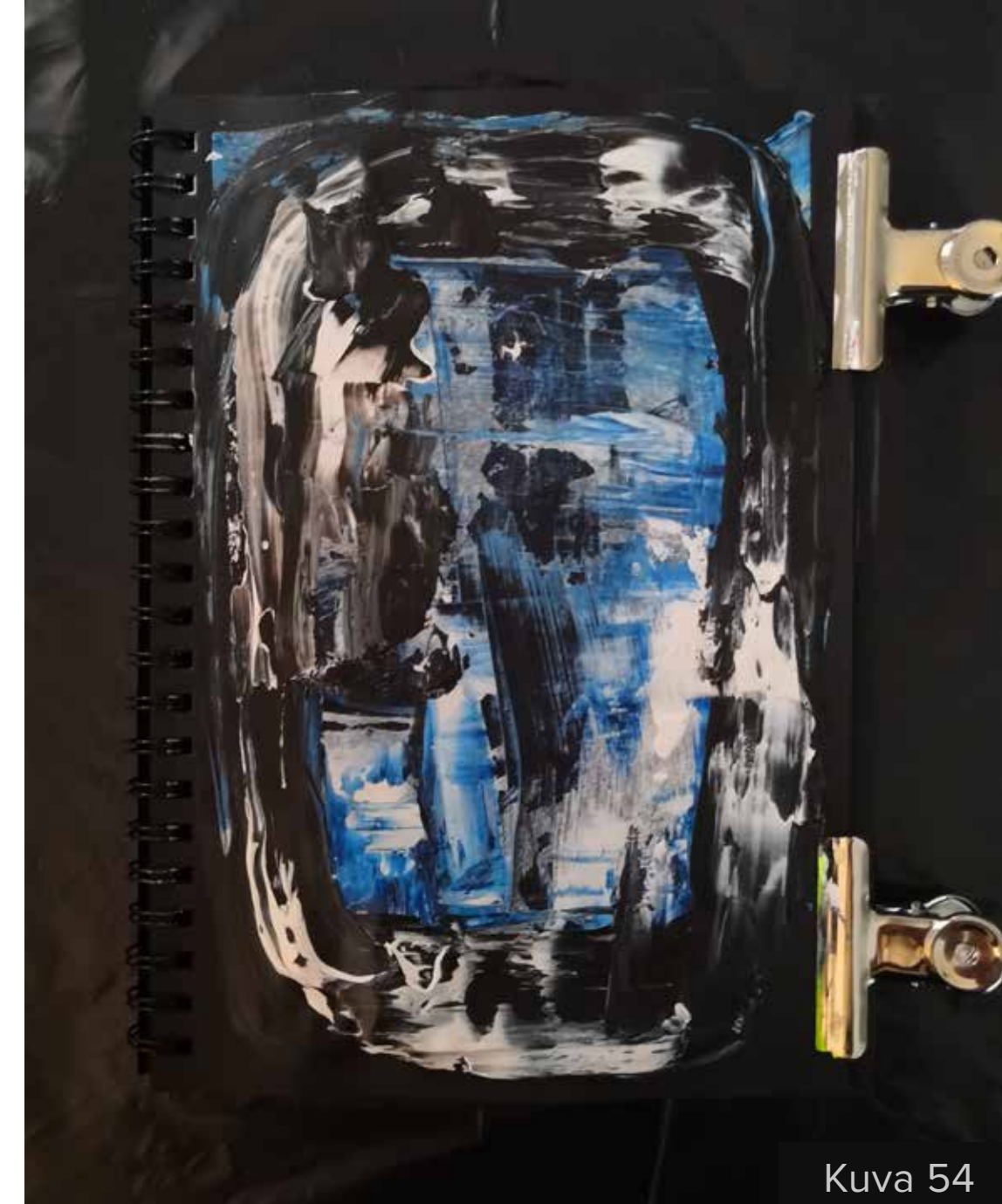
Esa Saarinen (2020) on puhunut filosofia ja systeemiajattelu -kurssin luennollaan ajattelun ajattelun ajattelusta. Ajattelun ajattelu tarkoittaa sitä, että tarkastellaan (ajatellaan), mitä jossain hetkessä ajatteli. Esimerkiksi ajatellaan, millainen ajatuksen laatu oli. Ajatuksen laatu voi olla esimerkiksi hyvin automaattinen tai epäartikuloitu. Ajattelun ajattelun ajattelu puolestaan vie ajattelun vielä astetta syvemmälle tasolle. Ajattelun ajattelun ajattelu on sitä, että ajattelee sitä tapaa ajatella, jolla ajatteli tuossa alkuperäisessä hetkessä X. Saarinen havainnollistaa tätä ajattelun ajattelun ajattelua kertomalla junassa käymäänsä keskustelua pituushyppääjä Tommi Evilän kanssa. Keskustelun aiheeksi oli noussut Evilän Göteborgin 841 pituushyppysuoritus, joka on pisin hyppy, jonka suomalainen on koskaan kisoissa hypännyt. Saarinen oli kysynyt Evilältä, mitä tämä ajatteli pituushyppysuorituksen aikana. Evilä kertoi ajatelleensa suorituksen aikana, että juoksu on tosi laajaa. Saarinen oli ollut ällistynyt tästä ajatuksesta. (Saarinen, 2020.)

Saarinen ehdottaakin, että tällaisessa ajattelun ajattelun ajattelussa voisi olla “pointtia”. Tämän saattelemana Saarinen

esittää idean, että kenties tällaisella ylemmän asteen tarkastelulla, eli ajattelun ajattelun ajattelulla, voisi saada johonkin ympäristöön jonkun syötön, avauksen, näkökulman tai valotuksen niin, että sitä jotain tekemistä voisi ajatella ihan jossain toisessa ympäristössä.

Ajattelun ajattelun ajattelu voisi siis toimia mahdollistajana ajattelun kehittämiseen. Saarinen kiteyttää tämän idean hienosti luentodiassaan sanoin: “Ajattelu väylänä vapauteen ja väistämättömänä osana ihmisenä olemista”. (Saarinen, 2020.)

Tämän luennon inspiroimana olen alkanut pohtia isojen tunteiden keskellä läpikäymiäni ajatuksia. Olen siis alkanut tietoisesti ajattelemaan, mitä ajattelen isojen tunteiden keskellä. Olen alkanut oikein tarkkaan kuuntelemaan sisäistä puhettani. Tuo sisäinen puhe ei ole ollut kivaa kuultavaa. Olen puhunut itselleni niin ilkeästi ja vähättelevästi. Kun olen saanut itseni kiinni näistä ajatuksista, olen voinut alkaa käsittelemään noita ajatuksia myös terapiassa. Olemme voineet terapeuttini, Leenan kanssa yhdessä pohtia, mistä nämä ajatukseni kumpuavat. Miksi ajattelen niin kuin ajattelen? Leena on kulkenut rinnallani ja kysynyt minulta tärkeitä kysymyksiä, jotka ovat auttaneet minua ajattelemaan omia ajatuksiani.



Kuva 54



Kuva 55



Kuva 56



Kuva 57

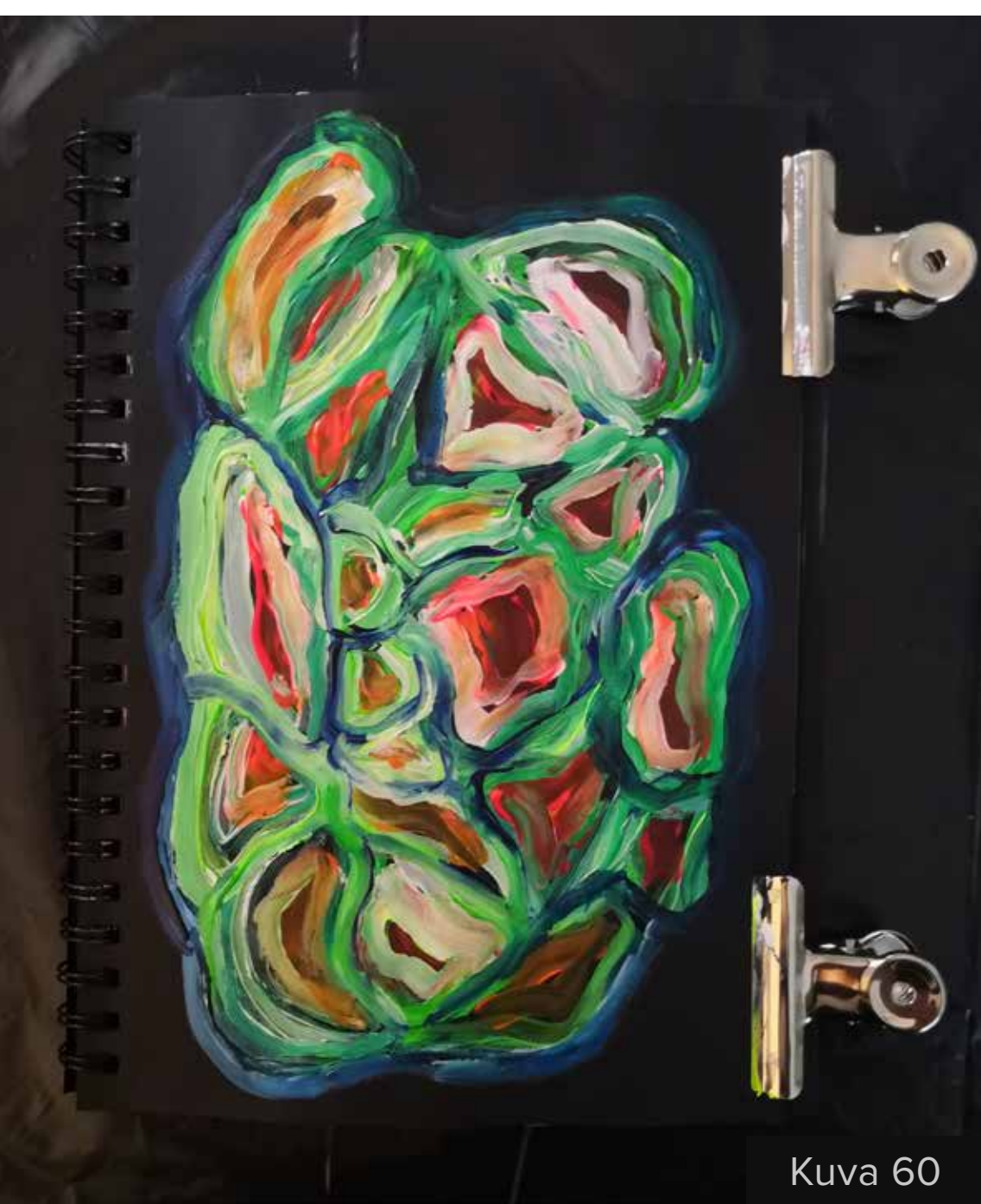


Kuva 58



Kuva 59

Itsensä emotionaalisen kohtaamisen voima itsensä johtamisessa syntyy, kun tunteesta tulee tietoiseksi. Kun tunteen kohtaa ja sen äärelle pysähtyy, tunne selkeytyy. Kun tunne selkeytyy, se muuttuu konkreettiseksi asiaksi, jossa on tarttumapintaa. Tämä tarttumapinta mahdollistaa tunteen kohtaamisen. Kohtaamisen myötä tunnetta pystyy alkaa havainnoida sen sijaan, että olisin sen vallassa. Tunteen kohtaaminen ja sen aktiivinen ajattelu luo mahdollisuuden toimia tavalla, jonka itse valitsee.



Kuva 60



Kuva 61



Kuva 62



Kuva 63



Kuva 64



Kuva 65



Kuva 66



Kuva 67



Kuva 68



Kuva 69

Päiväkirjastani: numerot voivat hämätä

Aloin käymään kuntosalilla. Alkuun minua otti aivoon se, että kaikissa kuntosalin laitteissa on numeroita, joilla mitataan suoritustani. Kuntopyörä kertoo kuinka nopeasti ajan, kuinka monta kaloria olen polttanut ja kauanko treenin on kestänyt. Aloittelevana salikävijänä nuo numerot lannistavat minua koska pyöräilyvauhtini on sama kuin etanalla ja kaloreita poltin ehkä 6. Jaksoin polkea pyörää tosissani ehkä kaksi minuuttia ja sekin tuntui ikuisuudelta. Tuijotin numeroita ja ne kasvoivat mitättömän hidasta tahtia. Numerot koko ajan tunteettomasti kertoi minulle, että et ole saavuttanut vielä juuri mitään.

Kun aloin polkea kuntopyörää, luulin olevan sen hyvin selkeää. Kuhan nyt vaan rupeisin polkee niin homma hoituu. No, pyöräilyn vastus tuntui hyvin kevyeltä. Siis aivan liian kevyeltä, että polkimet vaan pyöri ihan holtittomasti. Halusin saada vähän lisää vastusta, mutta se ei ollutkaan niin helppoa. Laitteessa oli miljoona nappia, joista sain numeroita pyöriteltyä ja kaikki maailman data oli varmasti saatavillani, mutta mistä vitusta sitä vastusta saisi lisää. Meni moti aika nopeasti. Vaihdoin laitetta, koska halusin jotain



yksinkertaisempaa. Luulin, että kuntopyörän polkeminen olisi helppoa eikä heti alkaisi vituttaa.

Vaihdoin toisenlaiseen kuntopyörään. Sekin tietenkin tarjoaa minulle aimo annoksen dataa, jolla voin mitata kuinka paskassa kunnossa olen ja kuinka mitättömiä tuloksia saan. Ei tunnu kivalta. Poljen hetken ja kehossani alkaa tuntua entistä kurjemmalta, koska numerot kokoajan muistuttavat minua kuinka mitätön olen. Lannistun ja lähden pois. Enkä enää koskaan tule kuntosalille. Jatkan lihoamista ja alaselän kivut voimistuvat.

Tämä oli minun kokemukseni salista ensiksi. No okei vähän huijasin tossa, että en tullut enää koskaan uudestaan salille. Kyllä mä sinne uudestaan menin. Menin sinne uudestaan, koska haistatin vitut niille numeroille ja poljin vaan sitä kuntopyörää. Laitoin pyörän näytön johonki pausetilaan ettei ne numerot näy mulle. Mä en tarvitse tunteettomia numeroita lannistamaan mua kun sinne salille pääseminen on muutenkin ollut jo suuri ponnistus.

Olen alkanut tekemään niin, että en katso niitä numeroita vaan kuuntelen koko ajan mitä mun keholla on mulle kerrottavaa. Se keho tietää parhaiten, milloin jaksan vielä ja milloin kaipaen taukoa. Otin yhteyden tunteisiini ja annoin itselleni luvan, että tätä hommaa

saa tehdä mun omilla ehdoilla. Mun ei tarvitse tuijottaa numeroita ja liittää itseäni joihinkin objektiiviseen maailmaan, jota mitataan numeroilla. Kyse on kuitenkin minusta, minun kehossani. Minä elän minun elämääni, jossa objektiiviset numerot toisinaan masentavat. Ei ne numerot osaa ottaa huomioon minun tunteitani ja minua kokonaisuutena. Niiden tehtävä on vain mitata tiettyä asiaa. Se tietty asia kuitenkin nousee liian suureen rooliin mielessäni, koska se on suoraan nenäni edessä.

Ihan kuin se kuntopyörän näyttö olisi joku auktoriteetti, joka kerto, mikä tässä nyt on oleellista. Eli siis niiden numeroiden kasvattaminen. Minunlaiselleni ihmisille se on haitallista. Minä tarvitsen tsemppiä ja kannustusta, koska olen vasta alussa kuntoilussa. Tarvitsen sitä, että saan tehdä asioita omilla ehdoillani. Tarvitsen sitä, että kehollani on hyvä olla, ja että kehoni innostuu. Se innostus on se, joka saa minut tulemaan takaisin salille.

Kun numerot kertoo mitättömästä suorituksestani kuntopyörällä, lannistun. Ne numerot eivät ottaneet huomioon kaikkea sitä tunneskaalaa, joka liittyi salille menoon. Esimerkiksi alussa on todella suuri työ selättää se häpeän tunne omasta kehosta. Ajatus, että siellä salilla on kaikkia hyvässä kunnossa olevia ihmisiä,



ja minä olen läski sohvaperuna, ahdistaa. Alan ajatella, että minä olen ihan mitätön niihin muihin verrattuna. Ja mitä ne musta ajattelee? Siis ne kaikki siellä salilla. Ne varmasti ajattelee, että mitenhän toi on päästänyt itsensä tollaseen kuntoon.

Se, että pystyy elää nämä häpeän ja ahdistuksen tunteet läpi ja pääsee sinne salille asti ja polttaa vielä 6 kaloriakin, on hieno saavutus. Jos kuitenkin tuijotan numeroita, saavutuksesta jää kokonaan puuttumaan tuo tunteiden läpi elämisen vaihe, joka tässä kohtaa on suurin osa työstä. Siksi väitän, että numerot voivat välillä hämätä ja lannistaa.

Tarina lempeämmästä sisäisestä puheesta, joka alkoi ystäväni bambusukista

Olin ystäväni kanssa. Menin alkuillasta hänen luokseen ja hän oli innostunut bambusta vaatteiden materiaalina. Innostus oli herännyt hänen omistamistaan bambusukista. Ne olivat kuulemma pehmeät ja mikä parasta, materiaali pehmentyy, mitä useammin sukkaa pesee. Nerokasta! Yleensä vaatteet vain muuttuvat huonommiksi, mitä enemmän niitä käyttää ja mitä useammin niitä pesee. Bambusukissa tilanne oli toisinpäin.

Ystäväni oli innostunut materiaalista niin perusteellisesti, että hän oli jo tehnyt perusteellista taustatutkimusta ja suunnitellut tuotteilleen brändistrategian ja konseptoinut useita erilaisia ideoita. Hän on aina niin innoissaan. Sitä on ihana katsoa!

Olen kaivannut elämäni kuplivuutta. Olen itse luonteeltani hyvin kupliva, mutta en itse jaksa aina tuoda elämäni sitä kuplivuutta. Sen kokeminen itse on välillä aika raskasta. Puolisoni on luonteeltaan hyvin tyyni ja vakaa, joka tuo tasapainoa suhteeseemme. Välillä kuitenkin kaipaan kuplivuutta tyyneyden sijaan. On ihanaa, että löydän sitä ystävistäni. Rosita on varma



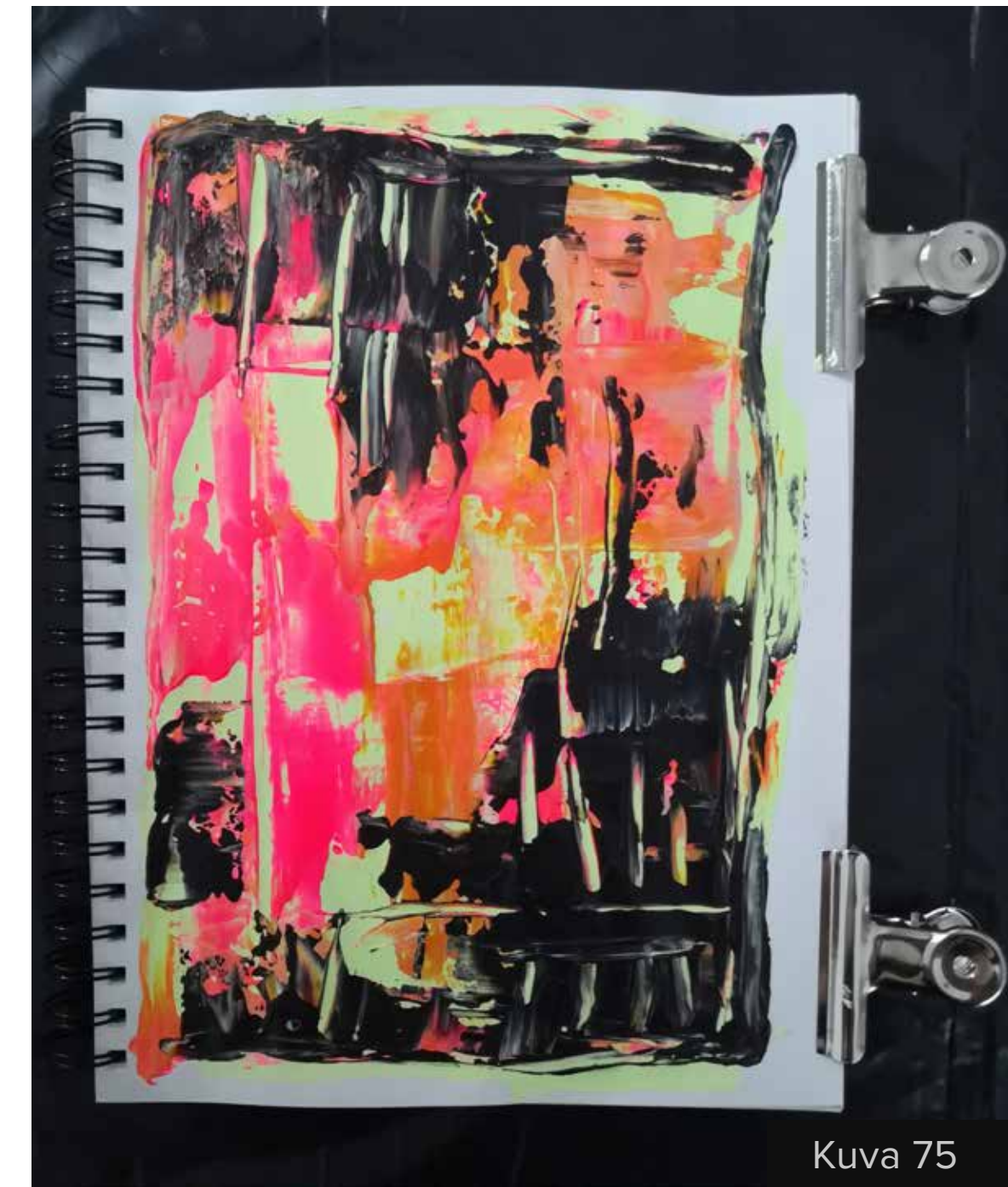
Kuva 72



Kuva 73



Kuva 74



Kuva 75

valinta, kenelle laittaa viestiä, jos kaipaa menoa ja meininkiä elämään.

Hän oli myös innostunut kynttilöiden tekemisestä itse. Niinpä lähdimme etsimään sopivia lasikulhoja kierrätyskeskuksesta. Olin ilmeisesti niin hänen hurmiossaan, etten onnistunut keskittymään Google Mapsiin riittävästi. Laitoin määränpääksi eri kierrätyskeskuksen kuin mihin meidän oli tarkoitus mennä. Huomasin virheen vasta kun olimme jo aika lähellä toista kierrätyskeskusta.

Aluksi koin olevani hölmö ja liian huolimaton, koska olin laittanut väärän määränpään. Olin pettynyt itseeni. Enhän minä ole tällainen ihminen, joka laittaa väärän määränpään. En minä ole niin huolimaton. En minä ole tällainen. Harkitsin hetken, että vaihtaisin määränpään oikeaksi, mutta sitten matkaan tuhrautuisi vielä enemmän aikaa. Lisäksi kierrätyskeskus olisi pian menossa kiinni. Emme ehtisi olla siellä kuin noin 10 minuuttia jos nyt kääntyisimme ja menisimme sinne, minne oli alun perin tarkoitus.

Menimme sitten sinne toiseen kierrätyskeskukseen. Kohtasin pettymyksen tuntemakseni itsessäni ja kohtelin niitä lempeästi. Sisäinen ääneni sanoi minulle, ettei ole mitään hätää. Tämä ei

haittaa. Minun identiteettini ei romahda, vaikka yleensä olen niin sanotusti tarkempi ja huolellisempi. Tuntui hyvältä, kun ei tarvinnutkaan säättää itseään vaan pystyin käymään rationaalista keskustelua tunteideni pohjalta. Osasin ottaa reunaehdot, kuten kierrätyskeskuksen aukioloajat ja silloisen fyysisen sijaintimme huomioon, ja tehdä niistä lähtökohdista parhaimpia mahdollisia valintoja. Valinta ei olisi ollut sellainen, minkä olisin alun perin tehnyt. Olosuhteet kuitenkin huomioon ottaen, valinta oli looginen ja niin sanotusti järkevä.

Koin ylpeyttä. Olin onnistunut kääntämään pettymyksen ja pienen identiteetikriisin ylpeydeksi. Tämä on minusta upeaa! Onnistuin siinä, koska kohtasin tunteeni hyväksyen ja lempeästi.

Minulla on ollut elämässäni vaikeuksia sopeutua erilaisiin tilanteisiin ja luovia niiden läpi. Olen luonteeltani hyvin määrätietoinen ja se on usein ollutkin hyödyllistä. Olen äitini mukaan esimerkiksi noin vuoden ikäisenä tehnyt 40 palan palapelin. En luonnollisesti itse muista tuota hetkeä, mutta voin todella samaistua siihen päättäväisyyteen itsessäni. Olen päättänyt, että teen tuon palapelin valmiiksi kesti siinä, kuinka kauan tahansa. Minä teen sen. Piste.

Tällainen määrätietoisuus on vienyt minua pitkälle, erityisesti akateemiseen menestykseen. Siitä on ollut hyötyä maailmassa, jossa akateemista menestystä arvostetaan ja pidetään tärkeänä. Tuo määrätietoisuus on kuitenkin kasvanut minussa niin suureksi, että se on peittänyt alleen tärkeitä tunteita. Päättäväisyys on ollut oletusratkaisuni kaikkeen, sen sijaan, että olisin tarkastellut sen alle häviäviä tunteita. Nuo tunteet ovat olleet piilossa pitkään ja ovat alkaneet kasvamaan pinnan alla. Ne ovat kasvaneet ahdistavaksi möykyksi minussa. Päättäväisyys ei enää toiminutkaan yhtä menestyksekkäästi kuin ennen. Minun piti ottaa myös nuo tunteet huomioon. Ja se on ollut vaikeaa ja työlästä. Se on ollut henkisesti ja fyysisesti kuormittavaa sekä minulle, että läheisilleni.

Psykoterapian avulla olen kuitenkin päässyt ammattilaisen ohjauksessa kohtaamaan tunteitani. Se on ollut raskasta, silti hyvin palkitsevaa.



Molemmat

Olen pohtinut paljon valintoja. Huomaan usein olevani valinnan ääressä, jolloin tulee valita jompikumpi. Maailma ympärillä myös kertoo tarinaa, jossa saadessaan jotain, on aina luovuttava jostain. Saadessaan jotain hyvää on saatava myös aina jotain pahaa. Kolikolla on aina kääntöpuolensa. Ja se kääntöpuoli on oltava jotain ei-toivottua. Vaihtoehtojen äärellä joutuu kohtamaan ”joko tai”. Miksi en voisi saada molempia? Miksi kolikon molemmat puolet eivät voisi olla sitä mitä haluan? Miksi en voisi nähdä näitä molempia vaihtoehtoja toisiaan täydentävinä. Miksi ne asetetaan vastakkain toisiaan eri suuntiin vetäviksi ja hajottaviksi voimiksi?



Kuva 77



Kuva 78



Kuva 79



Kuva 80



Kuva 81



Kuva 82



Kuva 83



Kuva 84

Suomalainen räp-artisti Ibe on tehnyt kappaleen ”molemmat”, jossa hän räppää siitä, että hänen ei tarvitse tehdä valintaa, koska hän voi saada molemmat.

*Ennen piti valita, nyt otan molemmat
Adidakset vaiko Niket? Molemmat
Brunetet vaiko blondit? Molemmat
Ei tarvii mieltii liikoja, mä otan molemmat
Kultaset ja hopeat (Rolexit ja Omegat)
Mulla on ne molemmat (Päärynät ja omenat)
Ennen piti valita (Ah-yeah)
Mut nyt mä otan molemmat (Ibe, 2020.)*

Ibe on suureen suosioon noussut nuori räp-artisti, joka on muutaman vuoden aikana saavuttanut Emma-ehdokkuuksia (Skorpioni, ei päivämäärää). Hänen musiikkiaan kuuntelee Spotifystä yli 200 000 ihmistä kuukaudessa. Lisäksi tätä yllä referoitua molemmat-kappaletta on striimattu Spotifyssä yli neljä miljoonaa kertaa (Spotify, 2021).

Vaikka Ibe laulaakin kappaleessaan asioista, joita voisi pitää pinnallisina, koen, että tässä molemmat-ajatuksessa voisi piillä jotain suurempaa. Olen omalla matkallani huomannut, että usein esimerkiksi järki ja tunteet asetetaan toisensa vastakohdiksi. On valittava kumpaa seuraa. Minä sen sijaan uskon, että molemmat voisivat olla ratkaisu. Se, että yhdistän kaksi ääripäätä, mahdollistaa tasapainon. Se ehkä olisi avain siihen niin sanottuun kultaiseen keskitiehen, josta usein puhutaan. Jos toinen otetaan pois, tasapainoa on mahdoton ylläpitää, koska vastapainoa ei ole. Silloin tasapaino keikahtaa liikaa ja ollaan hyvin kaukana tasapainosta. Koen, että teknologia maailman luoma työkuultuuri, jossa suoritetaan ja saadaan aikaan, on juuri tällaista epätasapainoa. Siksi tarvitaan jotain aivan muuta. Jotain sieltä toisesta ääripäästä. Tarvitaan molemmat!





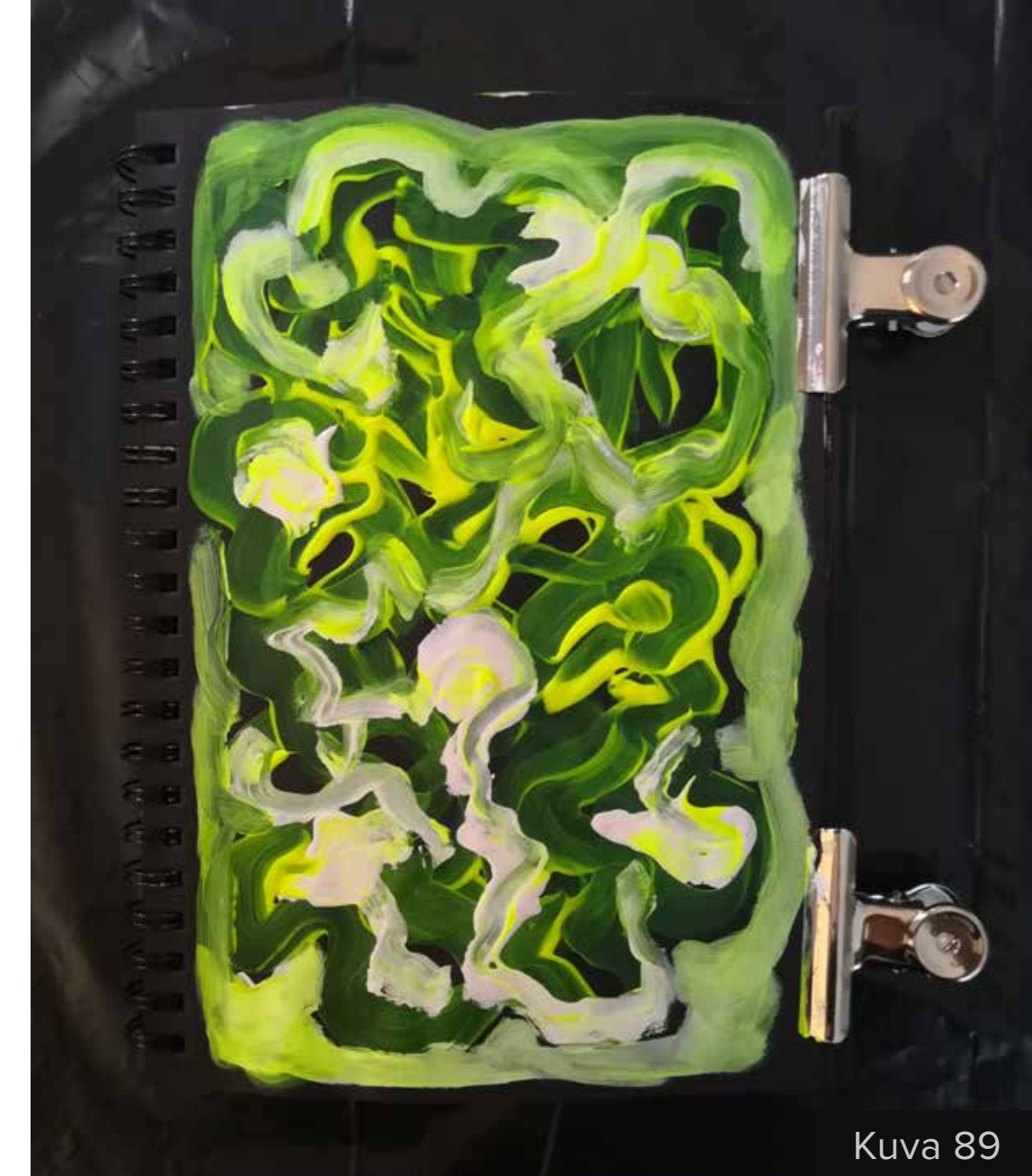
Kuva 86



Kuva 87



Kuva 88



Kuva 89



Kuva 90



Kuva 91



Kuva 92



Kuva 93

Emotionaalinen työ on todella kuormittavaa

Tunteiden käsitteleminen on raskasta. Ja vielä raskaampaa on se, jos joku syylistää siitä, että ilmaisee ja kokee omia tunteitaan. Olen kyllästynyt siihen, että tunteiden kokemista ja ilmaisua pidetään jotenkin vähäpätöisenä. Jos ilmaisen jotain vaikeaksi katsottuja tunteita, kuten raivoa tai turhautumista, minua voidaan pitää holtittomana. Jos ilmaisen tunteita tavalla, joka mahdollisesti herättää myös muissa ihmisissä jotain vaikeita tunteita, minua pidetään huonona ihmisenä. Toivoisin, että tunteiden ilmaisulle olisi tilaa, koska se on tapa käsitellä niitä. Kun painamme tunteet vain pinnan alle ne alkavat kuohumaan ja itämään toksisina ilmiöinä. Nämä toksiset ilmiöt ovat omiaan aiheuttamaan ikäviä ongelmia, vaikka alun perin tunteet olisi voitu vain kokea ja elää. Niihin olisi voinut suhtautua kiitollisuudella.

Koska tunteiden ilmaisulle ei ole ollut tilaa, sitten kun niitä vihdoinkin päästään purkamaan esimerkiksi terapiassa, tunteiden kokeminen on voimakas kokemus. Olen huomannut, että noissa hetkissä, kun vihdoinkin saan luvan kokea ja tuntea jotain syvää, minua alkaa sen jälkeen väsyttää todella paljon. Eräällä terapiakerralla





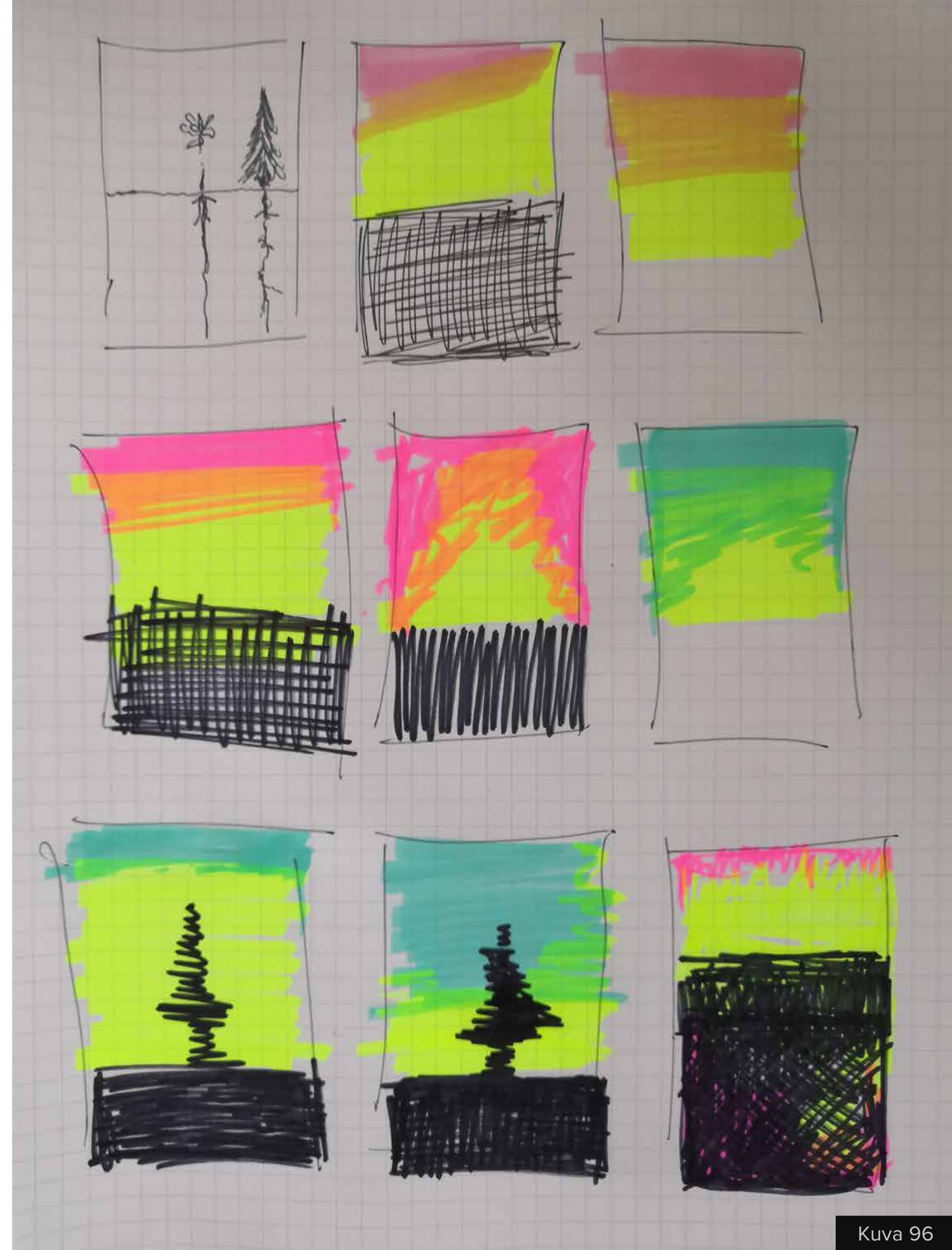
itkin, koska pääsin käsiksi pitkään haudattuihin tunteisiin. Sen terapiakerran jälkeen olin todella väsynyt. En jaksanut loppupäivänä enää tehdä mitään. En yhtään ihmettele, miksi mielenterveyden hoitoprosessit ovat pitkiä. Vaikeiden tunteiden kokeminen ja käsittely on ehdottoman tärkeää, jotta ne ei kasva liian suuriksi yksilölle käsiteltäväksi. Toivoisin, että tälle olisi tilaa ihan arkipäiväisessä elämässä. Sen sijaan, että siihen suhtauduttaisiin mörkönä ja tabuna. Uskon, että kun tunteille, myös niille vaikeille, olisi tilaa, voisimme paremmin. Pystyisimme paremmin ylläpitämään tasapainoa tunnemaailmassa.

Taiteellinen ilmaisu osa 2

Prosessini edetessä halusin myös alkaa työstää isompaa maalausta² maalauslunnosten lisäksi. Tässä maalauksessa visualisoin tunnemaailman kompleksisuutta rihmastoisen juuriston metaforan kautta. Olen teokseen maalannut rajapinnan, jossa pinnan alla olevat asiat ovat suuremmassa roolissa. Siksi olen antanut kuva-alasta suurimman osan pinnan alla olevalle osuudelle. Rihmastoinen juuristo kuvastaa sitä, että pinnan alla olevat asiat kuten tunteet vaikuttavat merkittävästi siihen, mitä pinnan päälle kasvaa. Se millaisia juuria kasvatamme, vaikuttaa toimintaamme ja valintoihimme merkittävästi. Siksi olisikin tärkeää tutkia omia juuria ja oppia näkemään niissä kauneutta. Kun uskaltaa alkaa tutkia omia juuria, asettaa itsensä haavoittuaiseen asemaan. Olen käyttänyt maalauksessani paljon värejä, koska näen pinnan alla olevan tunnemaailman hyvin värikkäänä.

Lisäksi olen matkani aikana huomannut, miten suuri rooli subjektiivisuudella on. Tiede pyrkii olemaan objektiivista. Objektiivisuus ei mielestäni kuitenkaan itsessään ole tavoiteltava tavoite. Siksi haluan

2.) 100 cm x 150 cm





Kuva 97



Kuva 98



Kuva 99



Kuva 100



Kuva 101



Kuva 102



Kuva 103



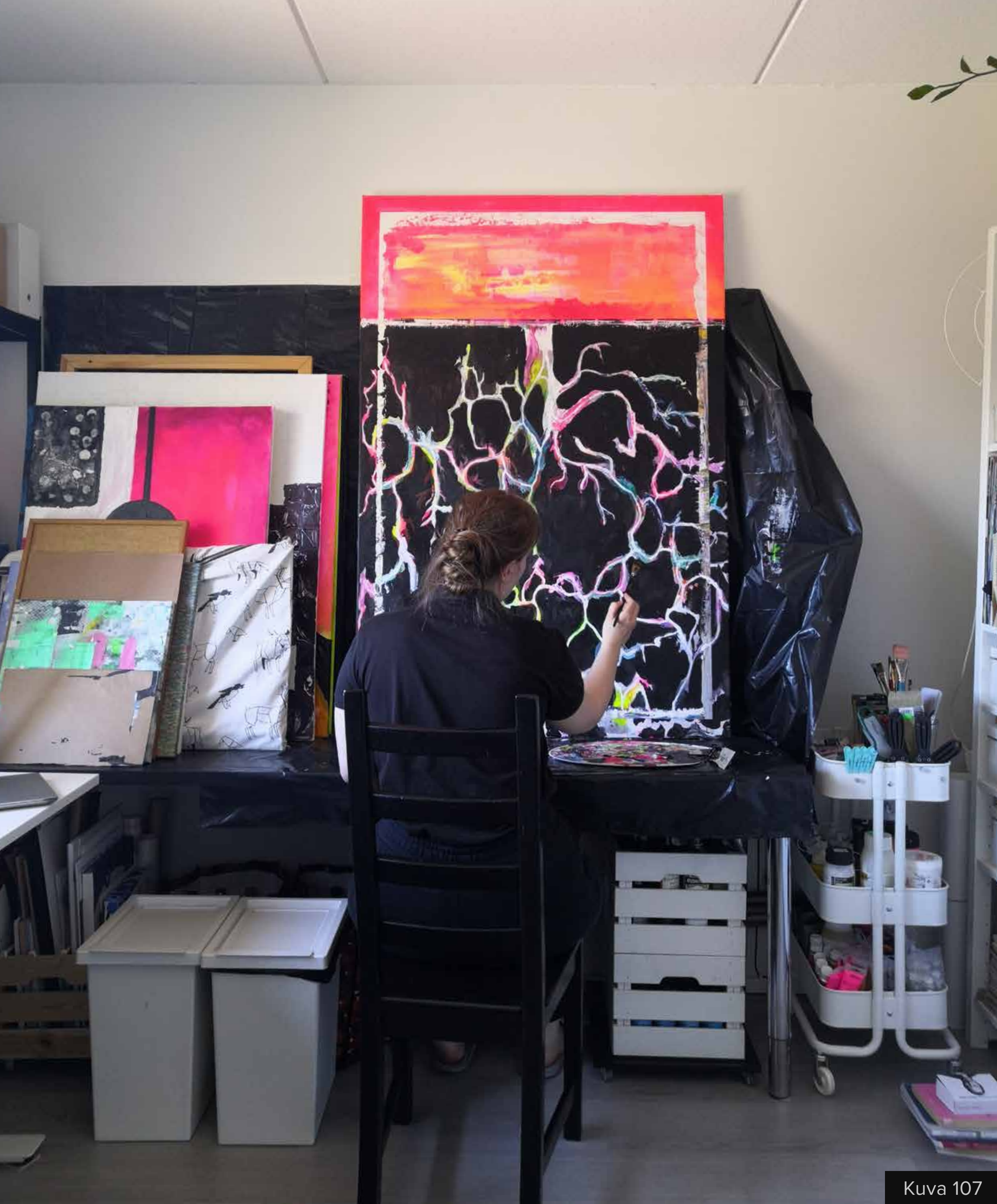
Kuva 104



Kuva 105



Kuva 106



Kuva 107

nostaa subjektiivisuuden arvoon, koska loppujen lopuksi elämää aina eletään subjektiivisuuden kautta. Maalaukseen maalaamani kehys edustaa tätä subjektiivisuutta, jota haluan nostaa arvoon. Subjektiivisuus on se viitekehys, jonka läpi maailmaa tarkastelemme. Siitä ei pääse eroon, joten sen kanssa voisi ystävystyä ja opetella löytämään siitä arvoa itsestään.

Olen huomannut, että usein ympärilläni olevat ihmiset eivät ole miettineet oman elämänsä subjektiivisuutta. He kertovat heidän omaa subjektiivista totuuttaan yleispätevänä kaikkia muitakin koskevana todellisuutena. Tämä nousee erityisesti esille tilanteissa, joissa minä jaan omasta subjektiivisesta todellisuudestani jotain uutta ja innovatiivista. Kerron jostain uudesta ideasta tai näkemyksestä, jota minä olen omassa elämässäni oivaltanut. Minä puhun minun unelmistani ja minun tavoitteistani minun subjektiivisesta todellisuudestani käsin. Nämä asiat voivat täysin olla totta minun todellisuudessa, koska minä valitsen nähdä ne mahdollisina. Minulla on tietoa ja taitoja tehdä niistä totta.

Usein näissä tilanteissa, kun jaan tällaisia ajatuksia, ihmiset ympärilläni yrittävät vetää minua alas ja kertovat ettei se ole mahdollista. Näissä hetkissä haluaisin kysyä näiltä ihmisiltä,

että olisiko sittenkin niin, että tuo esittämäni asiat tai idea ei vain heidän todellisuudessaan pysty olla mahdollinen. Seisovatko he itse sen mahdollisuuden tiellä ja estävät sen olemasta totta?

Huomaan tässä vastaavan ilmiön kuin häpeän käsittelyssä, josta Kaisaminni on puhunut. Kaisaminni sanoi, että käsittelemme omaa häpeäämme myötähäpeämällä muita eli käännämme oman häpeämme muita kohtaan (Kaisaminni, 2020a). Ihmiset käsittelevät omaa kyvyttömyyttään suuntaamalla sen muihin. Kun he kertovat minulle, että minä en voi tehdä jotain he oikeastaan kertovat, että he eivät itse pysty siihen.

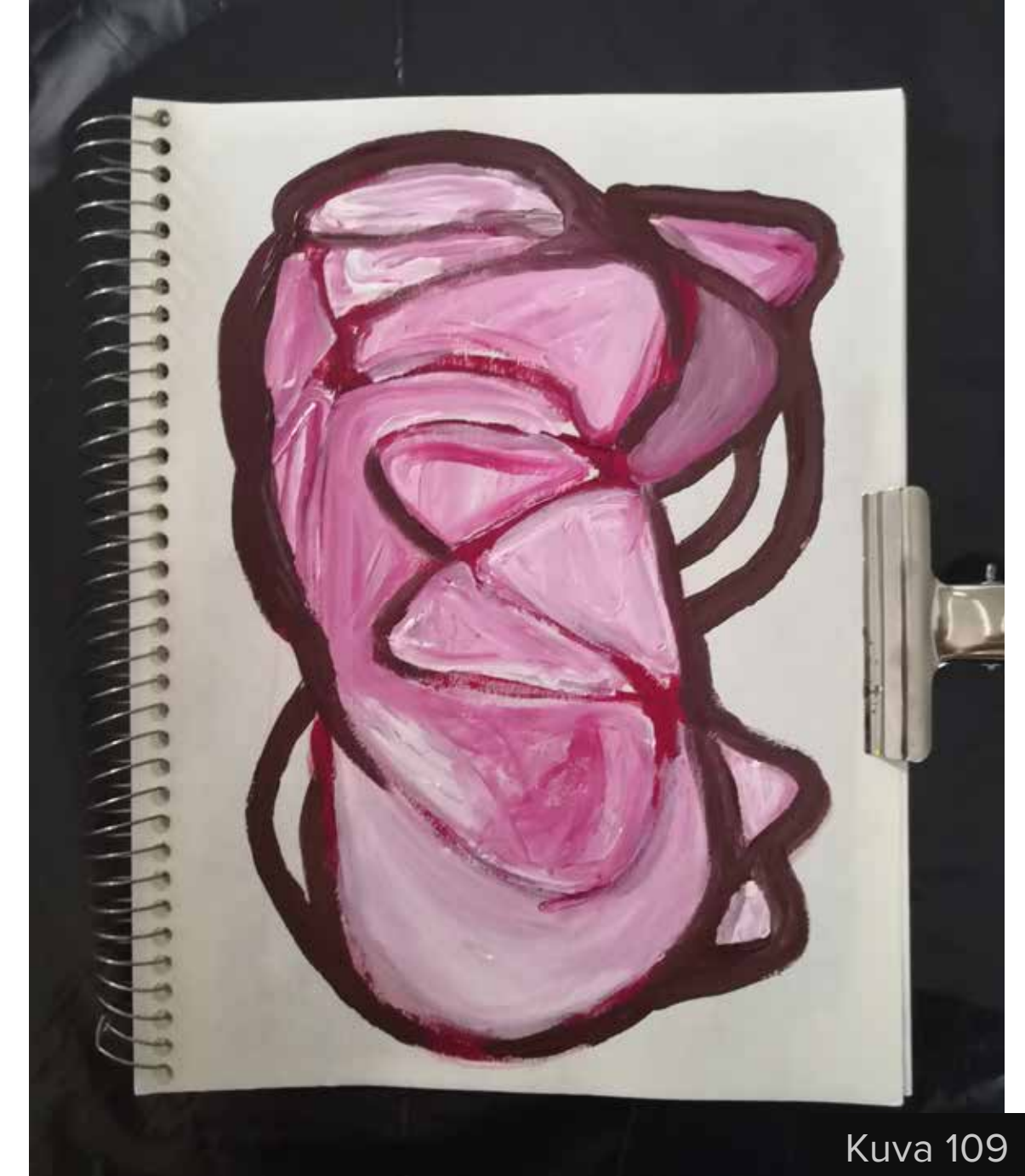
Haluaisin kasvattaa omaa rohkeuttani niin, että noissa tilanteissa uskaltaisin kääntää heidän sanansa heille itselleen. Haluaisin uskaltaa toimia peilinä niille ihmiselle, jotka kertovat, ettei jotain asiaa pysty tekemään, kun jokin ei muka ole mahdollista. Haluaisin näyttää heille heidät itsensä ja olla heidän kanssaan. Haluaisin voivani auttaa heitä näkemään itsensä ja kohtaamaan itsensä, koska uskon tämän olevan avain kehittymiseen. Minä näen heidät ja haluaisin heidän myös näkevän itse itsensä. Haluaisin auttaa heitä tulemaan itsetietoisiksi, kohtaamaan itsensä emotionaalisesti ja sen myötä johtamaan itseään paremmin. Tämä maalaus voisi toimia keskustelunavaajana tällaiselle matkalle ja kohtaamiselle.



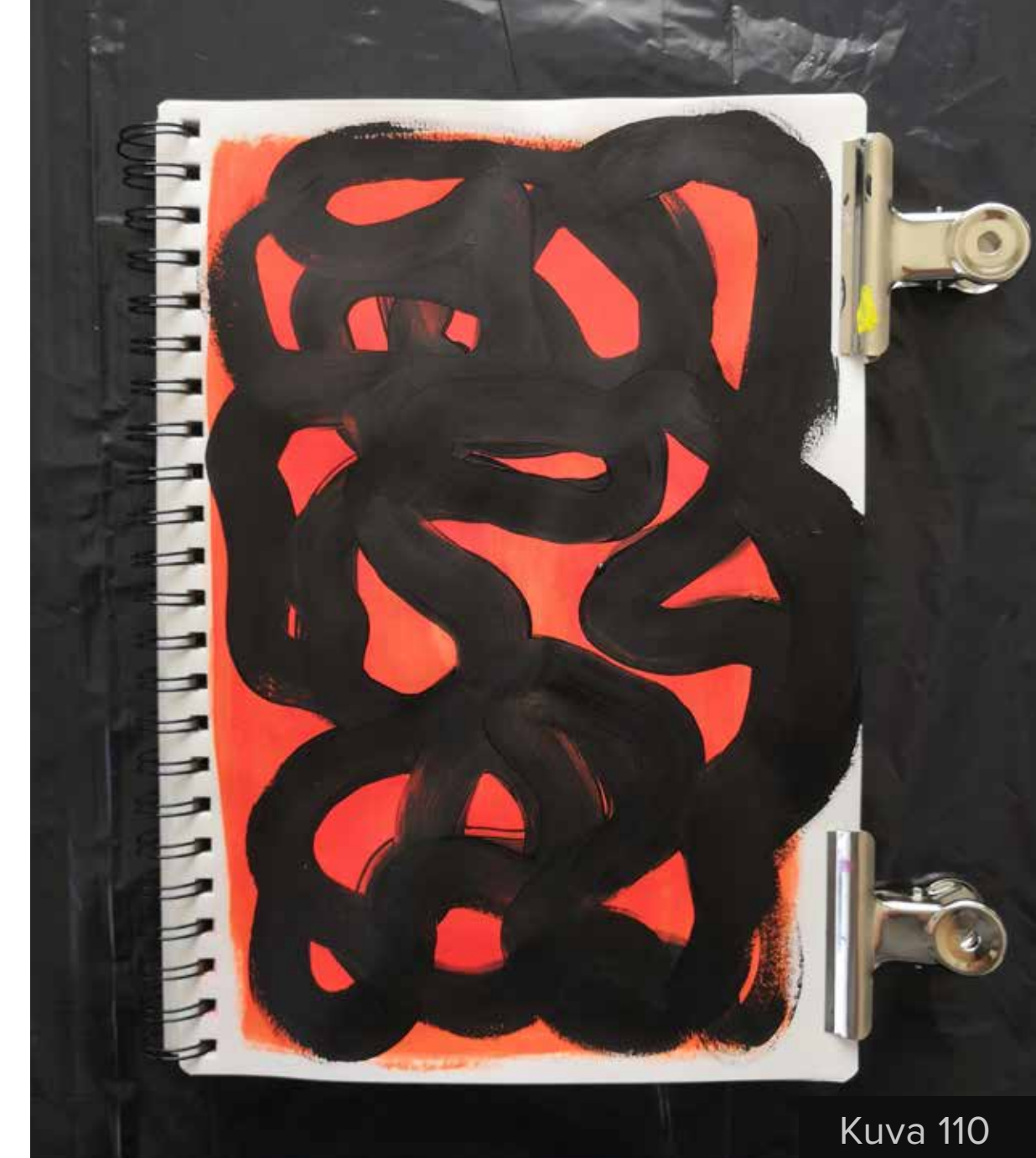
Omien vaikeiden tunteiden kohtaaminen

Tämän opinnäytteen tekoprosessin loppuvaiheessa huomaan, että tämä emotionaalisen kohtaamisen teema onkin liittynyt ensisijaisesti vaikeiden tunteiden kohtaamiseen, erityisesti häpeään ja haavoittuvaisuuteen. Niitä on vaikea kohdata, koska ne lisäksi myös herrätävät pelkoa ja ahdistusta. On vaikea kohdata itsessä niitä asioita, jotka ovat epätäydellisiä. On vaikeaa kohdata omia kipukohtia ja myöntää olevansa keskeneräinen. On vaikeaa nähdä virheitä ja vinoumia itsessä ja omassa ajattelussa. On helpompaa kanavoida omia pettymyksiä ja traumoja muihin ihmisiin. Näin on mahdollista luoda todellisuutta, jossa nämä pettymykset ja traumat ovat myös muiden pettymyksiä ja traumoja.

On raskasta huomata, että toisinaan olen hyvin yksin omien murheideni kanssa. Kun tuntuu ettei kukaan ymmärrä ja, että maailma on minua kohtaan epäoikeudenmukainen. Eikä siihen auta se, että tietää muillakin olevan joskus vaikeaa. On vaikeaa hyväksyä ja käsitellä näitä kipukohtia. Tämän taakan alle olisi helpompi vain jäädä ja syyttää ympärillä olevaa maailmaa. Sen voisi valita.



Kuva 109



Kuva 110



Kuva 111



Kuva 112

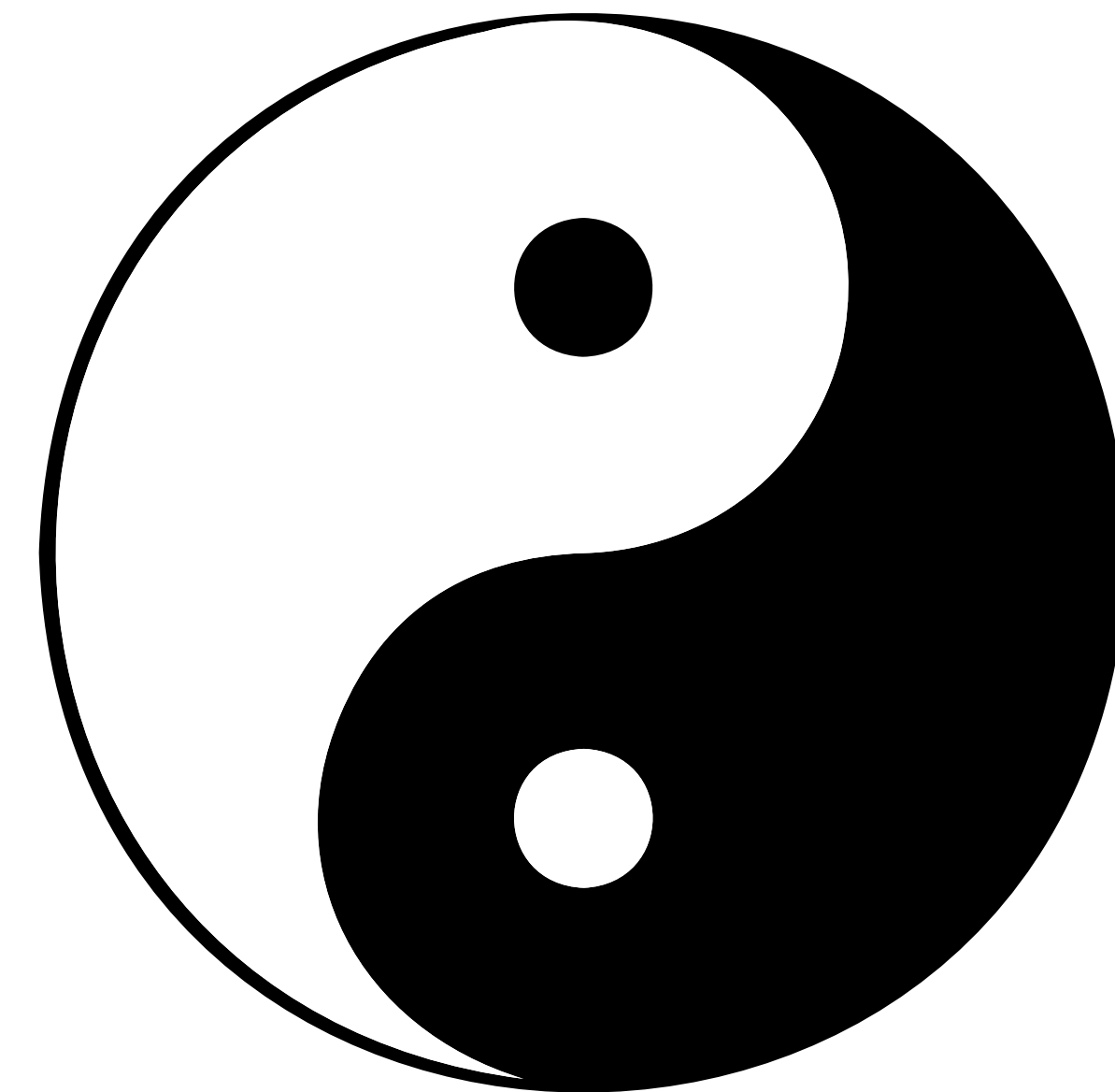


Uskon sen kuitenkin olevan tässä hetkessä helppoa ja lopulta elämäni on vain entistä vaikeampaa. Ehkä voisinkin olla rohkea ja kohdata tämän itsessäni. Olen keskeneräinen. Olen epätäydellinen. Enkä varmaan koskaan tule saavuttamaan kaiken kattavaa autuutta, jossa tätä huolta ei enää olisi. Jordan Peterson on kirjassaan 12 elämänohjetta antanut ohjeen: ”järjestä omat asiasi kuntoon ennen kuin kritisoi maailmaa”. Huomaan, että omat asiansi eivät ole niin sanotusti täysin kunnossa. Ehkä sitten kun olen saanut omat asiansi kuntoon, tarve kritisoida maailmaa vähenee.

Jin ja Jang

Yleinen Jin-Jang-symboli juontaa juurensa taolaisuuteen, kiinalaiseen uskontoon ja filosofiaan. Jin, musta pyörre, liittyy varjoihin, naisellisuuteen ja aallon pohjaan, kun taas Jang, valkoinen pyörre, edustaa esimerkiksi kirkkautta, intohimoa ja kasvua. Jin aloittaa toiminnan ja Jang ottaa vastaan toiminnan sekä viimeistelee sen. Jin on kupin sisätila ja Jang on itse kuppi. Eli Jin ja Jang muodostavat yhdessä kokonaisuuden. Jiniä ja Jangia ei voi erottaa toisistaan. Ne ovat suhteessa toisiinsa ja voivat muuttua toisikseen. (Bellaimey, 2013)

Taolaisuus opettaa Taon olevan voima, joka on korkeampi, syvempi, todempi kuin mikään muu voima. Taolaisuus opettaa, että meidän tulee oppia sekä Jinistä että Jangista. Tao on tarkoittaa tietä, jonka kanssa harmoniassa eläminen mahdollistaa sitä, ettei tarvitse taistella universumin luonnollista virtaa (flow) vastaan. Tästä esimerkkinä on muun muassa kuunteleminen riitelyn sijaan; tai olla valmis peruuttamaan joku toiminta, jotta nopeampi edistyminen olisi mahdollista. Taolaisuuden mukaan viisas ihminen on joustava. (Bellaimey, 2013).



Kuva 114

Jin ja Jang sanoittavat minulle elämän eri puolia. Näitä eri puolia ei tule yrittää erottaa toisistaan vaan löytää molempien vahvuudet. Koen esimerkiksi, että teknologiamailman suorituskeskeinen työkuultuurissa on todella paljon Jangia. Ja koska Jangia on niin paljon, luonnollinen tasapaino on hukassa. Siksi tarvittaisiin lisää Jiniä, joka tässä yhteydessä olisi tunteiden ymmärtämistä ja valjastamista käyttöön.

Tässä kohtaa siis tiedän, että tasapainottavaa Jiniä tarvittaisiin ja minun tapani tuoda sitä on yksinkertaisesti tuoda se tietoisuuteen. Tämä on ensimmäinen askel. Olen kuitenkin prosessini aikana huomannut, että muutos Jinin ja Jangin on välillä liian nopea. Huomaan ettei ihmiset aina pysy mukana. He ihmettelevät, miten nyt tästä hypättiinkin jo tähän toiseen ajatukseen. Missä on se silta, jota pitkin olisi pitänyt pystyä kulkemaan tähän seuraavaan ajatukseen? Minulle näiden siltojen rakentaminen on vaikeaa, ja haluaisin, että voisin ohittaa sen vaiheen. Jos kuitenkin haluan pitää ihmiset mukana, minun on opeteltava rakentamaan niitä siltoja, joita pitkin voin helposti kuljettaa muita ihmisiä mukana. Muuten he tippuvat kyydistä ja lopulta löydän itseni yksinäisyydestä.

En halua olla yksin yksinäisyydessäni. Minun siis pitää opetella rakentamaan siltoja, mutta se saa luvan olla seuraava matka. Tämän matkan tavoitteena saavutin sen, että löysin tämän tasapainottavan elementin suorituskeskeiselle työkuultuurille, joka saa ihmiset palamaan loppuun. Seuraavan projektin tavoitteena voisi siis olla rakentaa silta näiden kahden ilmiön välille.

Tässä olen nyt

Vaikka ole usein kokenut, että en ole saanut tarvitsemaani tukea olen päättänyt, etten aio ottaa uhrin roolia. Minä en ole ympäristöni uhri. Ryan Holiday kirjoitti hienosti teoksessaan *The Obstacle is the key*: ”And what we know, he [Marcus Aurelius] truly saw each and every one of these obstacles as an opportunity to practice some virtue: patience, courage, humility, resourcefulness, reason, justice, and creativity” (Holiday, 2015, preface xiv). Tämä matka on ollut minulle nimenomaan kaikkea tätä, eli mahdollisuus harjoitella: kärsivällisyyttä, rohkeutta, nöyryyttä, kekseliäisyyttä, järkeilyä, oikeudenmukaisuutta sekä luovuutta. Tästä olen kiitollinen, koska ilman tätä matkaa ja sen vastoinkäymisiä, ehkä olisi laittanut itseäni tilanteeseen, joka mahdollistaisi näiden kaikkien hyveiden harjoittelun.

Seuraavassa luvussa käsittelen, mitä tästä prosessista pakkasin niin kutsuttuun elämän reppuun.



5. Nämä elämän reppuun

Prosessin aikana mietin, mitkä asiat matkaltani voisivat olla hyödyllisiä sellaisenaan myös muille. Esimerkiksi hyvin spesifit häpeän tunteen kokemukset sellaisenaan eivät ole monistettavissa ja sen myötä eivät myöskään toistettavissa. Pohdinkin siis, mitkä asiat matkaltani voisivat olla sellaisia, että voisin antaa ne kauniissa ja käytännöllisessä paketissa muille. Mitä asiat voisivat auttaa muita lähtemään kulkemaan omaa matkaansa kohti syvempää itsetietoisuutta ja parempia itsesäätelyn taitoja. Sen lisäksi, että jaan oman kokemukseni, haluan tarjota kokonaisuuden, jonka avulla voi lähteä liikkeelle. Tämän opinnäytteen lopputuloksena syntyi neljä osa-aluetta kattava kokonaisuus, jotka kukin tavallaan auttavat emotionaalisen kohtaamisen kehittämisen matkalla kohti parempaa itsensä johtamista.

Ensimmäiseksi esittelen prosessini aikana keräämäni kirjalistan ja avaan lyhyesti, millainen rooli kullakin kirjalla on ollut matkallani. Toisena esittelen rutiinin, jonka taiteellinen tekeminen on minulle mahdollistanut. Kolmantena esittelen listan oivalluksista, jotka toimivat tällä hetkellä tärkeinä elämäni ohjenuorina ylläpitäessäni tasapainoa tunnemaailmani ja järkiperäisen toiminnan välillä. Lopuksi kokoan yhteen muutoksia, jotka olen tämän prosessin aikana itse itsessäni huomannut, ja joita läheiset ihmiset ovat minussa huomanneet. Kirjalista toimii konkreettisena suositusten listana, josta olisi helppo aloittaa oma matka. Itseni emotionaalisen kohtaamisen rutiini, eli maalaamisrutiini, toimii esimerkkinä ja inspiraationa yhdestä mahdollisesta tavasta varata aikaa omille ajatuksille ja tunteille. ”Notes to self” -lista kokoaa ajatuksia ja oivalluksia, jotka voivat toimia avaimina oman ajattelun laajentamiseen. Viimeinen osa, jossa kerron, mikä minussa on muuttunut, voi tarjota motivaatiota lukijalle siitä, mitä konkreettisesti voisi olla mahdollista saavuttaa. Luvun lopussa reflektoin, mitä olen opinnäytteen tekoprosessin aikana oppinut.

5.1. Kirjalista

Kirjat ovat auttaneet minua laajentamaan ajatteluani. Sen myötä olen oppinut paremmin tasapainottelemaan tunnemaailman ja aikaansaamisen välillä. Koska kirjat ovat olleet oleellinen osa ajatteluni laajentamista, olen koonnut niistä listan, jotta voin jatkossa palata samoihin teoksiin, kun huomaan, että tasapainottelu on vaikeaa. Lisäksi tämä kirjalista tarjoaa mahdollisuuden lähteä kulkemaan samankaltaista polkua, jota minä olen henkilökohtaisesti tässä prosessissa kulkenut.

KonMari - Siivouksen elämänmullistava taika (Kondo, 2015)

Tämä teos on ollut oman elämän johtamisen yksi avaintekijöistä. Tässä kirjassa Marie Kondo opettaa, miten omat tavarat käydään läpi niin, että jäljelle jää vain ne, jotka aidosti tuottavat iloa

omaan elämään. Tämän prosessin yksi merkittävä vaihe on se, että mietitään, millaista elämää haluaa elää. Tässä Marie Kondo hyödyntää palvelumuotoilussakin hyödynnettyä 5-whys-metodia, jossa kysytään viisi kertaa ”miksi”. Näin päästää aitojen arvojen äärelle, joista käsin voidaan alkaa tehdä valintoja ja päätöksiä. Vaikka Marie Kondo opettaa ensisijaisesti tavaroihin liittyvää järjestelytaitoja, olen huomannut, että näistä oivalluksista on ollut hyötyä myös muilla elämän osa-alueilla. En enää salli elämäni ylimääräistä sälää, joka horjuttaisi elämäni tasapainoa. Toisinaan kuitenkin yhdessä hetkessä tarkoituksen mukaiset asiat muuttuvat ajan myötä tarpeettomiksi. Näissä hetkissä osaan päästää irti ja jatkaa elämäni eteenpäin. Osaan hankkiutua eroon asioista, joita en enää halua elämäni. Tämä mahdollistaa minulle tasapainoisen elämän.

Kuinka olla piittaamatta p*skaakaan (Manson, 2018)

Tämän kirjan avulla olen oivaltanut, että onnea ei ole se, että ei olisi ongelmia. Onnea on se, että voi valita itse omat ongelmansa. Esimerkiksi ennen kuin pääsin opiskelemaan muotoilua Aalto-yliopistoon, minulla oli ongelmana se, että minulla ei ole opiskelupaikkaa. Opiskelupaikan saamisen myötä ongelmien laatu on muuttunut. Nyt niin sanottuna ongelmana on esimerkiksi ajoittainen stressi tehtävien palautuksista. Tämä on kuitenkin mielestäni paljon parempi ongelma kuin se, että minulla ei olisi opiskelupaikkaa ollenkaan. Olen omilla valinnoilla johtanut itseäni tällaisten ongelmien äärelle. Olen voinut vapaasti valita tämän tien. Olen siis voinut kehittää ongelmistani minulle mielekkäämpiä ongelmia ratkaistavaksi. Tämä mahdollisuus tekee minusta tyytyväisen.

Find your why (Sinek, 2017a)

Tämä kirja on auttanut minua löytämään vastauksen minun elämäni miksi? -kysymykseen. Eli miksi teen mitä teen? Mikä on kantava teema ja syy elämässäni toimia tavoilla, joilla toimin? Olen oivaltanut, että minua motivoi asioiden kestävä ratkaiseminen. Minua motivoi se, että saan ratkaistua ongelman tavalla, joka aiheuttaa uuden mielekkäämmän ongelman. Minua usein turhauttaa se, että ihmiset painivat jatkuvasti samojen ongelmien kanssa. Jos minä olen omassa elämässäni ratkaissut jonkun ongelman ja joku ihminen tulee luokseni vastaavan ongelman kanssa, koen todella suurta paloa auttaa tätä ihmistä ratkaisemaan tuo ongelma. Haluan antaa hänelle kaiken tietoni ja oivallukseni, jotta hänen ei tarvitsisi kompastua samoihin esteisiin kuin minä. Toisinaan tämä kuitenkin koetaan liian tunkeilevana ja siksi minun on pitänyt kehittää keskustelutaitojani ja emotionaalista älykkyyttäni. Tämä opinnäyte on yksi tapa, jolla olen pyrkinyt kehittämään itseäni, jotta pystyisin auttamaan muita paremmin. Haluan kehittää itseäni, jotta minulta olisi helpompi ottaa apua vastaan.

Leaders Eat Last (Sinek, 2017b)

Tämä teos on ollut merkittävä vaikutin oman johtamisfilosofian ja sen myötä laajemmin myös työelämän filosofiani kehityksessä. Päällimmäisenä ajatuksena on se, että johtajana on annettava itse itsestään paljon, jos haluaa myös muiden antavan paljon. On itse oltava esimerkki toiminnasta, jota haluaisi nähdä ympärillään. Tämä kirja on luonut minulle mahdollisuuden alkaa johtaa itseäni tavalla, joka luo toivomaani ilmapiiriä. Toivoisin, että ympärilläni vallitseva ilmapiiri sallisi tunteiden ilmaisua enemmän. Tämän kirjan oivallusten ansiosta olen voinut alkaa luomaan itse sellaista ilmapiiriä olemalla itse esimerkki.

Viisas pääsee vähemmällä 2.0 (Sammalisto, 2019)

Tämä kirja on ollut niin oivallinen käsikirja moniin työelämän ja vapaa-ajan tilanteisiin. Sammalisto on koonnut tähän kirjaan 52 konkreettista ja käyttökelpoista niksia, miten helpottaa arkea ja työelämää. Tämän kirjan avulla voi säästää todella paljon aikaa,

kun ei tarvitse kamppailla ärsyttävien pienten ongelmien kanssa jatkuvasti. Säästyvän ajan voi hyvin käyttää tunnemaailman tasapainoin ylläpitämiseen. Olen usein kuullut ihmisten puhuvan, että ei ole aikaa huolehtia itsestään. Tämä kirja on käyttäjäystävällinen ohjekirja, miten säästää omaa aikaansa ja sen myötä tehdä elämästä mielekkäämpää. Sammalisto on valinnut kirjan vinkkien määräksi 52 kappaletta, jotta se istuisi vuoden kehitysprojektiin kätevästi. Eli vuoden ajan jokainen viikko voisi kokeilla yhtä kirjan niksistä ja sen jälkeen päättää, sopiiko tämä omaan elämäntyyliin. Vuoden jälkeen parhaimmillaan olisi onnistunut integroimaan 52 aikaa säästävää toimintatapaa omaan elämäänsä.

Varianssi (Kilpinen ja Hagqvist, 2020)

Tämän kirjan lukemisen myötä olen oppinut tarkastelemaan epäonnistumisiani uudesta näkökulmasta. Olen nähnyt usein omat epäonnistumiseni asioina, jotka haluaisin kokonaan vain poistaa. En ole nähnyt niissä mitään hyötyä kokonaisuuden kannalta. Tämä juontaa juurensa omasta perfektionistisesta tavastani ajatella. Se on ollut minulle vahingollista ja siksi minulle on ollut erityisen tärkeää oppia tarkastelemaan niin sanottuja virheitä uusista näkökulmista. Tämän kirjan lukemisen myötä opin näkemään omat virheetni asiaan kuuluvana varianssina, eli vaihteluna.

Pura rutiinit atomeiksi (Clear, 2020)

Tämä kirja on pilkkonut käyttäjäystävälliseen ja inspiroivaan muotoon rutiinin rakentamisen komponentit. Olen useita kertoja elämässäni yrittänyt rakentaa uutta rutiinia huonoin tuloksin. Tämä on johtunut siitä, että olen kompastunut hyvin tyypillisiin rutiinin rakentamisen esteisiin ja sitten olen luovuttanut. Yhtenä

päällisemäisenä virheenä olen tehnyt sen, että olen yrittänyt esittää jotain muuta kuin olen. Tässä kirjassa Clear kokoaa nuo kaikki tyypilliset virheet ja kertoo niihin varteen otettavia ratkaisuja. Hän on myös rakentanut kirjan rakenteen niin, että oivallukset tulevat juuri sopivassa järjestyksessä. Tämän kirjan avulla olen pystynyt rakentamaan itsestäni ihmisen, joka esimerkiksi urheilee säännöllisesti. Se on ollut todella arvokasta sekä mielenterveyteni, että fyysisen terveyteni kannalta.

12 Elämänohjetta (Peterson, 2018)

Tämä teos on tarjonnut minulle avaimia oman ajatteluni laajentamiseen sen myötä sisäisen työn tekemiseen. Tämä on ollut motivoiva teos työstää omaa tapaani ajatella ja näin ollen se on auttanut minua näkemään mahdollisia kehityskohtia minussa itsessä. On huojentavaa huomata, miten paljon voinkaan kehittää itse itseäni, sen sijaan että turhautuisin siihen, kuinka vaikeaa ympärillä olevaa maailmaa on muuttaa. Uskon, että maailmaa voi muuttaa, mutta se on hidas prosessi. Minä haluan nähdä ja kokea myös nopeaa kehitystä. Tätä nopeaa kehitystä voin nähdä itsessäni ja tämä kirja on ollut oivallinen matkakumppani tällä itseni kehittämisen matkalla.

Keskustelun voima (Rauhala, 2020)

Tämän kirjan avulla olen oivaltanut, kuinka paljon voinkaan omilla keskustelutaidoillani vaikuttaa keskustelujen mielekkyyteen.

Ilona Rauhala esittää tässä kirjassa OK5-mallin, jota voi hyödyntää keskusteluissa. OK5 on 5-osainen rakenne keskustelulle. Nämä osat ovat: viritä, kuule, tutki, jäsennä ja sulje. Olen alkanut soveltamaan tätä mallia myös omissa keskusteluissani ja olen huomannut, että nykyään keskusteluni eivät enää niin helposti lähde väärille raiteille. Osaan huomata paremmin merkit siitä, että keskustelu on kiihtymässä tarpeettoman kireäksi tai kiivaaksi. Oma kokemukseni on ollut se, että voin itse henkisesti paremmin, kun olen kehittynyt keskustelijana. Lisäksi huomaan, että ympärilläni olevat ihmiset suhtautuvat minuun suopeammin.

5.2. Itseni emotionaalisen kohtaamisen rutiini

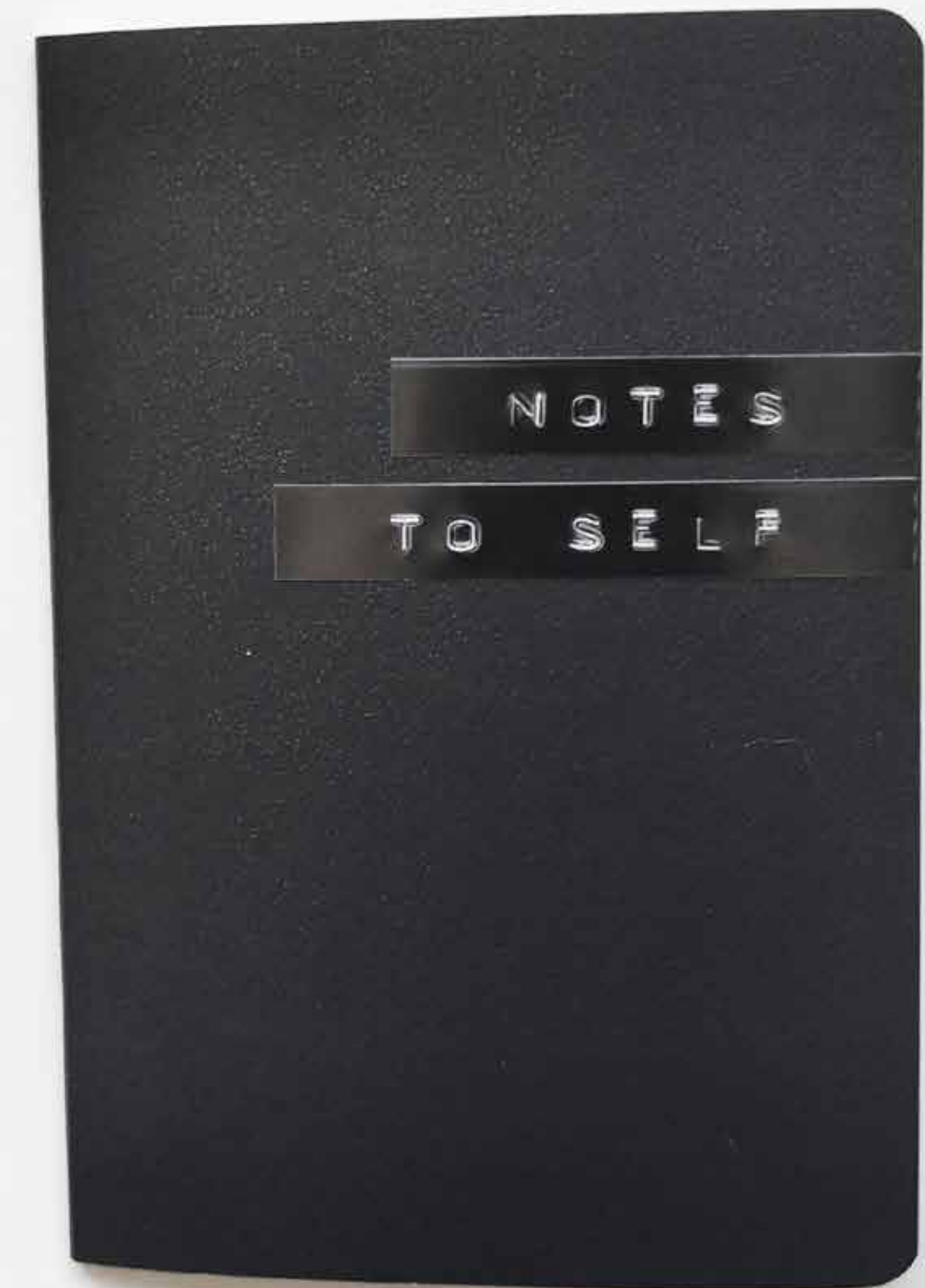
Maalausluonnosten kautta olen onnistunut rakentamaan uuden taiteellisen ilmaisun rutiinin, jonka avulla pystyn käsittelemään tunteitani ja pysähtymään niiden äärelle. Tämän uuden rutiinin myötä olen myös kehittynyt visuaalisen taiteen tekijänä. Rutiini on myös mahdollistanut minulle sen, että saan tehdä, mitä haluan. Saan ilmaista itseäni ilman, että ihmiset tulevat kertomaan minulle, että tuo tapa on väärin.

Tässä taiteellisen ilmaisun rutiinissa alan vain maalaamaan jotain. Valitsen värit ja liikkeen hyvin intuitiivisesti. Teen sitä, mikä siinä hetkessä tuntuu hyvältä ja oikealta. Tämä rutiinin avulla minulla on säännöllisesti tehdä jotain sellaista, mitä minun ei tarvitse selitellä kenellekään. Voin vain tehdä, mitä siinä hetkessä haluan. Sillä ei ole tavoitetta. Taiteeni ei tarvitse esittää tai olla mitään. Ja sen kautta saan itselleni hengähdystauon kaiken keskellä. Kaikki vaatimukset katoavat. Minun ei tarvitse yhtään mitään. Saan

tuntea rauhassa ilman painetta. Saan olla rauhassa miettimässä omia ajatuksiani ja työstää omaa sisäistä maailmaa. Kun minulla on aikaa ja tilaa työstää sisäistä maailmaani, pysyn tasapainossa.

5.3. “Notes to self” -lista

Tärkeimpänä lopputuloksena syntyi lista oivalluksista, jotka minun on oleellista pitää tulevaisuudessa mielessä. Nämä oivallukset eivät ole syntyneet yhdessä hetkessä jonkun yksittäisen kokemuksen tuotoksena. Sen sijaan nämä ovat oivalluksia, jotka ovat itäneet matkani aikana. Olen huomannut, että toisinaan täysin unohdan jotkin hyvät elämän oivallukset ja sitten päädyn masentumaan. Siksi olen kirjoittanut tämän prosessin aikana syntyneet parhaimmat oivallukset selkeään listaan, jotta voin palata niihin, kun huomaan kadottavani tasapainoa elämässä.



Ensin itsen emotionaalinen kohtaaminen, sitten järkipäisen toimintasuunnitelman laatiminen.

Aluksi annan tilaa omille tunteilleni ja validoin ne. Olen itseni ensimmäinen tukija, se, joka puhuu minulle lempeästi, vaikka koenkin jotain haastavaa. Sen jälkeen, kun olen kohdannut tunteeni ja elänyt niiden läpi, alan tarkastella, miten voisin näitä hyödyntää, miten voisin kommunikoida ne tavalla, jossa kannan vastuun, ja lopulta, miten valitsen johtaa itseäni eteenpäin tässä hetkessä. Aluksi on otettava huomioon omat syvimmat tarpeet. Ne on kohdattava sellaisina kuin ne ovat. Niihin saa aidon yhteyden, kun kohtaa itsensä emotionaalisesti. Sen jälkeen niihin syviin tarpeisiin voi alkaa vastata rationaalisilla valinnoilla. Eli valitsee mihin itseään johtaa. Näin itseään johtaa kestävään suuntaan, suuntaan, joka ei tuo takaisin samojen ongelmien äärelle. Sen sijaan tämä suunta johtaa parempien ongelmien äärelle, ongelmien, jotka itse valitsin. Kun itse saa valita omat ongelmansa on mielekästä elää niiden kanssa ja näin pystyy elää onnellisena juuri nimenomaan niiden omien ongelmien takia.

Maailmaa ei ehdi saada valmiiksi enää ilta kuuden jälkeen. Yritetään huomenna uudestaan.

Olen huomannut, että minulla on taipumusta murehtia asioita illalla. Illalla alan miettiä, kuinka olisin voinut saada enemmän aikaan, jos olisin toiminut jotenkin paremmin. Tämä usein johtaa ankaraan sisäiseen puheeseen. Siksi olen muodostanut itselleni tämän ohjenuoran, jotta voin nojautua siihen. Kun kuuden jälkeen en enää ehdi saada maailmaa valmiiksi, voin alkaa keskittyä lepäämiseen ja siihen, että olisin seuraavana päivänä taas virkeä. Sen sijaan, että yrittäisin vielä kuuden jälkeen saada aikaan jotain maailmaa mullistavaa.

Haavoittuvaisuus ei ole heikkous, vaan innovaatioiden, luovuuden ja muutoksen syntymäpaikka. (Brown, 2012)

Tämä on näkökulma siihen, että tunteiden ilmaisu ja oman epätäydellisyyden näyttäminen ei ole heikkous. Oman epätäydellisyyden näyttäminen haavoittuvaisena on rohkeaa.

Rohkeudesta käsin on mahdollista olla syvällisesti innovatiivinen, luova ja tehdä muutosta.

On helppoa tehdä elämästä vaikeaa ja on vaikeaa tehdä elämästä helppoa. Molempiin vaihtoehtoihin sisältyy elämän vaikeus ja helppous. — Jos kuitenkin valitsee jälkimmäisen vaihtoehdon ja alkaa elää sitä, jonain päivänä on helppoa tehdä elämästä helppoa.

Tämä ohjenuora viittaa siihen, että usein kun yritän päästä elämässä niin sanotusti helpolla, löydän itsensä samojen ongelmien ääreltä. On siis helppoa tuottaa itselleen se, että tulee taas uudestaan vaikean ongelman äärelle. Vaatii siis työtä ja ponnisteluja, että voisi ratkaista käsillä olevan ongelman pysyvästi. On vaikeaa jaksaa tehdä työtä ja ponnistella. Uskon kuitenkin, että tämä työ ja ponnistelu lopulta palkitaan. Koska on oppinut tapoja ratkaista ongelmia, on myös oppinut taitoja, jotka auttavat tulevaisuudessa. Kun näitä taitoja käyttää säännöllisesti, lopulta onkin helppoa ratkaista eteen tulevia ongelmia ja haasteita, koska on tottunut ratkaisemaan niitä.

Elämän subjektiivisuus on arvokasta, koska subjektiivisuuteen liittyy sielu ja sen olemassaolo. Miksi tavoitella absoluuttista objektiivisuutta, kun sen mukana katoaa ihmisyyden ydin ja perusolemus. — Eli miksi tavoitella tavoitetta, jonka saavuttaminen veisi sen, mitä yritämme saavuttaa?

Tämä ohjenuora on lohdutus niihin hetkiin, kun on vaikea hyväksyä, että täysin objektiivista totuutta voi olla mahdoton saavuttaa. Elämän subjektiivisuus mahdollistaa elämän moninaisuuden. Moninaisuus puolestaan luo erilaisia sieluja ja mahdollisuuksia yksilöllisiin olemassaolon kokemuksiin. Absoluuttinen objektiivisuus voisi siis pahimmassa tapauksessa poistaa inhimillisyyden. Eli jos tavoitteena on tulla jotenkin paremmaksi ihmiseksi, ei sitä saavuta olemalla absoluuttisen objektiivinen, täydellinen. Sen sijaan epätäydellisenä ihmisenä pysyminen on itsessään arvokasta.

Muiden kirjoitukset ja oivallukset auttavat elämässä eteenpäin.

Tämä on muistutus siitä, ettei aina tarvitse kaikkea yrittää oivaltaa yksin. Huomaan usein jääväni pohtimaan asioita pieneen mieleeni ja sitten ahdistun. Kaikilla tunteilla ei ole tilaa pienessä mielessäni. Siksi on hyvä osata säännöllisesti laajentaa omaa mieltään ja ajattelua. Erilaiset self-help-oppaat ja nykymedian tuottamat sisällöt kuten Instagram postaukset ja YouTube-videot ovat erinomainen tapa laajentaa omaa ajatteluaan. Näin on mahdollista päästä ikään kuin katettuun pöytään, jossa asiat ovat aseteltu minulle valmiiksi, ja minä voin vain nauttia kauniisti paketoituista oivalluksista.

5.4. Mikä on muuttunut minussa?

Tämän opinnäytteen tekoprosessini aikana kohdannut paljon sitä, että ihmiset ihmettelevät, miksi valitsin kulkea tällaisen matkan. Miksi valitsin mennä tähän syvään suohon? Ei ehkä kannattaisi mennä. Näinä hetkinä olen tullut surulliseksi, koska juuri tällainen suhtautuminen on saanut myös minut itseni epäilemään, olenko oikealla tiellä. Onnekseni olen kuitenkin rohkea pioneeri, että olen epäilyistä ja varoituksista huolimatta valinnut kulkea tämän tien. Tältä matkalta olen löytänyt sitä, mitä tulin etsimään, minuutta. Minä olen se tyyppi, joka valitsee sukeltaa sinne syvään suohon, koska uskon, että sieltä jostain syvän suon pohjalta voi löytyä jotain arvokasta. Ja niin sieltä on löytynytkin. Sieltä on löytynyt minulle tärkeitä oivalluksia, millainen minä syvällä sisimmässäni olen. Minä olen rohkea. Minä olen aito. Minä voin olla juuri se ihminen, jonka minä valitsen olla. Minä voin olla se Inka, jonka pelkäsin olevan kelpaamaton tähän maailman. Minä voin olla se Inka,

josta 13-vuotias teini-ikäinen minä voisi olla ylpeä. Minä voin elää elämäni tavalla, jonka koen merkitykselliseksi. Minä voin jättää tällä merkityksellisellä tavallani elää jotain muistelemisen arvoista.

Olen myös havainnut, että kun olen alkanut puhumaan itselleni lempeämmin, vähemmän vaativaan sävyyn, olen oppinut olemaan lempeämpi myös muita ihmisiä kohtaan. Tämä on kehittänyt vuorovaikutustaitojani ja tämän kautta olen pystynyt johtamaan itseäni paremmin. Enää ei ole niin, että olen tunneimpulssieni vallassa. Sen sijaan osaan ja pystyn kohtaamaan itseäni emotionaalisesti ja sen myötä tekemään paremman suunnitelman, mihin haluan itseäni johtaa. Kun osaan itse johtaa itseäni, olen kasvanut paremmaksi muotoilijaksi, tiimityöntekijäksi, yrittäjäksi, ystäväksi, tyttäreksi ja puolisoiksi.

Olen myös huomannut, että minun on nykyään paljon helpompaa pyytää apua. Kun tunnistan itse omat tunteeni ja

osaan sanallistaa, mitkä asiat aiheuttavat niitä tunteita, minun on helpompi kommunikoida muille tarpeistani. Tämä on ollut erityisen hyödyllistä monissa arjen tilanteissa.

Esimerkiksi saatan stressaantua hetkellisesti, koska koen, että liian montaa asiaa tapahtuu samaa aikaa. Koen, että minun pitäisi pystyä tekemään liian montaa asiaa samaa aikaa. Kun huomaan, että stressaannun ja tunnistan mitkä tekijät aiheuttavat stressiä, voin jollekin läheiselleni kertoa asiasta. Usein käy niin, että läheiseni pystyy tekemään jonkun työlistallani olevista asioista puolestani, jolloin stressini alkaa lievittyä, koska stressiä aiheuttavat tekijät vähenevät.

Aiemmin ongelmana on ollut se, että en ole saanut kiinni omista tunteistani ja ymmärtänyt, mikä aiheuttaa ne. Tällöin olen kokenut jotain suurta tunnetta, mutta en ole ymmärtänyt, mistä tämä tunne koostuu ja mikä sitä aiheuttaa. Eli työlistallani on niin sanotusti ollut vain tämän vaikean tunteen kokeminen. Tällöin läheisten on vaikea auttaa minua, koska he eivät voi tuntea puolestani. Sen sijaan he voisivat kuitenkin auttaa, jos vain osaisin kommunikoida heille, missä tarvitsen apua. Kun olen päässyt paremmin yhteyteen

tunteideni kanssa ja näin syvempään itsetietoisuuteen, olen oppinut tunnistamaan, mikä minua vaivaa.

Olen siis oppinut pilkkomaan ison tunteen pienempiin komponentteihin. Jotkin niistä komponenteista on konkreettisia tehtäviä ja osa komponenteista tunteita, ja niiden käsittelyyn liittyviä prosesseja. Näitä tunteiden käsittelyn prosesseja en voi antaa toisen ihmisen tehtäväksi, mutta usein selkeät konkreettiset tehtävät voin. Tämä oivallus on auttanut minua vähentämään omaa taakkaani ja lopulta voimani ovat alkaneet riittää paremmin.

Tämän lisäksi olen pudottanut yli 10 kg ylimääräistä painoa. Olen onnistunut pidentämään ennen hyvin lyhyttä pinnaani merkittävästi pidemmäksi. Aiheutan toiminnallani nykyään vähemmän ikäviä konflikteja. Osaan siis olla diplomaattisempi. Kokemukseni elämän merkityksellisyydestä on syventynyt ja vahvistunut. Ja lopulta olen saanut selkeyttä oman elämäni tasapainoa ylläpitäviin rutiineihin. Nämä muutokset ovat olleet minulle suuria kehityssaskelia. Uskon näiden olevan asioita, jotka ovat tulleet jäädäkseen minun hyviksi piirteiksi.

5.5. Mitä olen oppinut?

Tämä kokemus tehdä opinnäytettä on mahdollistanut minulle paljon. Yhdeksi isoimmaksi ylpeyden aiheekseni on noussut kirjoitetun tekstin määrä. Ennen opinnäytteen tekemistä ajattelin itsestäni, että en ole sellainen ihminen, joka saa kirjoitettua useita sivuja perusteltua ja hyvin rakennettua tekstiä. Tässä kohtaa voin kuitenkin todeta, että minusta on tullut ihminen, joka on tällaisessa onnistunut. Minusta on tullut ihminen, joka kohtasi yhden oman rajoittavan uskomuksen, teki töitä ja lopulta todisti ennen kaikkea itselleen, että tämä rajoittava uskomus ei ollut totta.

Opinnäytteeni tekoprosessissa olen myös ottanut valtavan harppauksen lähteiden käytössä. Olen oppinut tärkeitä teknisiä taitoja, joiden ansiosta pystyn uskottavasti taustoittamaan tutkimustani. Tämä on ollut todella innostavaa, koska ennen tätä projektia koin erilaisten tietokantojen käytön ja akateemisesti pätevien lähteiden käytön suureksi möröksi. Tässä projektissa

uskalsin kohdata tämän mörön ja lopulta jopa innostuin tällaisesta tarkkuudesta ja täsmällisyydestä.

Olen myös oppinut itsestäni kirjoittajana. Minusta tuntuu lähes ylitsepääsemättömän epämukavalta jakaa hyvin keskeneräistä tekstiä muille luettavaksi. Tämän projektin kautta olen kuitenkin oppinut, miten hyödyllistä keskeneräisenkin tekstin luetuttaminen voikaan olla. Sen avulla olen saanut avattua keskustelun, joka on auttanut viestini jäsentelyssä ja selkeyttämisessä. Olen oppinut, että puhuminen auttaa minua ilmaisemaan asioita selkeästi. Jos yritän alkaa suoraan kirjoittaa ajatustani kasaan, se voi olla hyvinkin haastavaa. Sen sijaan, jos ensin puhumalla kerron, mitä yritän sanoa ja ikään kuin puhun ajatuksiani ensin ulos, saan myös itse paremmin tarttumapintaa omiin ajatuksiini. Näin ajatuksen selkeytyvät ja kirjoitusprosessi helpottuu. Tämän takia olen oppinut entistä enemmän arvostamaan niitä ihmisiä, jotka jaksavat kuunnella

keskeneräisiä ajatuksiani ja refleктоimaan niitä kanssani. Tämä on minulle todella arvokasta.

Tämä opinnäyte on myös auttanut minua irti päästämisessä. Minulla on taipumusta takertua asioihin niin syvästi, enkä malta päästää niistä irti. Koen etten ole vielä antanut kaikkea, mitä minulla oli annettavaa ja siksi minun on välillä päästää irti. Tästäkin opinnäytteestä on jossain vaiheessa päästettävä irti, että voin jatkaa opinnoissani eteenpäin. Tämä irti päästämisen prosessi on ollut minulle sekä akateemisesti että henkilökohtaisesti tärkeä.

Seuraavassa luvussa teen yhteenvedon koko opinnäytteestäni, avaan ehdotuksia jatkotutkimukseen sekä refleктоin omaa oppimistani tämän prosessin aikana.

6. Yhteenveto

Tämä opinnäyte on ollut fragmentaarinen. Fragmentaarisuus viesti tutkimusprosessini olemusta. Prosessi ei ole ollut suoraviivainen, koko ajan määränpään tietävä suoritus. Sen sijaan prosessini on ollut mahdollisuuksia havainnoiva ja uteliaisuutta salliva prosessi, jossa ei tarvitse koko ajan olla menossa jotain ennalta määrättyä tavoitetta kohti. Keskeisempää on ollut pystyä olemaan matkalla ja siinä hetkessä sekä havainnoida juuri sitä hetkeä ja todellisuutta. Suurempi tavoite, eli syvempi itsetietoisuus ja paremmat itsesäätelyn taidot, oli aluksi epätarkka. Koska tavoite oli epätarkka, valitsin lähestymistavaksi menetelmän, joka mahdollisti asioiden tutkimisen, vaikka etukäteen ei tietäisikään tuleeko siitä lopulta olemaan mitään konkreettista hyötyä. Lopulta kuitenkin pystyin toteuttamaan koonnin, joka selkeytti näitä fragmentaarisen matkan hedelmiä.

6.1. Mitä tästä eteenpäin?

Tällä opinnäytteellä olen tarjonnut mahdollisuuksia sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Lyhyellä aikavälillä tarjoan mahdollisuuksia oman itsensä kehittämiseen ja oman ajattelun laajentamiseen. Ja tämän myötä yksilön elämässä parempiin taitoihin luovia tässä juuri käsillä olevassa elämässä ja hetkessä.

Pidemmällä aikavälillä toivon, että suurempi joukko ihmisiä olisivat tulleet tietoisiksi omista tarpeistaan ja tunteiden kuuntelun merkityksestä osana suurempaa kokonaisuutta. Näin ihmisten arvomaailma kehittyisi suuntaan, jossa olisi normaalimpaa suhtautua tunteisiin hyvää elämää mahdollistavana voimavarana sen sijaan, että tunteet olisivat tehokkuutta ja suorittamista haittaava ärsyttävä hidaste. Kun tällainen muutos olisi saatu aikaan, rakenteen voisivat alkaa myös muuttumaan siihen suuntaan, että ne ensisijaisesti tukisivat yksilön tunnemaailman ja aikaansaamisen tasapainoa. Lopulta olisi siis helppoa, tehdä elämästä helppoa.

Jatkotutkimuksissa voisi analysoida syvemmin viimeisessä tapauksessa kuvaamani henkilökohtaista matkaani. Natalie Rogers (1998) toteaa, että taiteemme puhuu meille, jos käytämme aikaa kuunnella näitä viestejä. Näin ollen jatkotutkimuksissa voisi paneutua syvällisemmin noiden viestin kuuntelemiseen. Uskon, että näistä viesteistä voisi löytyä jotain innostavaa ja yllättävää.

Lisäksi emotionaalisen kohtaamisen käsitettä voisi jatkotutkimuksissa laajentaa kattamaan kokonaisvaltaisemmin tunneälykkään kohtaamisen sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Näin jatkotutkimuksien aiheita voisi olla esimerkiksi:

- työntekijöiden emotionaalinen kohtaaminen hyvän johtamisen perustana
- emotionaalinen kohtaaminen lapsen kehityksen tukena

- emotionaalinen kohtaaminen hyvän haastattelijan työkaluna
- emotionaalinen kohtaaminen tiimidynamiikan ja -työskentelyn kehityksessä
- emotionaalinen kohtaaminen korvaavien kokemusten rakentamisessa
- emotionaalinen kohtaaminen empaattisessa suunnittelussa
- emotionaalinen kohtaaminen johtamisfilosofiana
- emotionaalinen kohtaaminen osana yrityksen strategiaa.

Palvelumuotoilijan on osattava ylläpitää omaa henkistä tasapainoa, jotta hän pystyy tekemään empatiaa vaativaa työtä. Itsensä kanssa tasapainossa oleva ihminen osaa olla empaattinen ilman, että kuormittaa itseään liikaa. Empatia on resurssi, jota on hyvinvoivalla ihmisellä enemmän. Näin ollen empatian käytössä tulee tiedostaa omat rajat ja huolehtia, että soveltaa sitä myös itseään kohtaan.

Uskon myös, että opinnäytteeni tarjoaa työkaluja palvelumuotoilijan työhön. Palvelumuotoilussa oleellista on taito olla empaattinen, jotta pystyy aidosti kuuntelemaan ja kuulemaan käyttäjiä sekä heidän tarpeitaan. On tärkeää, että palvelumuotoilijalla on hyvät tunnetaidot, koska palveluiden kehityksessä iso osa tiedosta saadaan muilta ihmisiltä esimerkiksi haastatteleamalla tai observoimalla.

6.2. Loppukaneetit

On ollut vaikeaa löytää yksityiskohtaisia kuvauksia siitä, millaisia polkuja ihmiset ovat kulkeneet kehittyessään emotionaalisesti älykkäiksi. Uskon tämän johtuvan siitä, että tällaisen polun kulkeminen sisältää niin paljon epäonnistumisia ja vaikeita tunteita, että niitä ei haluta jakaa. Sen sijaan on mielekkäämpää hypätä tarinoissa siihen hetkeen, kun on onnistunut ja kertoa siitä. Matkan yksityiskohtainen jakaminen altistaa itsen arvostelulle ja näin ollen myös hyvin haavoittuaiseen asemaan. Koen, että maailma varmasti pitää huolen siitä, että arvostelua saa osakseen, vaikka siltä yrittäisi suojautua. Siksi onkin ymmärrettävää, miksi näitä kokemuksia ei välttämättä haluta jakaa. Sen matkan kulkeminen on jo itsessään raskas ja haastava prosessi. Jos sen lisäksi joutuisi vielä kohtaamaan arvostelun, voisi se olla yksilölle liian raskasta. Minä halusin tässä opinnäytteessä kokeilla sitä, että laitan itseni alttiiksi ja jakaa oman kokemukseni raakana ja epätäydellisenä, koska uskon, että se

mahdollistaa jollekin toiselle tärkeitä oivalluksia. Uskon, että tämän jakaminen voi olla suuremmassa kuvassa todella arvokasta. Lisäksi koen, että tämä mahdollisuus tehdä näkyväksi jotain ainutlaatuista painaa vaakakupissani enemmän kuin riski siitä, että minua voidaan arvostella ja pitää typeränä.

Miten saavutan syvemmän itsetietoisuuden ja paremmat itsesäätelyn taidot? Kohtaamalla itseni emotionaalisesti ja johtamalla itseäni emotioistani löytyvien oivallusten pohjalta. Emotionaalinen kohtaaminen on keino kasvattaa emotionaalista älykkyyttä ja itsemyötätuntoa.

Tämä opinnäyte on ehdotus toisenlaisesta lähestymistavasta, miten ylläpitää sisäistä tasapainoa kulkiessaan elämää eteenpäin ja saadessaan aikaan merkittävää kehitystä. Tämä opinnäyte on osoitus siitä, että tunneherkkyys, itsensä tunteminen ja hyvät itsesäätelyn taidot voisivat olla pidemmällä tähtäimellä sekä yksilön,

että yhteisön kannalta kestävämpi tapa elää elämää ja edesauttaa kehitystä; sen sijaan, että kannustamme ihmisiä kasvattamaan kovan kuoren ympärilleen ja olemaan paksunahkaisia. Toivon, että tämä opinnäyte on tarjonnut lukijalleen oivalluksia, jotka auttavat tätä oman sisäisen tasapainon ylläpitämisessä. Lisäksi toivon, että tämä opinnäyte vakuuttaa, että tunteet eivät ole mitään hölynpölyä, jota ei tarvitse työelämässä ottaa huomioon. Tunteissa ja erityisesti vaikeissa tunteissa piilee suuri mahdollisuus kehitykseen ja parempaan tulevaisuuteen.

Kiitos

Kiitos heille, jotka ovat auttaneet minua tämän opinnäytteen tekemisessä ja loppuun saattamisessa.

Antti Salovaara, opinnäytteen ohjaaja

Heidi Paavilainen, opinnäyteseminaarin vastuuopettaja

Krista Kosonen, opettaja

Milka Toikka, kirjoitusviestinnän opettaja

Sanna Franck, puheviestinnän opettaja

Leena Lindström, psykoterapeutti

Terapiatalo Noste

Sami Merelä, kumppani

Ystävät: Venla Tolvanen, Vilma Juusonen, Rosita Kivinen, Juulia Jämsä, Ulrika Ura ja Juulia Holm

Joukko inspiroivia naisia: Kaisa Merelä, Megan Thee Stallion, Cardi B, Nicki Minaj, Doja Cat ja Ariana Grande

Lähdeluettelo

Bellaimey, J. (2013) *The hidden meanings of yin and yang*. TED-Ed Animations. Saatavissa: <https://ed.ted.com/lessons/the-hidden-meanings-of-yin-and-yang-john-bellaimey>.

Bloomberg (2021) *Billionaires Index*. Saatavissa: <https://www.bloomberg.com/billionaires/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Brown, B. (2010) *Haavoittuvuuden voima*, TED talk. TEDxHouston. Saatavissa: https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fi (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Brown, B. (2012) *Listening to shame*, TED talk. Saatavissa: https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Clear, J. (2020) *Pura rutiinit atomeiksi*. Tuuma-kustannus.

Ellis, C., Adams, T. E. ja Bochner, A. P. (2011) ”Autoethnography: An overview”, *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 12(1), ss. 273–290. doi: 10.17169/fqs-12.1.1589.

Goleman, D. (1998) ”What Makes a Leader?”, *Harvard business review*, 76(6), ss. 93–102.

Holiday, R. (2015) *The Obstacle is the Key*. Portfolio Penguin.

Ibe (2020) ”molemmat”. Saatavissa: https://open.spotify.com/track/6euiFn8WzBNrllalWpludS?si=E5iF_OP5S_GtmDYK7wVcSA.

Kaisaminni (2020a) *As an empowerment coach I've noticed that shame is probably our biggest enemy when it comes to breaking free and...*, *Instagram 10.8.2020*. Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CDREuaEh9QO/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kaisaminni (2020b) *Power. Power. Power. Why do I talk about power all the time? Because it needs to be redefined. You know...*, *Instagram 27.6.2020*. Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CB7uyCwDnul/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kaisaminni (2020c) *The level of radical responsibility I operate from: Everything that happens to me, is a reflection of me. I order...*, *Instagram 30.7.2020*. Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CDREuaEh9QO/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kaisaminni (ei päivämäärää a) *Kaisaminni, Instagram*. Saatavissa: <https://www.instagram.com/kaisaminni/?hl=fi>.

Kaisaminni (ei päivämäärää b) *Kaisaminni, Kotisivut*. Saatavissa: <https://www.kaisaminni.com/>.

Kilpinen, P. ja Hagqvist, A. (2020) *Varianssi*. Fitra.

Kohtakangas, K. (2019) *Välittävä johtajuus ja armollinen itsensä johtaminen konkurssin tai alasajon tehneiden yrittäjien kokemuksissa*. Lapin

yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-168-2>.

Kondo, M. (2015) *Konmari - Siivouksen elämänmullistava taika*. Bazar.

Lucero, A. (2018) *Living without a mobile phone: An autoethnography*, *DIS '18: Proceedings of the 2018 Designing Interactive Systems Conference*. Hong Kong. doi: 10.1145/3196709.3196731.

Manage Me (2021) *Mmiisas*. Saatavissa: <https://www.manageme.fi/asiakkaat/mmiisas> (Viitattu: 31. maaliskuuta 2021).

Manson, M. (2018) *Kuinka olla piittaamatta p*skaakaan*. Atena.

Mimmit sijoittaa (2021) *Rahaa, valtaa ja seksiä feat. Kaisa Merelä, Podcast*. Saatavissa: https://open.spotify.com/episode/5FxlGeTQqGPPPS-QOsTgujM?si=LYPZOD49REWFm_Biat6mkg (Viitattu: 31. maaliskuuta 2021).

Mmiisas (2019) *MY WEEK: Yllätin mun siskon & miltä ahdistus tuntuu?*, *YouTube 11.10.2019*. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=-VPlh_Wmj4JE (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Mmiisas (2020) *Karanteenivlogi: pakkolepo ja pysähtyminen*, *YouTube 4.12.2020*. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=b4QR-nW9sG0g> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Mmiisas (2021) *Pitkästä aikaa kateellinen...*, YouTube 12.2.2021. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=s5ZokqRbOv4> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Perttula, J. ja Syväjärvi, A. (2012) *Johtamisen psykologia. Ihmisten johtaminen muuttuvassa työelämässä*. Juva: PS-kustannus.

Peterson, J. (2018) *12 Elämänohjetta*. WSOY.

Rauhala, I. (2020) *Keskustelun voima*. Otava.

Rogers, N. (1998) ”The Creative Connection A Holistic Expressive Arts Process”, teoksessa Levine, S. ja Levine, E. (toim.) *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, ss. 113–131. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=jNknBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=expressive+arts&ots=dl5dybanfx&sig=O6DvTRuBg-lqlexathz-duRtMLSk&redir_esc=y#v=onepage&q=expressive+arts&f=false.

Rowling, J. K. (2007) *Harry Potter and the Deathly Hallows*. Bloomsbury.

Saarinen, E. (2020) ”Ajattelun ajattelun ajattelu”. Aalto-yliopisto. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=w-Oj4gWehek>.

Salmenniemi, S. ja Pessi, A. B. (2017) ”Herätkää pöljät!': Minuus, yhteiskunta ja muutos self-help-kirjallisuudessa”, *Kulttuurintutkimus*, 34(1), ss. 3–14. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/331563319_Heratkaa_poljat_Minuus_yhteiskunta_ja_muutos_self-help-kirjallisuudessa.

Sammalisto, S. (2019) *Viisas pääsee vähemmällä 2.0*. Kauppakamari.

Sinek, S. (2017a) *Find your why*. Portfolio Penguin.

Sinek, S. (2017b) *Leaders Eat Last*. Portfolio.

Skorpioni (ei päivämäärää) *Ibe*. Saatavissa: <https://skorpioni.live/ibe>.

Spotify (2021) *Ibe*. Saatavissa: <https://open.spotify.com/artist/2Pn8JMNrnRnSpNRPPgtiWA?si=527BsAYgRT22SXqaH6-Gdg>.

Tate (2017) *Expressionism*. Saatavissa: <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/e/expressionism> (Viitattu: 30. maaliskuuta 2021).

TED (2021) *Brené Brown*. Saatavissa: https://www.ted.com/speakers/brene_brown?language=fi (Viitattu: 31. maaliskuuta 2021).

Thomas, G. (2021) *How to Do Your Case Study*. 3. p. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=SEATEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=case+study&ots=B2qh3V-TDt&sig=SQFy9McxIC2YjIeJojtIlegomH4&redir_esc=y#v=onepage&q=case+study&f=false.

Time (2018) *TIME 100: The Most Influential People of 2018*. Saatavissa: <https://time.com/collection/most-influential-people-2018/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Umoh, R. (2018) *Elon Musk pulls 80- to 90-hour work weeks — here's how that impacts the body and the mind*. Saatavissa: <https://www.cnbc.com/2018/12/03/elon-musk-works-80-hour-weeks--heres-how-that-impacts--your-health.html> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Wolfe, S. (2018) *Art Movement: Expressionism – Expressionist Artists, Art & Overview*. Saatavissa: <https://magazine.artland.com/art-movement-expressionism/> (Viitattu: 30. maaliskuuta 2021).

Åhman, H. (2003) *Oman mielen johtaminen: Näkemyksiä ja kokemuksia yksilön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa*. Teknillinen korkeakoulu.

Kuvalähteet

Kuva 03. Kuva Kaisaminnistä. Kaisaminni (2021a) *"When unsure, don't leap." - Abraham Hicks, Instagram 6.4.2021.* Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CNUbmJoBm5k/>.

Kuva 04. Kuva Kaisaminnistä. Kaisaminni (2021b) *Staying in the appreciation of cyclic, creative, intuitive and disobeying feminine energy in today's world is a full-time job..., Instagram 11.3.2021.* Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CMRcgQUhRPv/>.

Kuva 05. Kuvakaappaus. Kaisaminni (2020b) *Power. Power. Power. Why do I talk about power all the time? Because it needs to be redefined. You know..., Instagram 27.6.2020.* Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CB7uyCwDnul/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 06. Kuvakaappaus. Kaisaminni (2020c) *The level of radical responsibility I operate from: Everything that happens to me, is a reflection of me. I order..., Instagram 30.7.2020.* Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CDREuaEh9QO/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 07. Kuvakaappaus. Kaisaminni (2020a) *As an empowerment coach I've noticed that shame is probably our biggest enemy when it comes to breaking free and..., Instagram 10.8.2020.* Saatavissa: <https://www.instagram.com/p/CDREuaEh9QO/> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 08. Kuva Miisa Rotola-Pukkilasta. Manage Me (2021) *Mmiisas.* Saatavissa: <https://www.manageme.fi/asiakkaat/mmiisas> (Viitattu: 31. maaliskuuta 2021).

Kuva 09. Kuvakaappaus. Mmiisas (2019) *MY WEEK: Yllätin mun siskon & miltä ahdistus tuntuu?*, YouTube 11.10.2019. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=VPlh_Wmj4JE (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 10. Kuvakaappaus. Mmiisas (2020) *Karanteenivlogi: pakkolepo ja pysähtyminen*, YouTube 4.12.2020. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=b4QRnW9sG0g> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 11. Kuvakaappaus. Mmiisas (2021) *Pitkästä aikaa kateellinen...*, YouTube 12.2.2021. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=s5Zok-qRbOv4> (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 12. Kuva Brené Brownista. Arkansas Democrat-Gazette (2020) *Brené Brown Is Rooting For You, Especially Now*. Saatavissa: <https://www.arkansasonline.com/news/2020/may/03/brene-brown-rooting-you-especially-now/>.

Kuva 13. Kuvakaappaus. Brown, B. (2010) *Haavoittuvuuden voima*, TED talk. TEDxHouston. Saatavissa: https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fi (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Kuva 14. Kuvakaappaus. Brown, B. (2012) *Listening to shame*, TED talk. Saatavissa: https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame (Viitattu: 20. maaliskuuta 2021).

Muut kuvat ovat omiani.