

”Jos ei ole kiinnostunut kysymyksestä, ei voi löytää vastausta”

Olen elinikäinen oppija, enkä varmasti koskaan saa tyydytettyä tiedonjanoani. Nyt 50-vuotiaana kuitenkin tuntuu, että yhä useammin askeleeni ohjautuvat niille viisauden lähteille, joissa on juuri minulle sopivaa ja aivojani elvyttävää nesteytystä. Ilokseni näin kävi myös JOLIVE:n rasteilla. Kompassinani taipaleella toimivat tiedonjanon lisäksi uuden elämäntilanteeni supervoimat, joidenka ansiosta esteetkin tasoittuivat hidasteiksi.

Tavoitteenani tällä matkalla oli karistaa viimeisetkin rutinoituneet ja villiä visiointia suitsevat ajatusjumit. Toivoin myös keinoja, joilla voisin harjaantua vahvistamaan levollisuutta ja itsemyötätuntoa työarjessani. Ratkaisukeskeisenä terapeuttina olen kiinnostunut kohtaamisista ja läsnäolosta sekä niistä kiinnostavista kysymyksistä, joihin halutaan löytää vastauksia. Valitettavan usein olen kuitenkin huomannut unohtavani kysyä niitä itseltäni.

Työhyvinvointi on sekä yksilön että työyhteisön kokemus ja se näkyy aina organisaatiosta myös ulospäin. Hyvinvoiva työyhteisö muodostuu hyvinvoivista yksilöistä, joilla on mm. joustavuutta ja uudistumiskykyä. Arki sujuu ja töihin on hyvä mennä. Ei ihme, että tällaiset työyhteisöt ovat paitsi menestyviä, myös tuottavia. Ja mikä parasta: parhaat tekijät haluavat päästä hyvinvoivaan työyhteisöön.

JOLIVE-kevään aikana mietin usein työyhteisön kokemusta työhyvinvoinnista. Uudessa työpaikassa ja yhteisössä näen vielä tuorein silmin työyhteisöni vahvuudet ja haasteet ja koen, että tämän koulutuksen jälkeen minulla olisi suorastaan velvollisuus haastaa kollegoitani pohtimaan omaa hyvinvointiaan ja jäsentämään oman arkensa eri osa-alueita. Oman arjen ja elämän rakenteiden tutkiminen ja ymmärtäminen auttaa tiedostamaan omia valintoja ja niiden taustoja sekä muovaamaan ja kehittämään rakennetta hyvinvointia vahvistavaksi kokonaisuudeksi. Asta Raamin teokset ovat aiemminkin innoittaneet minua itsetutkiskeluun ja herätelleet uinuvan intuition. JOLIVE-matkalla koin jälleen saman ahaa-elämyksen muistaessani Raamin toteamuksen ” Ihminen ei ole vain keho ja mieli, vaan meillä kaikilla on kehomieli. Jos työkaverin ajattelu synnyttää kehossa reaktioita, se on kiinnostavaa, koska kehomieltä ei voi manipuloida tai lahjoa. Olemme siis töissä koko kehollamme silloinkin, kun kyse on ajatustyöstä.” Miten monisäikeinen ja herkän vahva kudos onkaan hyvinvointi!

Herkkyydestä päästään kauniilla ajatusten kaarisillalla lempeän sisun käsitteeseen, joka toi sanavarastooni puuttuvan palasen. Olen usein yrittänyt haparoiden määrittää sanoiksi sitä kokemusta, jossa sinnikäs yrittäminen ja ikuisesti roihuava elämänvoima yhdistyvät jonkinlaiseksi lämpimäksi virraksi, joka toisinaan voi jopa vain keinuttaa haastavasta elämäntilanteesta tyynemmille vesille. Avainsana tuossa prosessissa on toki uskallus avautua tälle tuntemattomalle voimalle. Rohkeuden kasvaessa syntyy lisää voimaa ja löytyy käyttämätöntä energiaa. Työhyvinvoinnin kannalta ajateltuna kadoksissa olleen lempeän sisun palauttaminen osaksi työyhteisöä voisi johtaa aivan uudenlaisen toimintakulttuurin versoamiseen ja jopa kukoistukseen.

JOLIVE-matkani sydämellisenä, mutta radikaalina rastina toimi Ilkka Halavan puheenvuoro. Pidän hänen tavastaan maalata mahdollisia tulevaisuuksia kiihottomasti ja kärsivällisesti matkakumppaneitaan haastaen. Ihailen hänen taitoaan kohdata nöyrästi ongelmia, mutta samalla löytää niihin myös erilaisia ratkaisuja. Hän tuntuu haluavan herätellä kanssakulkijoita paremman huomisen rakennustalkoisiin muistuttaen samalla, ettei huomisen haasteita voi ratkoa eilisen työkaluilla.

Palautan nyt matkakertomukseni tiedostaen, että JOLIVE-suunnistukseni viimeinen rasti on vielä käymättä. Odotan sitä innolla ja tiedän, ettei se tule tuottamaan minulle pettymystä. Olen kuitenkin jo aivan uudenlaisen matkan alussa ja ennen sitä on hyvä hengähtää ja nauttia hetki rauhassa kaikesta koetusta, opitusta ja sydämellä nähdystä. Tällä matkalla sain useamman kerran pysähtyä elvyttävien lähteiden äärelle. Matkalla oli sopivasti itsetutkiskelun haasteita ja aikataulujen karikkoja, mutta myös valtavasti innoittavia virtoja ja lempeitä tuulia.

Työyhteisöönni vien matkatuliaisina JOLIVE-esitteen ja ajatusherkun, jota jokainen saa pureskella pitkään: ”Jos ei ole kiinnostunut kysymyksestä, ei voi löytää vastausta.”