

TEHOKKUUDEN TAIKAA VAI SILKKA SUORITTAMISTA – MITEN TÄSSÄ AJASSA PÄRJÄÄ?

Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

Miten meillä menee?

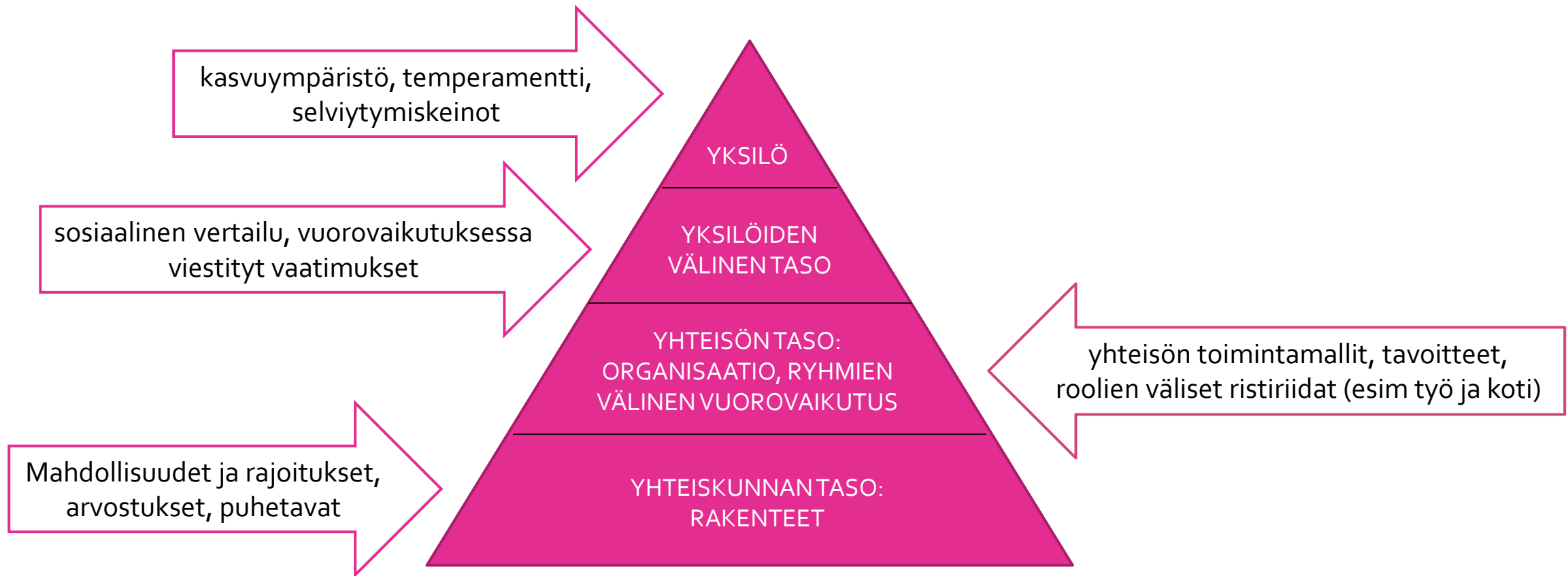


Antti Autio: Muistitko

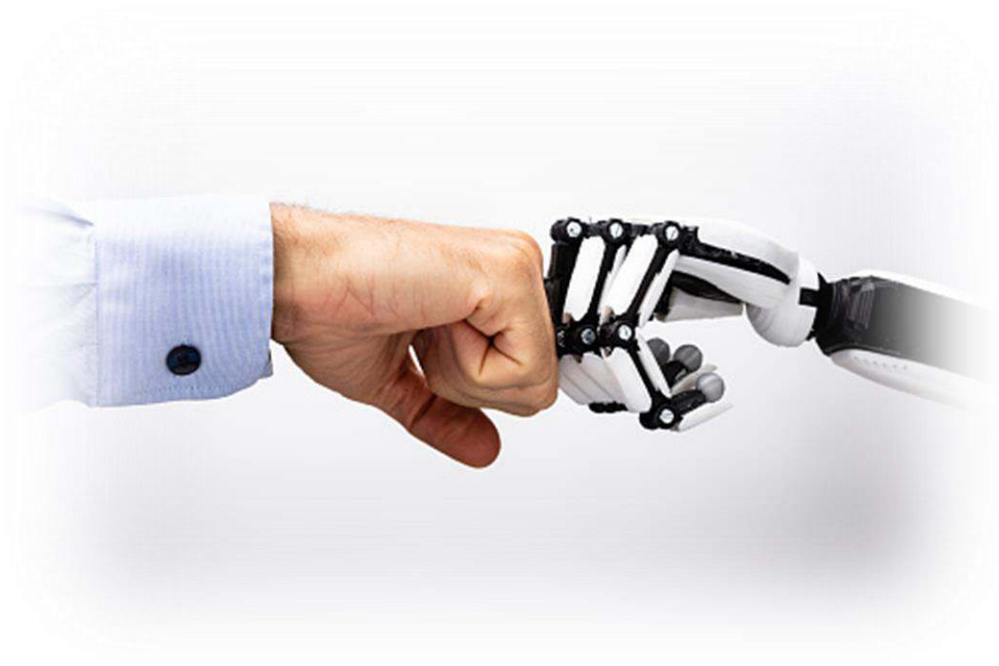
<https://www.youtube.com/watch?v=hCgsAye8HDO>

Milloin viimeksi olet kokenut riittäväsi?
Kauanko se kesti?

Mistä riittämättömyys kumpuaa?



RATKAISUJA KIITOS!



RATKAISU 1:
KEHITÄ ITSESTÄSI PAREMPI IHMISKONE

Hyvä ihminen = jatkuvasti itseään kehittävä ihminen?

- Tällainen ihminen kehittää itseään myös tunne- ja palautumistaidoissaan
- Hyvinvointia voi suorittaa, kenen tarpeita se lopulta palvelee?
- Yksilökeskeinen menestyspuhe, jossa jokainen on oman onnensa seppä
- Vastuutetaanko yksilöä myös vastoinkäymisistä?

TÄSSÄ ON SULLE
TÄLLAINEN
SELFHELP-KIRJA,
NIIN OPIT OLEMAAN
ITSELLES
ARMOLLINEN!

TYÖELÄMÄ ON
VÄHÄN NIIN KUIN
ULTRAJUOKSU –
NE MENESTYY, JOTKA
EI KULUTA VOIMIA
LOPPUUN LIIAN
NOPEASTI

MUTTA SIIS
UUPUMUSHAN ON
RAKENTEELLINEN
ONGELMA...

KUKA NIITÄ
RAKENTEITA
MUUTTAAN, JOLLEI
ME?

DO NOT WORK HARD, WORK SMART!

*“Nykyään pitää tehdä hitosti duunia,
mutta näyttää siltä, että osaa ottaa rennosti.”*



RATKAISU 2:
"OO ITELLES ARMOLLINEN!"

Kuin kehottaisi masentunutta piristymään...

- Riittämättömyys on luonnollinen kokemus mahdottomien ja ristiriitaisten vaatimusten maailmassa
- Myötätunto- ja armollisuuspuheen väärinkäyttö – yksilön vastuuttaminen
- Sanat vailla tekoja: "Myötätunto on vain kirjaimia peräkkäin, jos se ei tunnu missään"

"TEE PARHAASI, SE RIITTÄÄ."

Ja usein riittää vaikka 80 % siitä parhaasta.



RATKAISU 3:
LISÄÄ INNOSTUSTA JA TYÖN IMUA!

“MEILLÄ KAIKILLA ON TÄÄLLÄ NIIN HYVÄ PÖSSIS”

Myös myönteiset tunnekokemukset voivat kuormittaa, jos niistä ei palaudu.

Harva jaksaisi esimerkiksi olla kroonisesti palavasti rakastunut.

Case innostus

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.

“Jos lopetan kun on hyvä flow se ei palaa”

- Yksilöiden väliset erot: nopeasti kiihtyvät kilpa-autot ja turvalliset perheautot
- Keskeyttämisen ja eteenpäin siirtämisen taidot ovat toisinaan tarpeen
 - Jatkaminen palkitsee välittömästi ja aivot rakastaa nopeita palkkioita
 - Keskeyttäminen on epämukavaa ja palkitsee vasta viiveellä
- Innostus seuraa ryhtymistä, motivaatiota ei aina kannata jäädä odottelemaan

Koska kuitenkin haluatte ne kolme vinkkiä...

Kun innostusmopo keulii...

- Tarkkaile yllykettä siihen reagoimatta.
- Pelaa aikaa – pidä tauko tai nuku yön yli.

Onko tämä idea hyödyllinen ja tärkeä vielä huomenna?

- Reflektoi:

Olenko ainut ihminen maailmassa, joka voi toteuttaa tämän idean?

Onko idea linjassa sen kanssa, mikä minulle on (työ)elämässä kaikkein tärkeintä?



Stressi saa huomion kiinnittymään uhkiin itsessä, toisissa ja ympäristössä

- Seurauksena enemmän riittämättömyyttä ja mielen valeutisia.
- Millainen olen kuormittuneena suhteessa itseeni?
- Entä toisiin?
- Miten se, joka haluan olla suhteessa toisiin ja itseeni, toimii kuormittuneena?



Siispä:
Älä usko kaikkea, mitä ajattelet!

Matkustajat bussissa...

Psykologinen turvallisuus vastalääkkeenä työpahoinvoinnille?

- Lupa olla oma itsensä
- Lupa tehdä virheitä ja epäonnistua
- Lupa näyttää haavoittuvuutta
- Välittäminen ja tunneilmaisu
- Myötätunto ja myötäinto
- Huomion kiinnittäminen hyvään epäkohtia peittelemättä

ELÄMÄNTARKOITUS EI OLE MINÄ.

Petri Tamminen, Musta vyö

Kiitos ja vinkvink!

Suorittajan mieli (Otava, 2022)
Tunteella Häpeä ja Kateus
(Otava, 2020)
Mielipäiväkirja podcast
Tunteella podcast

