

TUNTEELLA TÖISSÄ

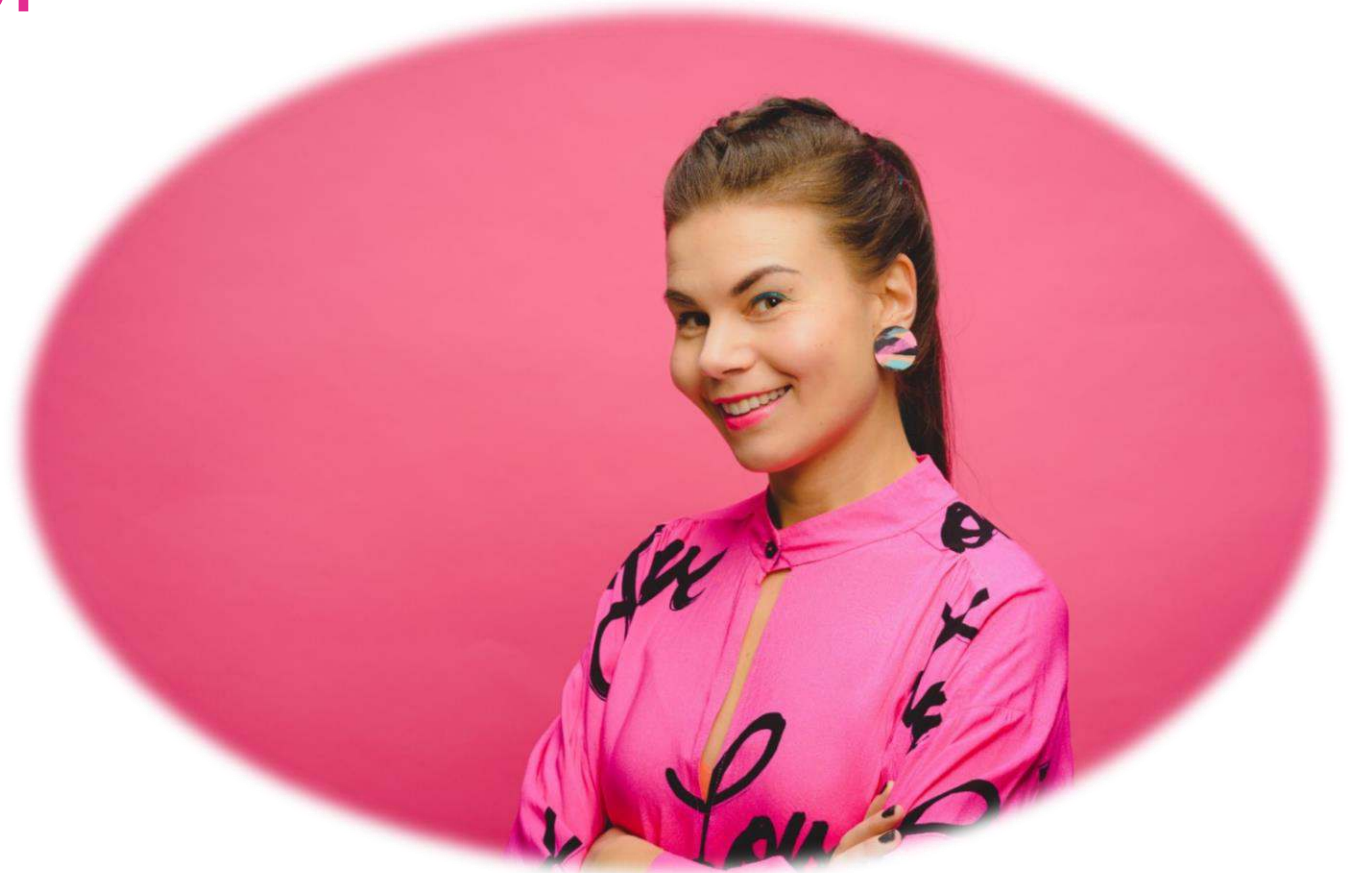
Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

Tullaan tutuiksi

- Kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti
- Tietokirjailija
- Kolumnisti
- Mielensterveysvaikuttaja @tunteellaemiliakujala
- Podcast-emäntä / Tunteella-podcast (Spotify)



TUNNETAITOJA TARVITAAN MYÖS TYÖELÄMÄSSÄ

Tunteita ei voi laittaa pois päältä työpäivän ajaksi

Mitä suurempi kuormitus, sen enemmän mennään tunteella

- Tunteiden ohjaama toiminta edistää parhaimmillaan sopeutumista (nopeaa, automaattista, vaatii vain vähän ponnistelua).
- Pahimmillaan tunteiden ohjaamana tehdään kehoja päätöksiä ja ajaudutaan ristiriitoihin.
- Tunteita ei voi valita tai tahdonvoimalla hallita – säätelyä voi sen sijaan oppia.
- Tunnetaidot = tunteen tunnistaminen, nimeäminen, hyväksyminen & rakentava ilmaisu itselle / toisille

KOKEILLAAN TUNNETAITOJA

Tunne koulu-harjoitus

Kaikki kaatuu päälle –fiilis

- Kuormittuneena mieli kertoo valeutisia
- Huomio kiinnittyy uhkiin itsessä ja ympäristössä
- Tulkitaan uhkaavaksi asioita, jotka eivät sitä todellisuudessa ole
- Olennaista joustavuus ja radikaali avoimuus:

Entä jos maailma ei ole sellainen kuin sen juuri nyt näen?

Mitä muita näkökulmia tilanteeseen on?

- Tällaisissa tilanteissa aikalisa kannattaa



"KAIKKI TUNTEET SALLITTU"

TYÖELÄMÄ 90-LUVULLA:
"TUNTEET EI KUULU
TYÖPAIKALLE"

Vai onko?

TYÖELÄMÄ 2000-LUVULLA:
"MEILLÄ ON TÄÄLLÄ HYVÄ
PÖSSIS"

Tunnemyytit istuvat sitkeässä

- "On olemassa positiivisia ja negatiivisia tunteita."
- "Tunteet ovat vaarallisia ja voivat jäädä päälle."
- "Joka tilanteeseen on olemassa oikea tapa tuntea."
- "Jokainen kokee tunteet samalla tavalla ja samalla voimakkuudella."
- "Tunteet tarttuvat hallitsemattomasti."
- "Tunteet voi kytkeä pois päältä vaikkapa työpäivän ajaksi."
- "Tunteita on hyvä tuulettaa." (esim. viha!)



Hankalilta tuntuviin tunteiden funktioita
– mitä arvelet, miksi seuraavat tunteet ovat olemassa?



MILLOIN VIIMEKSI OLET KOKENUT INNOSTUSTA TÖISSÄ?

Miltä se tuntui? Mitä siitä seurasi?

Työn imu

- Myönteinen tunne- ja motivaatiotila työtä kohtaan
- Työhön liittyvä innostus ja ilo
- Tarmokkuutta, omistautumista ja nautintoa työhön uppoutumisesta
- Korkea työn imu on liitetty tutkimuksissa tavallisesti parempaan työhyvinvointiin ja pienempään määrään uupumusoireita

Hakanen, 2011: Työn imu opas, Työterveyslaitos

Miten lisätä työn imua?

- *Ajatusmallit: Kasvusuuntautuneisuus vs. lukkiutuneisuus*

→ voin kehittää kykyjäni ja taitojani, oppia uutta, uudet tilanteet mahdollisuutena oppia vs. kyvyt ja taidot ovat mitä ovat, tällainen olen enkä muuksi muutu, uusien tilanteiden ja haasteiden välttely

- *Työn tuunaaminen*

1. Tehtävän rajojen tuunaaminen (mitä tehtäviä, miten paljon, miten toteuttaa)
2. Työkavereiden, asiakkaiden ym. kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen määrän ja laadun tuunaaminen
3. Työn tarkoituksen ja sosiaalisen merkityksen tuunaaminen (arvot, miksi-kysymykset)

Milloin olet viimeksi tuunnannut työtäsi?

- a) hankkimalla oma-aloitteisesti työssäsi tarvitsemiasi voimavaroja (apua, koulutusta, lisää päätäntävaltaa tms.)
- b) lisäämällä oma-aloitteisesti työsi haastavuutta (uusilla hankkeilla, tehtävillä, yhteistyömuodoilla tms.)
- c) muokkaamalla sitä, kenen kanssa olet työssäsi tekemisissä tai miten toimit vuorovaikutuksessa muiden kanssa?
- d) muokkaamalla sitä, miten näet työsi tarkoituksen tai kokonaisuuden?

Millaisia seurauksia työn tuunaamisella on ollut sinulle, työpaikallasi, asiakkaillesi tai perhe-elämällesi?

MUTTA VOIKO INNOSTUS JOHTAA UUPUMISEEN?

Myös myönteiset tunnekokemukset kuormittavat, jos niistä ei palaudu.

Harva jaksaisi esimerkiksi olla kroonisesti palavasti rakastunut.

Somessa kerättyjä kokemuksia aiheesta

Käyn helposti ylikierroksilla nimenomaan innostumisesta ja se haittaa yöunia ja aiheuttaa fyysisiä stressioireita.

Innostun ja haalin itselleni tuhat projektia joihin sitoudun vahvasti. Viime aikoina on ollut pakko oppia asettamaan rajoja itselleen.

Olen opetellut sanomaan ei ja antamaan aikaa. Kaikkea ei tarvitse tehdä tai saavuttaa heti. Odottaminen ja kärsivällisyys ovat tarpeellista treeniä kaltaiselleni innostujalle.

Innostus voi olla polttoainetta, mutta siinä on myös vaaran paikkansa. Pahan uupumuksen keskellä ei sitten innostakaan mikään.

Tunnistan itsessäni taipumuksen innostua ja hypätä ennakkoluulottomasti jatkojalostamaan hyviä ideoita töissä. Haalin liikaa kivaa tekemistä myös vapaa-ajalle. Tämän seurauksena kalenteri menee tukkoon ja perustyölle / kotona kotitöille jää liian vähän aikaa. Syntyy riittämätön olo, se kuormittaa.

Miten säädellä innostusta?

- Yksilölliset biotemperamenttiin pohjautuvat erot tunteiden kokemisessa ja ilmaisussa: nopeasti kiihtyvät kilpa-autot ja turvalliset perheautot
 - Kumpaan kallistut?
- Lyhyen ja pitkän aikavälin palkkiot, arvot
 - Jatkaminen palkitsee välittömästi ja keskeyttäminen on epämukavaa, mutta riittääkö innostusta vielä seuraavaankin päivään?
 - Jos painan kaasua kun pitäisi painaa jarrua, mitä siitä seuraa?
- Innostuksen lopahtamisen pelko: *“Jos lopetan kun on hyvä flow se ei palaa”*
 - Innostuminen (kuten myös motivaatio) syntyy ryhtymisen seurauksena, eikä ole sen edellytys, vaihtelu on luonnollista.

Kun innostusmopo keulii...

- Tunnista, millaiseen toimintaan innostus sinua yllyttää. Tarkkaile yllykettä etäämmältä, vähän kuin katselisit aaltoja rannalta. Yllykettä voi tarkkailla reagoimatta.
- Pelaa aikaa – rauhoita sympaattinen hermosto pitkillä uloshengityksillä tai nuku yön yli. Onko tämä idea hyödyllinen ja tärkeä vielä huomenna?
- Kysy itseltäsi: Olenko ainut ihminen maailmassa, joka voi toteuttaa tämän idean? Onko idea linjassa sen kanssa, mikä minulle on elämässä kaikkein tärkeintä? Palveleeko sen edistäminen hyvinvointiani?

MYÖTÄTUNTOA MUKAAN

“Tee parhaasi, se riittää.” on hyvä ohje, mutta aika paljon vaadittu.

“Aina ei tarvitse olla parhaimmillaan – ja se riittää” olisi vähintään yhtä tarpeellinen.

Lopuksi: Mitä tarvitsisit juuri nyt?

www.mielella.fi

emilia@mielella.fi

IG: @tunteellaemiliakujala

FB: Psykoterapeutti Emilia Kujala

