

10.5.2024 Jolive, Visiönäärinen johtajuus

Minästä meihin

“Meidän itsemme on oltava se muutos, jota maailmalta haluamme. Se vaatii rohkeutta ja jääräpäisyyttä.” Mahatma Gandhi

Kaikki alkaa itsetuntemuksesta, sillä vain itseään voi muuttaa, vain omalla käytöksellään voi muuttaa muita. Liian usein itsetuntemus tarkoittaa itsensä ruoskimista, heikkojen kohtien märehmistä ja itseensä pettymistä. Mutta vahvemmin pitäisi nostaa esille itsensä arvostaminen ja rakastaminen terveesti. Minua tuosta muistuttaa tunnettu Juha Tapion kappale, Rakastettu: ". . . joku jätti höyheneen huoneeseen. Ja niin kuin jostakin kaukaa mä kuulisin kuiskauksen: Älä pelkää, älä pelkää, sinä et pääse putoamaan. Rakastettu on oikea nimesi ja tulee nimenäsi olemaan." Kunpa kaikki saisimme tulla nähdyiksi ja rakastetuiksi ja saisimme elää hyväntahtoisessa ja myötätuntoisessa ilmapiirissä, niin olisimme paras versio itsestämme! Usein vaatii kuitenkin sisäistä rohkeutta ja sisua uskoa itseensä ja uskaltaa oppia elämää, vaikka ympäristö ei meitä tue. Ja kun kohtelemme itse itseämme rakkautella, emme anna muiden kohdella meitä huonosti, emmekä hylkää itseämme olemalla liian kiltejä, jotta meidät hyväksyttäisiin. Jokaisella on vastuu itsestään ja toiminnastaan, erityisesti töissä. Mitä minä tuon tilaan, mitä tuon tähän työyhteisöön?

Itsemme lisäksi peilaudumme toisistamme, halusimme tai emme. Viisas afrikkalainen sananlasku sanookin: “Minä olen, koska sinä olet.” Me elämme vuorovaikutuksessa, jatkuvassa dialogissa. Ihmisten kohdatessa kohtaa myös aina monta maailmaa: ihmisen sisäinen maailma, tunteet, kokemukset, ulkoiset paineet, arvoasetelmat, vaatimukset, traumat ja niin edelleen. Ja usein meillä ei ole aikaa kohdata “kokonaista” ihmistä, vaan yritämme olla nopeita ja hoitaa vain asioita. Ja kun konflikti tai uupumus nostaa tunteet pintaan, emme ymmärrä, mistä on kyse.

Niinpä tarvitsemme joka päivä empatian silmälaseja itseä ja toisia kohtaan! Ja kuten Johanna Linner Matikka osuudessaan totesi, että traumakin kuuluu työpaikalle, emmekä voi rajata ihmisyyttä työn ulkopuolelle. Ihmiselämä kun on arvaamatonta ja ihminen on haavoittuvainen. Tunnetaidokas johtaja onkin siis itsemytätuntoinen ja empaattinen. “Tunteet ovat osa organisaatioiden psykologista pääomaa. Väitämme, että ne ovat yhtä tärkeitä kuin raha, omaisuus, osaaminen ja henkilöstö. Organisaation hyvä tunneilmasto on valtavan tärkeä sekä inhimillisen hyvinvoinnin että organisaation menestyksen kannalta.” (Rantanen, Leppänen ym., 2020) Koskaan ei tiedä, mitä toisen sisällä liikkuu, siksi on hyvä tunnustella tilannetta ennen kuin paahtaa eteenpäin jonkun (työ)asian kanssa. Se ei vie kuin hetken, mutta voi pelastaa vaikka koko palaverin, oppitunnin, työpäivän tai perheen yhteisen hetken. Mutta kuinka helposti tämä unohtuukaan . . .

Toisaalta on varottava empatian kallistumista toisen elämäntaakan kantamiseksi, sillä kullekin riittää oma taakkansa. Toista ei voi useinkaan auttamalla tai hänen murheisiinsa uppoamalla nostaa haasteista. Rinnallakulkijasta on usein enemmän hyötyä. Eihän jäihin pudonnutkaan toivo, että auttaja valuisi samaan avantoon lillumaan! Toisen iloon sen sijaan voisimme mennä rohkeammin mukaan, mutta usein se on vaikeaa, koska olemme kateellisia tai se ei oikein tunnu kuuluvan kulttuuriimme.

Tunteista olen itse työstänyt viime vuosina pelkoa. Olen pohtinut, mitä jätän tekemättä, kokematta tai ilmaisematta, koska pelkään. Mitä pelkään ja miksi? Onko pelkoni aihe todellinen? Onko se voitettavissa? Mitä on rohkeus? Voiko sitä kasvattaa tai oppia? Voiko pelosta poisoppia? Tarttuuko pelko? Pelko voi nimittäin vaikuttaa melkein kaikkeen. Jos pelkään, en ole oma itseni, enkä voi antaa parastani, koska keskityn pelon sietämiseen tai sen voittamiseen. Tommy Hellsten totesi omassa puheenvuorossaan, että “pelko ei synnytä uutta.” “Pelko vaikuttaa myös psykologisen pääoman hyödyntämiseen ja suoraan siihen, mitä viimeisen viivan alle jää.” (Lange ja Järvinen, 2019)

Toki pelko voi myös suojella meitä tekemästä mitään uhkarohkeaa tai ajattelematonta. Joskus pelko voi saada meidät toimimaan yhdessä, laittaa meidät liikkeelle ja antaa meille kykyä toimia kriisitilanteissa. Silloin pelosta seuraa onnistumisen ja selviämisen iloa. "Pelko on monella tapaa myös palkitseva ja hyvin funktionaalinen tunne, jolla on useita positiivisia vaikutuksia." (Lange ja Järvinen, 2019). Ja kannattaa muistaa, kuten Elisabeth Lahti meitä muistutti, että emme ole tietoisia kaikista voimistamme, ennen kuin niitä tarvitaan.

Olen huomannut, että pelkojaan voi kesyttää kohtaamalla ne ja selvittämällä niiden taustoja. Osa peloista on tavallaan harhaluuloja, osa taas voi juontaa juurensa jostain menneistä kokemuksista ja osan voi kohdata, kun on itsetuntemusta, eikä enää mietikään muiden ajatuksia tai sanomisia uhkana. Aika paljon vapautuu energiaa, kun saa purettua turhia pelkoja. Mutta saa kohdata myös hämmästyttäviä sen suhteen, että uskaltaakin olla oma itsensä, eikä enää pohdi muiden reaktiota tai että tekee, mitä oikeasti haluaa. Joillekin se voi olla myös vaikeaa hyväksyä - ehkä he eivät ole vielä kesyttäneet omia pelonaiheitaan. Olen huomannut, että vähitellen pelko alkaa kääntyä muotoon, mitä uskallan jättää tekemättä, harmittelenko huomenna, etten uskaltanut. Saman toteaa Tommy Tabermann: "Epäröinnin kynnyksellä, kysy, kuinka paljon rohkeutta uskallat tänään jättää käyttämättä."

Negatiiviset tunteet haluaisi usein ohittaa tai saada nopeasti pois, vaikka tiedämme, että ilman niitä ei ilokaan olisi niin maistuvaa. Kärsimisen kautta ymmärrämme elämää syvemmin ja myös empatiakykymme usein laajenee ja syvenee. Positiivinen ahdistus puolestaan on usein merkki siitä, että ratkaisu on tulossa, kunhan vain jaksaa pysähtyä ahdistukseen. Näin tapahtuu usein, kun on oppimassa jotain tai ratkaisemassa jotakin ongelmaa. On ahdistavaa viipyä epämurkuvuusalueella, mutta usein se kuitenkin kannattaa.

Viisaus ja tunnetaidot puolestaan kytkeytyvät vahvasti toisiinsa, ehkä myös intuitio, joka taas vaatii yhteyttä sisimpään, toisiin ja ympäristöön, kuten Asta Raami totesi omassa osiossaan. Itse käytän intuitiota esimerkiksi, kun toteutan puuttumisen ja puuttumattomuuden lakia: milloin puuttua johonkin tilanteeseen tai keskusteluun, milloin luottaa vain prosessiin, ja olla puuttumatta.

Kun tekoäly ja muu teknologia auttavat, niin jäisikö silloin aikaa tietoiseen läsnäoloon, ajatteluun ja sisäisen viisauden ja intuition käyttämiseen - niin toivon! Ajattelen, että rohkeassa ja viisaassa maailmassa intuitioon luottavien ihmisten pitäisi uskallaa olla suunnannäyttäjiä! Ilkka Halava muistutti meitä vakuuttavasti siitä, että "kaikki tehty on hallittavissa" ja "mitä suurempi me, sitä suurempi sivistys". Rohkea johtaja ymmärtää, että kokonaisissa ihmisissä on kaikki, ja että on oltava jokin suunta, visio, jota kohti kuljetaan.

Tietoisuus omasta itsestä on avain olla tietoisesti läsnä. Ymmärrys siitä, että olen itse kokonainen ihminen, auttaa ymmärtämään toisia kokonaisina ihmisinä. Itsemyötätunto auttaa kohtaamaan muut myötätuntoisesti ja tasapaino on kaikille hyväksi. Itsensä hyvä johtaminen näkyy muiden hyvänä johtamisena ja oma esimerkki vaikuttaa enemmän kuin puheet. Johtajan tärkein tehtävä on itse voida hyvin. Työpaikallakin on parempi olla, kun paikalla ovat IHMISET. Avainsanoja ovat rakkaus ja jatkuva dialogi. Kuten ajattelija Senecakin totesi: "Koko elämän ajan on opeteltava elämään" suuntana minästä meihin. Ja lopuksi muista, olla itsesi puolella, SINÄ RIITÄT!

Lähteet

Joliven 2024 luennot ja keskustelut

Lange Ira ja Järvinen Kati: Pelko pois, Kohti rohkeaa johtamista, Alma, 2019

Rantanen Jarkko, Leppänen Ira, Kankaanpää Heikki: Johda tunneilmastoa, Vapauta työyhteisösi todellinen potentiaali, Alma, 2020