

Hajatelmiä satunnaisessa järjestyksessä – Tärkeät asiat ovat yksinkertaisia

Olen omassa työssäni ajatellut, että tärkeintä on läsnäolo, toisen näkeminen ja kuunteleminen aidosti. Välillä sille on pitänyt raivata päättäväisesti tilaa ja uskoa että toimin oikein.

Olinkin ilahtunut, kun Tommi Hellsten nosti tämän samaisen asian johtajuuden tärkeimmäksi taidoksi. Hänestä johtajan tärkein taito on kyky olla läsnä – kohdata toinen hänet nähden ja kuunnellen.

Hellsten puhu paljon itsensä hyväksymisestä. Kun ihminen näkee oman keskeneräisyytensä ja hyväksyy itsessään vaikeat asiat, hän pystyy sietämään näitä asioita myös muissa.

Olen kiltti ihminen ja minun on vaikea sanoa ei. Ajatus siitä, että kiltteys on oman itsensä hylkäämistä, pysäytti. Voi olla hyväntahtoinen, mutta ei saa tulla hyväksikäytetyksi. Pitää luoda omat rajat ollakseen itselleen turvallinen.

Toivottavasti olen matkalla syvempään oivaltamiseen. Pystyn muuttamaan vain itseäni ja omaa toimintaani. Tehtäväni on pysyä omassa muutoksessa, ei muuttaa muita.

Lohduttavalta tuntui ajatus siitä, että saat sen mistä luovut – kaipaamasi asiat tulevat luoksesi. Toisaalta menetät sen mihin takerrut. Kaisa Jaakkola sivusi omassa osiossaan samaa asiaa: Saat sen mistä luovut. Hänkin painotti lepäämisen ja palautumisen tärkeyttä. Vain levännyt hermosto todella näkee.

Koko luentosarjaan liittyy ajatus hyväntahtoisuudesta itseään kohtaan ja itsensä rakastamisen tärkeydestä. On uskallettava olla oma itsensä ja näyttää oma haavoittuvuutensa, mutta samalla luoda rajat, jotka luovat turvallisen olon.

Elämässä pitää pysähtyä miettimään mikä on itselle hyväksi. Olla itselleen armollinen ja lempeä. Lahden ajatukset sisäisestä voimasta, sisusta, joka löytyy, kun luulemme ettei voimia ole enää jäljellä, jäivät mietityttämään. Sisu on meissä kaikissa sisäsyntyisesti. Tästä minulle tuli ajatus sisäisestä akusta, josta voin ladata tarvittaessa lisää voimia. Löytääkseni akun minun pitää malttaa pysähtyä kuuntelemaan itseäni, ajatuksiani ja olla valmis niille.

Intuitio on minulle määrittelemätön tunne, joka vain tulee jostain asiasta. Se ei tietoisesti pohjaudu mihinkään tietoon, mutta hyvin voimakkaasti ohjaa ajatuksia jotain kohti.

Asta Raamin intuitioon liittyvä luento vahvisti ajatuksiani ja antoi lisää pohdittavaa.

Intuitio on erilaista tietoa kuin mitattava logiikka. Se on erilainen tietämisen väline. Intuitio alkaa siellä missä looginen kapasiteetti loppuu.

Intuitiota tarvitaan epävarmuuden tilanteissa, mutta itsellä on välillä vaikeuksia löytää intuition ohjausta silloin kun sitä tarvitsisi. Pidän kovasti ajatuksesta opettajan intuitiosta, jonka avulla hän näkee oppilaasta sellaista, joka ei näy ulospäin. Omat kokemukset intuition käytöstä liittyvätkin arki-intuitioon.

Intuitio on meissä jokaisessa oleva kyky, jota voi kehittää. Minusta se on minussa oleva voimavara,

jota en osaa käyttää niin paljon kuin haluaisin.

Ja toki Asta Raamikin puhui uskaltamisesta päästä irti, jolloin saa paljon enemmän.

Lopuksi jäin uudestaan pohtimaan Jenni Spännärin ”viisauksmallia”, jossa viisaudella on kolme ulottuvuutta. Kognitiivinen, reflektiivinen ja myötätuntoinen ulottuvuus. Viisaus syntyy ihmisten välillä. Viisas ihminen saa muut ympärillään toimimaan viisaasti, olemaan parhaita versioita omasta itsestään. Miten kehittää viisautta ja myötuntoa omassa arjessaan ja työssään?

Luentosarjasta poimin itselleni kolme tärkeintä asiaa:

1. Ole läsnä
2. Lepää
3. Kuuntele itseäsi

Näitä tulen harjoittelemaan päivittäin askel kerrallaan.

Ja vielä sokerina pohjalla:

Jos kaikki ovet menevät kiinni voit luoda itsellesi oman oven.