

## **Suorittajakeskeisestä yhteiskunnasta hyvinvoivaan yhteiskuntaan itsemyyötätunnon, viisauden ja suomalaisen sisun avulla**

Suorittajakeskeinen kulttuuri on vahvasti läsnä sekä työelämässä että vapaa-ajalla. Nykypäivän yhteiskunta kannustaa meitä jatkuvaan kehittymiseen, menestykseen sekä tavoitteiden asettamiseen ja niiden saavuttamiseen. Tästä syystä on erittäin tärkeä pysähtyä ja tarkastella suorittajakeskeisen yhteiskunnan vaikutuksia meihin ihmisiin laajemmin.

JoLiven-koulutuskokonaisuus antoi mahdollisuuden pysähtyä tärkeiden asioiden äärelle ja pohtimaan esimerkiksi omaa hyvinvointia uusista näkökulmista.

**Muista itsemyyötätunto.** Suorittamisen korostaminen voi johtaa itsemyyötätunnon ja armollisuuden puutteeseen. Monet meistä ovat oppineet arvioimaan itseämme ja muita suoritusten perusteella, unohtaen, että meillä on myös inhimillisiä tarpeita, haavoittuvuuksia ja rajallisuutta. Tämä suorittajakeskeinen kulttuuri on jo läsnä alakoulussa ja tämä on herättänyt mm. vahvaa keskustelua puolesta ja vastaan. Suorittajakeskeinen ajattelutapa ja jatkuva arvioiminen voi aiheuttaa haasteita, kun tulee itsemyyötätuntoon. Itsemyyötätunto tulisi olla läsnä sekä työelämässä että vapaa-ajalla. Hyvänä vinkkinä tähän on kohdella itseään samalla tavalla, kun kohtelisit rakasta ystävää, joka on tehnyt virheen tai on muuten epäonnistunut tavoitteessaan.

**Viisauts luo hyvinvointia.** Koulutuksen aikana keskusteltiin siitä, tuleeko ihminen tavoitella hyvinvointia ja uusi näkökulma tähän oli, että meidän tulisi tavoitella viisautta, koska viisauts luo hyvinvointia. Viisauts on tärkeä voimavara suorittamisen ja itsemyyötätunnon tasapainottamiseksi.

**Ratkaisukeskeinen asenne.** Meidän tulee kiinnittää huomiota siihen mihin fokusoimme. Keskity juurisyyhyyn ja ratkaisuun ongelman sijaan. Intuitiossa ei ole ongelmaa vaan haastetta nähdä ratkaisuja. Ratkaisukeskeinen ajattelu luo hyvinvointia!

**Suomalaisen sisun** käsite on juurtunut vahvasti kulttuuriimme. Sisun yhdistetään perinteisesti päättäväisyyteen, sinnikkyteen sekä kykyyn kestää ja voittaa vastoinkäymisiä. Itse olen aina mieltänyt sisun hyvin positiivisena asiana, mutta koulutuksen keskusteluissa tuli esille, että sisulla on myös taipumus ruokkia suorituskeskeisyyttä. Olisiko mahdollista laajentaa sisun merkitystä sisältämään myös itsensä kuuntelemisen ja tarvittaessa levon ja oman hyvinvoinnin priorisoinnin?

Koulutuskokonaisuus oli ajatuksia herättävä ja sisälsi laajan paketin tietoa, työkaluja ja kirjallisuusvinkejä. Jotkut teemat olivat ajankohtaisempia kuin toiset meidän työyksikössämme. Jokaisen koulutuskerran jälkeen olen ottanut ko. aiheen keskusteluun työyhteisössäni ja vaihtanut ajatuksia tiimin kanssa erilaisista näkökulmista ko. teemaan. Hienoja oivalluksia on löytynyt matkan varrella ja näitä olemme lähteneet viemään eteenpäin meidän toiminnassamme, esimerkiksi opetukseen ja ohjaukseen.

Muutos suorittajakeskeisestä yhteiskunnasta hyvinvoivaan yhteiskuntaan vaatii ison muutoksen. Se vaatii paljon keskustelua, yksilöiden ja yhteisöjen tietoisuuden lisäämistä sekä henkilökohtaista sitoutumista. Jokainen yksilö voi lähteä liikkeelle esimerkiksi itsereflektiosta, itsemyyötätunnon harjoittamisesta ja muiden tukemisesta. Pienellä ja lempeällä sisulla pääsee jo hienosti alkuun!