

# Häpeän piinasta iloon ja vapauteen

Työskentelen opettajana. Tunnollisena opettajana koen olevani vastuussa opiskelijoideni oppimisesta. Mietin mahdotonta, miten opimme 10 asiaa kurssin aikana. Enkä mieti. Olen valinnut sopivan määrän asioita, jotka on mahdollista oppia kurssin aikana, opiskelija saa palautteen ja selviän työajastani rasittamatta kohtuuttomasti vapaa-aikaani. En pysty. Työhöni on varattu liian vähän aikaa. Kaikki tietävät sen ja kaikilla on sama tilanne, mutta silti esihenkilötasolla mietitään, miten ruuvia voisi vielä kiristää.

En jaksa. Pelkään, että Suomesta häviävät opettajat. Vai kuvittelenko, että vain minä pystyn tekemään työni? En kuvittele. Työstäni on kadonnut todellinen ilo. Jäljelle on jäänyt häpeä. Häpeä siitä, että opiskelijan osaamattomuus paljastaa. Että hän menettää kasvonsa. Että kollegat menettävät kasvonsa. Että oppilaitokseen iskee osaamattomuuden leima.

Vai pelkäänkö itseni puolesta? Olen tarpeeksi iä-ää-kokenut ja uskallan sanoa sen ääneen: häpeän sitä, että opiskelijat eivät opi ajattelemaan kurssin 15 oppitunnin aikana, vaikka yritän kaikin keinoin näyttää asioita, tarjoilla otettavaksi ja mutusteltavaksi.

Miten työt pitäisi tehdä, jotta koen tekeväni arvostamaani työtä sopivasti jaksaen ja omaa hyvinvointiani tukemalla? Opettaako tekoäly minua tehokkaammaksi? Haluanko hoivarobotin kylkeeni? Mitä en ole huomannut maailman muuttuessa?

## Oma tilannekuva: vastaanko oikeaan kysymykseen?

Sisu on rakentava voima. Sisulla on myös toinen puoli. Sisututkija [Elisabet Lahti](#) on todennut, että puskeminen on ylisuoriutumista ja siitä alkaa kasvun paikka: tilaa lempeydelle. Miten ihmeessä tämä tehdään? Miten tunnistan, milloin pitää hellittää?

Hidastan, päästän irti. Mutta vasta kesälomalla. Nyt vielä tsemppaan ja teen sairaanakin töitä. Etätyö mahdollistaa kaiken. Kun mittarini on vihreällä,

jaksan tehdä. Olen kehittänyt sietokykyäni äärimmäisyyteen. Harrastan tietokoneella ultrajuoksua.

Miten kannustaa nuoria rakentamaan epämukavuuteen? Kutsun johtamaan omaa elämää ja poistumaan niistä vanhoista rakenteista, jotka eivät toimi. Tehdään päivittäisessä elämässä pikku haasteita – kuten minä?

## **Näkevätkö kaikki tilanteen samoin?**

Levollisuus on luonnollinen olotilamme. Taiteella voidaan purkaa traumoja ja stressiä. Myötätuntoisuus on se juttu: värähdellään ja ratkaistaan asiat yhdessä. Kiireessä venytän aikaa ja toimin hidastetusti. Luon nyhtökauran kehittäjän Reetta Kivelän tavoin tilaa pitkille ajatuksille.

Tanssitaiteilijan ja pedagogin Sini Länsivuoren mukaan keholla on eksplisiittinen ja implisiittinen (tunteet) muisti. Hymy on edelleen sydämessäni, vaikka asiantuntija ei saa iloaan näyttää. Liikutan kehoani. Hengitän. Pidän mikrotauvoja.

Millainen tulevaisuus voi hyvin? Opitaan pois vanhasta, koska uusien ratkaisujen näkeminen edellyttää päästämistä irti vanhasta. Yleensä uuden näkökyvyn, hypyn, edessä on esteitä. Miten kasvamme muutokseen ja uskallamme kohti uutta?

Minussa itsessäni tapahtuu muutos, samalla kun päästän irti vanhasta. Mitkä kohdat ovat epäsoivia omiin uskomuksiini? Luottamus ja rohkeus antavat vanhan murtua.

## **Onko kaikkien tahojen näkökulma otettu huomioon?**

Kieli etäännyttää meitä tuntemuksesta mutta mahdollistaa jakamisen. Erillisyys on harhaa. Olen tiedostanut sen kohdan, kun en näe. Olen vielä kyvytön näkemään, mutta johtajan ei tarvitse nähdä kaikkea itse, vaan toimitaan yhteisössä.

Kaikella on aikansa ja paikkansa. Hyväksyn keskeneräisyyteni, otan tunteeni vastaan ja annan niiden mennä. Lähdän seurailemaan johdonmukaisuuttani ja miten työskentelen itseni kanssa. Mitä itsemyötätunto aiheuttaa minulle ja ympäristölleni?

Sydän on mukana päätöksenteossani. Kun aikoo hankkia koiran, kannattaa miettiä, miten ymmärtää koiran logiikan. Mietin, mikä on koirani logiikka.

Jenni Spännärin mukaan viisauteen liittyy kolme ulottuvuutta:

1. kognitiivinen ulottuvuus – tiedän, etten tiedä kaikkea, mutta minulla on halu laajentaa omaa tietämystäni
2. reflektiivinen ulottuvuus – varaan aikaa pohdinnoilleni ja suhtaudun avoimesti omaa organisaatiotani ja tiimiäni kohtaan; TFM *time for me* ja TFO *time for organisation* sopivassa suhteessa
3. myötätuntoinen viisauden ulottuvuus – kohtaan itseni ja muut tasapainoisesti mutta opettelen ensin rakastamaan itseäni.

## **Kuinka paljon omat tarpeeni vaikuttavat päätökseen?**

Rakkaus on tietoisuuden tila. Jokainen haluaa olla yhteisössään tärkeä. Merkityksiä annetaan yhteisössä. Itsemyötätuntoisesti kehun ja kiitän itseäni, koska pystyn huippusuorituksiin.

Myötätunto ja teot ovat viisautta. Rakkaus on näkökykyä.

## **Rohkeutta muutokseen ja elämääniloon**

Taiteen tohtorin [Asta Raamin](#) jännittävä kevään koulutus- ja tutkimusmatka on saattanut alkuun pohdintaporinan mielessäni. Elämme valtavan muutoksen keskellä, ja olemme kaikki muutoksentekijöitä.

Teen työni omalla tavallani, ja olen oman työni asiantuntija. Miten joku voi väittää, että kohtuullisuus riittää? Puolet töistäni jäisi tekemättä. Se olisi kyllä kohtuullista.

Kaikesta huolimatta minulla on luottavainen olo tulevaisuuteen ja omaan tekemiseeni.

#JOLIVE #HY+ #OPH #astaraami