

Blogi – Matkani Joliven mukana – Multipaskatenko?

Tunnustan multipaskanneeni

Tunnustan, että osallistuin tähän mielenkiintoiseen matkaan - mutta osallistuinko läsnä ollen, intuitiota houkutellen, viisastuen ja sisulla? Olisin niin halunnut ja halusin olla mukana ja läsnä, mutta pahoin pelkään, että "multipaskasin" tehottomasti "tämäkin", tai sitten en.

Multitaskaaminen ei ole tehokasta ja rasittaa myös aivoja, kuten tässäkin koulutuksessa jälleen saimme vinkkejä aivoasiantuntija Minna Huovilaisen ja kirjailija Riikka Pulkkisen sekä elokuvaohjaaja Miia Tervon tapaamisissa: Multipaskaan aivoni tehottomuuden kautta paskaksi. Kamalaa ja silti teen niin, koska ja ne lukuisat selitykset. Ärsykkeet ja työn tarpeet, "nyt ja heti sekä paremmin" tuntuvat ajavan jatkuvasti omien halujeni ja tarpeideni edelle.

Okei, otan vastuun ja tiedän olevani huono sanomaan ei, mutta harjoittelen kovasti ja ehkä vielä saavutan niitä hetkiä enemmän, jolloin minun on mahdollista olla aidosti läsnä, kuulla ja aistia kehoa ja intuitiota. Houkutus saada ja imeä ja tuottaa samalla tehokasta työtä, oppimista ja tekemistä on kuitenkin haaste. Tuntuu, että aikaa ei ole ja pieni aika tulisi käyttää tehokkaasti. Toisaalta joku on sanonut, että aikaa tulee aina huomenna lisää. Mutta minulle aika on kuitenkin rajallinen.

Opinko viisaammaksi ja uskallammeko katsoa toisin?

Kun kuuntelimme Jenni Spännäriä viisauden teemasta, joka on ikään kuin itseämme suurempi tietoisuus, tämä täydensi ymmärrystäni viisaudesta, jonka ajattelen siten, että yksittäinen ihminen voi toki olla viisas, mutta useiden ihmisten yhteistyö tuo vielä enemmän viisautta. Voiko viisastua ajankäytössä? Opinko kokemusten myötä vai kysyisinkö kaverilta, konsultoisinko esihenkilöä, ryhtyisinkö vaatimaan lisää aikaa ajattelulle ja itsekeskeisesti varaisin itselleni aikaa?

Asta Raami käsitteli aihetta "Ihmismielen briljanssi". Asta mukaan "mitä järjettömämpää, sitä enemmän tarvitsemme uutta näkökykyä ja vinkkeä". Koska usein korjaamme väärää ongelmaa tehottomilla ratkaisuyrityksillä? Kyllä hihkun mielessäni ja palaan siihen, että tämäkin vaatii aikaa ja läsnäoloa. Erityisesti jos tavoittelee superintuitio, joka on mielen ylittävä ja rajaton intuitio sekä muut ovat vaisto (nyt) - ja asiantuntijaintuitio (historia-tulevaisuus). Intuitiossa jos missä tulisi olla vastaanottavainen ja läsnä hetkessä. Tätä haluan ja tätä tavoittelen.

Rakkaudellinen itsemyötätunto ja herkkyyys

Olen herkkä ja herkkyyys ei ole minulle heikkous, vaikka ympäristössä edelleen tunnutaan niin suhtautuvan herkkyyteen. Herkkyyys mahdollistaa kuulemisen, havainnoinnin ja läsnäolon mielestäni etuoikeutetusti. "Ihminen on myötätuntoinen peto" – totesi Maaret Kallio osuudessaan "Hauras, herkkä, voimallinen mieli". Kaikki me pystymme Maareti mukaan pahuuteen, vaikka olemmekin keskimäärin taivummekin enemmän myötätunnon puolelle. Kaikki voivat siis olla pahoja riippuen olosuhteista, intensiteetistä ja paineesta. Kyky käsitellä omaa "pahuutta" tai sen mahdollisuutta on tärkeää itsetuntemuksen kannalta ja hyvyyden tunnistamisessa. Meidän tulee miettiä, miten minä vaikutan muihin? Aiheutammeko esimerkiksi muille pelkoa tai painetta.

Mietin kuitenkin ”herkkää johtajuutta”, voiko johtaja tai esihenkilö olla heikko, herkkä, itkeä tai hakea tukea kuten nykyisin paljon puhutaan. Johtotehtävissä toimivia kannustetaan olemaan inhimillisiä, mutta mitä henkilöstö kokee tarvitsevansa ja haluavansa? Johtajuutta ei tarvitse ottaa ”väkivalloin” vaan voi antaa sen rakentua ottaen kuitenkin johtajuuden ja pitäen siitä kiinni.

”Aika on rahaa” on vanha hokema, jonka soisi jo kuopattavan. Itselleen ajan salliminen ei saisi olla itsekästä, vaan itsemyötätuntoa ja rakkauttakin. Astan mukaan kaikkien suurin voima on rakkaus, joka ei ole vain emootio, vaan rakkaus avaa kaikkiin ulottuvuuksiin ja reserveihin taianomaisesti. Rakkaus on inspiroitunut teko Elisabeth Lahden mukaan. Aion ja päätän rakastaa itselleni aikaa, intuitiota ja läsnäoloa ja aivoterveyttä, mutta sisukkaasti.

Perstuntumalla voi onnistua ja säästää aikaa sekä vaivaa

Riikka Pulkkinen & Miia Tervo osassa ”Taide – yhteys ytimeen” totesivat riemukkaasti ”Perstuntumalla voi onnistua, niinpä ja silti voi onnistua”. Itse olen malttamaton suunnittelemaan kohtaamisia, koulutuksia tai ohjauksia ja toisaalta myös luotan siihen, että tilanne kannattelee. Ja kyllä, viitaten edelliseen pohdintaani – tunnusta olevani suorittaja ja multipaskaaja. Mutta toisaalta ihminen pyrkii alittamaan riman, mikä on viisautta olla tekemättä yli. Perstuntuma on hyödyllinen keino, jossa tekemättä liikaa – onnistuu. Useimmiten koen onnistuvani jopa paremmin, kun vain aistin tunnelmaa ja etenen luovasti. Ajattele myös, että noviisivaiheessa tarvitaan paljon suunnittelua ja pohdintaa sekä perusteluja, mutta asiantuntijan tunnistaa siitä, että pystyy menemään perstuntumalla ja onnistuu loistavasti. Tunne ja intuitio on vaikea perustella. ”Musta vaan tuntuu tältä”...mutta ajattelen opettajan, johtajan ja asiantuntijankin asiantuntijuuden näkyvän siinä, että osaa jo tunnistaa fiilikset, muuttaa suunnitelmiaan ja antaa kuulijoille tilaa. jne. Ja parasta on, että perstuntuma säästää aikaa ja energiaa.

Resilientisti sisulla kohti intuitiota

Elisabet Lahti puhui sisusta – ”Lämmin sisu ja ihmeiden voimavarat”. Tuli ajatus, että miksi sisu ei voi olla resilienttiä sisua? Vaikkakin kuulisimme webinaarissa niiden erot. Sisu - sinnikkyys on ”operaatio”- toimintaa, jota tarvitaan juuri sillä hetkellä, kun sen tarve on – pusketaan vaikka suon läpi tarvittaessa. Sisun pitää tapahtua ennen resilienssiä. Sisua voi tasapainottaa myötätunnolla ja lempeydellä, koska sisuakin voi olla liikaa. Liian kovan sisun vuoksi voi sairastua, jos vain ”puskee ja puskee”. Sisu on parhaimmillaan rakentavaa. Sisu terveenä kapasiteettina kultivoi inhimillisyyttä. Arvotamme helposti muita ihmisiä oman kapasiteettimme mukaan, mikä näyttäytyy muille esim. vaatavuutena, jos olemme itse ”supersuoriutujia”. Taas tunnustan, olevani suorittaja – ehkä super jonkun mielestä, vaikka samaa en muilta vaadikaan.

Matka Joliven mukana päättyi vahvempaan, sisukkaampaan ja itsemyötätuntoisempaan päätökseen siitä, että otan itselleni aikaa, keskityn ja kuuntelen itseäni muiden lisäksi. Sisulla tai ei, muttei hampaita purren.