

Jolive-matka – kuin hyppy avantoon pimeässä

Jolive-matkani oli turhauttava, jännittävä, ajatuksia sekoittava ja haastava sekä lopulta merkitysten kirkastaja ja selkeyttäjä.

Kolme ensimmäistä koulutuskertaa olin hämmentynyt. Huokailin turhautuneena alkurentoutusten ja hengitysharjoitusten aikana. Käytin ajan ”hyödyllisesti” selaamalla sähköpostiani. Kiukuttelin mielessäni, että käytän aikaa ihan ”turhaan” koulutukseen ja kaduin ilmoittautumistani. Lämmin sisu ja sisäisen vahvuuden johtaminen tai traumainformoitu työote eivät mielestäni liittyneet millään tavalla töitteni tekemiseen. Ristiriita Elisabetin lempeänpehmeän ajatteluun johdattamisen tyylin ja oman, erittäin kiireisen työarkeni välillä oli todella suuri. Kuka muka ehtii miettiä hengittämistä työpäivän aikana??? Miten muka ehtisin tehdä kaikki tärkeät tekemättömät työni, kun koulutus veisi monta iltapäivää syksyn aikana??? Työpäivieni kiire ja paine saivat minut tuntemaan syyllisyyttä kurssi-iltapäivien kiireettömyydestä ja rauhallisuudesta.

Intuition ihmeellinen älykkyysoosion aikana minussa alkoi herätä jotakin. Olen aina luottanut intuitioni. Opettajana työskennellessäni se pelasti minut ja oppilaitani monelta hankalalta tilanteelta. Osion sisältö herätti minut miettimään, miksi olen sammuttanut intuition nykyisessä työssäni. Ymmärsin, että asiantuntijatyössä monet asiat pohjautuvat tutkimuksiin ja tietoon, eivät vaistoon. Tämä osio sai minut ymmärtämään, että intuition voi luottaa ja sitä voi hyödyntää myös nykyisessä tehtävässäni.

Aivot, uni ja muita pääasioita oli ensimmäinen kerta, kun yritin rentoutua ja hengittää. Siis osion alussa, yhdessä muiden osallistujien kanssa. Tuntui hassulta ja hieman epämukavalta, mutta hengitin. Tässä osiossa jäin eniten pohtimaan muiden osallistujien kirjoittamia kysymyksiä ja kokemuksia. Mietin, miksi kaikilla on töissä kiire. Tulevatko asiat paremmin hoidetuiksi, kun on kiire? Miksi tartutamme kiireen koulussa ja kotona myös lapsiin? Mitä tapahtuisi, jos päättäisimme, että enää ei ole kiire? Tunnistan itsessäni kiireen vaikutuksia aivoihin; aivosumua, muistamattomuutta, asioiden puuroutumista. Ymmärsin, että voin itse yrittää säädellä aivojeni kuormitusta. Päätin, että tämän lukuvuoden aikana teen tauottamisesta ja mindfulness-harjoituksista rutiinia. Tärkein korjattava asia on ravinto työpäivien aikana. Aikataulutin säännöllisen aamupalan ja lounaan työkalenteriini.

Taide porttina rohkeuteen-osio sai kaipaamaan entistä elämäni opettajana. Silloin pystyin käyttämään taiteellisia vahvuksiani eli musiikkia, käsitöitä ja askartelua päivittäin. Nykyinen työni ei taivu luontevasti taiteen muotoon. Mietin edelleen, miten pystyn hyödyntämään taiteita asiantuntijatehtävissä. Kurssin kehittämistehtävänä kokeilin muotoilla tänä syksynä päivitettävää tehtävänkuvaani taiteen kautta ja mielestäni onnistuin syventämään tehtävieni merkitystä itselleni.

Valoisan tulevaisuuden jäljillä-osio sekä Arvostuksen psykologian voima-osiot olivat minulle parhaat sisällöt tässä koulutuksessa. Jatkuvan ankeuttamisen, leikkausten, ihmisten eriarvoistamisen, edelleen jatkuvan sodan ja mahdollisen maailmansodan pelon sekä ilmastoahdistuksen ajassa eläminen on ollut rankkaa. Ilkka Halava loi toivoa ja ruokki meitä järkevällä optimismillaan. Juuri tätä meidän pitäisi pystyä antamaan lapsille ja nuorille: vahvistaa uskoa ihmisten osaamiseen ja halukkuuteen ratkaista ongelmia. Meidän pitäisi ohjata lapsia ja nuoria hyvien uutisten pariin ja osoittaa, että ihmiset ympäri maapalloa pyrkivät ratkaisemaan ilmastonmuutosta ja sotia ja kehittävät uusia tapoja suojella maapalloa ja elämää. Ja antaa lapsille ja nuorille taitoja, joiden avulla hekin pystyvät muuttamaan maailmaa. Arvostuksen psykologian voima-osioista minulle jäi muistiin kaksi tärkeää asiaa. Ensinnäkin ajatus siitä, että eri ihmiset saavat meistä esiin erilaisia puolia eli joidenkin kanssa pystymme olemaan parhaita itsejämme. Toiseksi se, miten tärkeää on tulla huomatuksi eli arvostuksen tunteen kasvaminen muiden ihmisten kautta ja toisten kohottamisen mahdollisuus, jonka jokainen kohtaaminen sisältää.

Koulutus on antanut minulle uutta näkemystä siitä, miten moni asia vaikuttaa työhyvinvointiin. Olen saanut vahvistusta kiireen vähentämisen tärkeyteen ja konkreettisia työkaluja stressin vähentämiseen. Aion kalenteroida työpäiviini taukoja, jolloin ajattelen ja ehkä jopa teen hengitysharjoituksia. Sisukkaan realismin sekä sietämisen kuplan ajatuksia haluan opetella ja omaksua lisää kurssin jälkeenkin. Olen ikuinen optimismi ja vaikeiden asioiden välttelyn mestari, joten minulle tekee hyvää kehittää tietoisuutta näistä asioista ja omaksua toimintamalleja, joilla voin muuttaa reagoimistapaani.

Kiitos tästä matkasta!