

RYHMÄTYÖ RY:N KOULUTTAJA, PSYKOLOGI
ANITA ANKKURI-IKONEN

VALITA VAI VALITTAA – IHMISEN MAHDOLLISUUKSISTA VAIKUTTAA OMAAN ELÄMÄÄNSÄ

Selvittelen aluksi valinnan ja valittamisen käsitteitä. Pysin myös kuvaamaan ihmisen toimintaa silloin, kun valinnat ovat hänen elämässään ajankohtaisia. Valintojen problematiikkaa jokainen joutuu elämässään uudelleen ja uudelleen ratkomaan. Joudumme hakemaan sopivaa kohtaa olla itsenäinen ja huolehtia omista ehdoista ja rajoista, toisaalta ottamaan muita ihmisiä huomioon. Tässä yhteydessä pitää puhua myös vastuullisuudesta ja luopumisesta. Tavoitteena olisi tietenkin mahdollisimman fiksu ja tarkoituksenmukainen toiminta eri tilanteissa. Aihe kokonaisuudessaan on erittäin haastava ja kuuluu filosofisiin, ikäaikaisiin kysymyksiin.

MISSÄ PUITTEISSA VOIMME VALITA?

Joissakin asioissa voimme valita, joissakin emme. Omilla valinnoilla ja ratkaisuilla on merkittävä osuus ihmisen elämässä, tosin emme aina näe tätä yhteyttä. Emme aina miellä valitsevamme. Onhan sekin valinta, että ei tee jollekin asialle mitään, passiivinen ratkaisu tai valinta, mutta sellaisenakin valinta. On tilanteita, joissa vaihtoehtoja ei juuri näytä olevan tai ne näyttävät kaikki yhtä huonoilta. Joskus vaihtoehtoja on, mutta emme joko tosiasiallisesti näe niitä, tai emme halua nähdä. Joskus emme halua tai uskalla toimia näkemiemme mahdollisuuksien mukaan. Ongelma voi olla sekin, että vaihtoehtoja on liikaa, tai ne kaikki ovat yhtä hyviä. Voi olla vaikeaa sitoutua yhteen, koska se merkitsee toisesta vaihtoehdosta luopumista.

Perimä, vanhemmat ja se sosiaalinen ympäristö, johon ihminen syntyy vaikuttaa monella, ratkaisevallakin tavalla hänen elämäänsä. Ihminen saa evääkseen arvoja ja ajattelutapoja, joita hän ei ehkä koskaan tule arvioineeksi, saati pohtineeksi niiden vaihtoehtoja. Nämä eväät ovat tavallaan rajoja tai aitoja, tosin ne voi nähdä myös mahdollisuuksina. Elämän alkupuolella ihminen ei ole itsenäinen valitsija, vaan enemmän vastaanottaja, ja niin kuuluukin olla. Tietoiset valinnat tulevat myöhemmin.

Valintoja ja niiden seurauksia voi myös tarkastella siltä kannalta, mikä aikaansaannoksissa on ihmisen omaa ansiota, mikä sattumaa tai onnenkantamoista. Mikä on tulosta omasta ponnistelusta, ahkeruudesta, sitkeydestä tai siitä, että on hoksannut tarttua tarjolla olevaan mahdollisuuteen tai tilaisuuteen? Kuinka paljon lopulta on oman tietoisien valinnan ja ponnistelun tulosta, mikä muista tekijöistä johtuvaa? Tämä kannattaa muistaa silloin, kun syyttää itseään siitä, ettei aikoinaan ollut viisaampi ja toiminut toisin. Valinnan mahdollisuudet saattoivat lopultakin olla varsin vähäiset. Tilanne näyttää aina aivan toiselta, kun sitä tarkastelee jälkeenpäin. Kun näkee seu-

raukset, on tietenkin paljon viisaampi ja saattaisi valita aivan toisin. Tämä on hyvä muistaa myös silloin, kun on arvostelemassa toisten elämää ja saavutuksia. Jokainen elää kuitenkin omaa elämäänsä niin hyvin kuin mahdollista, vaikka se ei aina ulkopuolisesta siltä näytä.

Jokainen ihminen elää erilaisten, toisilta tulevien odotusten ja toiveiden keskellä. On vanhemmat, sisarukset, kaverit ja opettajat, myöhemmin työtoverit, esimiehet, poliisit ja omat lapset. Kuinka paljon kukin voi tämän kaiken keskellä elää omien toiveidensa ja pyrkimystensä mukaan? Paljonko on hyödyllistä ja välttämätöntä ottaa muita huomioon ja toimia myös heidän toiveidensa mukaan, jotta esimerkiksi saisi itse tarvitessaan tukea ja apua?

Jotkut valinnat ovat sillä tavalla ratkaisevia, että ne sulkevat lopullisesti joitakin muita vaihtoehtoja pois, toteutuksen siirtäminen voi johtaa siihen, että mahdollisuuksia ei myöhemmin enää ole. Esimerkiksi lapset on hankittava ajallaan. Vaikeuksista selviämisen kannalta on tietenkin tärkeää korostaa, että ihminen voi muuttaa elämäänsä ja korjata toimintatapojaan. Kuitenkaan me emme voi koskaan aloittaa aivan alusta, mennyttä ei voi deletoida tai muuttaa. Tietenkin jotakin voi korjata, korvata tai hyvittääkin, voi ottaa opikseen ja toimia jatkossa toisella tavalla. Jokainen joutuu kuitenkin elämään oman menneisyytensä ja historiansa kanssa. Jokainen joutuu jossittelemaan ja katumaan asioita elämässään.

VALITTAMISESTA JA AVUN PYYTÄMISESTÄ

Arkikielessä valittamisella käsitteenä on varsin kielteinen sisältö. Sanotaan helposti, että joku ”valittaa turhasta”, siis asiasta, joka toisen mielestä ei ole sen arvoinen. Sitä, että ei valita, pidetään arvostettavana ja tavoiteltavana. Mutta mikä nyt sitten on turhaa valittamista, mikä lopultakin on tarpeeksi suuri aihe? On tietenkin monenlaista asioista puhumista ja valittamista. Valittaminen voi olla epäsuoraa huomion tai kiitoksen hakemista. Valittamisen taustalla voi olla ajatus, että ihmisen kuuluukin kärsiä. Ajatellaan, että kärsiminen ja vaikeudet ovat jotenkin kunniakkaita ja ihmistä jalostavia. ”Näin huonosti ovat asiani, mutta en valita” tai ”minä kannan ristini”. Ikäänkuin kärsiminen, alistuminen, jopa uhriksi asettuminen, olisi jotenkin arvokasta ja tavoiteltavaa.

Toisaalta valittamme oireitamme esimerkiksi silloin, kun olemme sairaita tai koemme kovaa kipua. Silloin valittaminen palvelee sitä, että tulee vaivojensa kanssa otetuksi todesta ja saa tarvitsemansa hoidon ja avun. Valittamisesta puhutaan myös virallisena hallinnollisena toimenpiteenä, kanteluna tai oikaisuvaatimuksena. Ihmisen perusoikeus on tulla omassa asiassaan oikein kuulluksi ja kohdelluksi. Jos näin ei tapahdu, hänellä tulee olla mahdollisuus valittaa asiasta ja vaatia oikaisua tai korjausta. On siis tilanteita, joissa pitää valittaa ja sitä pidetään toivottavana, rohkeana ja esimerkillisenä kansalaisen toimintana.

Miten tämän kaiken keskellä sitten osaa olla ja elää? Ettei valita turhasta, ettei heittäydy uhriksi, joka ottaa vastaan kaiken mitä tulee? Miten osata tarvittaessa oikealla tavalla huolehtia oikeuksistaan ja tulla ajoissa omine toiveineen ja tarpeineen kuulluksi?

ITSENÄISYYS, OMA VASTUU, OMAT RAJAT, ITSETUNTEMUS JA ITSE-LUOTTAMUS

Tässä määrittelen nämä käsitteet väljästi ja tarkoitan niillä seuraavia asioista: Minkälainen ihminen olen? Mitä tarvitsen ja toivon voidakseni hyvin? Mitä koen ja tunnen elämäni eri tilanteissa ja käänteissä, menetyksissä ja saavutuksissa, onnistumisissa ja epäonnistumisissa, epäoikeudenmukaisuuksien tai vääryyksien kohdatessa? Kuinka realistisesti näen omat kykyni ja vahvuuteni, toisaalta rajoitukseni ja puutteeni? Miten arvostan itseäni ja saavutuksiani? Miten suhtaudun toisiin ihmisiin, miten tiedostan, kestäen ja siedän toisten ihmisten herättämiä tunteita, esimerkiksi kateutta, kiukkua, ikävää ja pettymyksiä?

Miten olen tullut kasvatetuksi? Olenko sisäistänyt väärän vaatimattomuuden ja itseni vähättelyn? ”Ei pidä luulla itsestään liikoja”, ”ei pidä yrittää olla parempi mitä on”, ”ei saa tehdä sitä eikä tätä”, toisaalta ”pitää milloin mitäkin..” Nämä kasvatuserinnot ovat erityisesti keski-ikäisten ja sitä vanhempien ihmisten haasteina. Toisaalta voi kysyä sitä, onko myöhemmin menty toiseen ääripäähän, jolla on tuotettu näitä itsekkäitä hirviöitä, jotka hokevat koko ajan ”minä, minä”, ”minä kyllä”, ”minä haluan”, ”mutta, kun minä haluan”....

Onko edellisessä vaadittu lapselta liian aikaisin sellaista, mihin hänellä ei vielä voi olla edellytyksiä, aikuista, reaalista itsensä näkemistä ja epäitsekkyyttä? Onko jälkimmäisessä lapsen annettu jäädä siihen tilaan tai kehitysvaiheeseen, jota voidaan kutsua ”normaaliksi”, kehitykseen kuuluvaksi itsekeskeisyydeksi, lyhytjänteisyydeksi, jopa ahneudeksi? Tiettyyn kehitysvaiheeseen kuuluvaksi, mutta josta kuuluisi kasvaa pois?

Mitä itse haluaa ja mitä toiset haluavat? Tämä tietty ristiriita on aina olemassa ja sitä joudumme koko elämämme ajan ratkomaan, uudelleen ja uudelleen. Joissakin asioissa on tarkkaan rajattava mihin suostuu. Toisaalta kun omat rajat on selvillä, voi tulla vastaan, ottaa huomioon ja suostua sellaiseenkin, joka ensin tuntuu omaa vapautta rajoittavalta ja uhkaavaltakin. Tietoinen harkinta ja suostuminen on eri asia kuin se, että automaattisesti sanoo heti ”kyllä”, kun joku kysyy tai pyytää jotakin.

Joudumme tietenkin ottamaan huomioon myös omien valintojemme vaikutukset muihin. Joudumme tuottamaan pettymyksiä, kestäämään loukkaantumista, mahdollista kaunaa, jopa kosto-operaatioita.

OMAT RAJAT, OIKEUDET JA VELVOITTEET, OMAT TARPEET JA TUNTEET

Omien rajojen selkiyttäminen on erittäin keskeistä, koska siitä seuraa myös se, että ymmärtää, kuulee ja arvostaa toisenkin tarpeita, toiveita ja rajoja yleensäkin. Kun on selvillä itsestään, osaa tarvittaessa esimerkiksi kertoa toiveensa tai kokemuksensa ja myös puolustaa niitä. Voi myös aktiivisesti toimia tavoitteittensa suuntaan, ettei vain jää odottamaan, että ne toteutuvat itsestään tai että joku muu huolehtii niistä. Joskus aktiivinen toiminta on johonkin konkreettiseen ryhtymistä (koulutuksen, osaamisen jne. hankkimista), joskus sitä, että valmistaa mielensä näkemään tilaisuuksia ja tarttumaan niihin. Mahdolliset tilaisuudet eivät aina ilmaise itseään kovin selvästi tai

äänekkäästi. Ne voivat myös tulla eri muodossa mitä itse on ajatellut, joten tarkkana pitäisi osata olla.

Omat tarpeet ja tavoitteet muuttuvat elämän aikana. Mikä jossakin vaiheessa oli tarpeellista ja tyydyttävääkin, voi lakata palvelemasta. Omille tavoitteillekin on voitava sanoa hyvästit ja löydettävä uusia elämänsisältöjä. Joskus aiemmasta luopuminen on kovan työn takana. On iso asia kyetä päästämään irti silloin, kun on luovuttava. On iso asia luopua, vaikka ei olisikaan pakko, jättää jotakin vapaaehtoisesti, päästää jostakin vapaaehtoisesti irti. Luopumisen vaikeus on usein suorassa suhteessa sitoutumisen määrään ja asian merkitykseen itselle. Sellaisesta, johon ei ole sydäntään kiinnittänyt, on helppo luopua. Itselle tärkeätä, jopa keskeisestä elämänsisällöstä, luopuminen on monenlaisten tunteiden kanssa työskentelyä. Alkuvaiheessa kieltäminen on tavallinen reaktio, ”tämä ei voi olla totta, minulle ei voi käydä näin...” Myös kiu-kun ja vihan tunteet ovat tavallisia ja usein ne purkautuvat syyttelynä tai valittamisena. Vähitellen voi päästä eteenpäin, voi suostua hyväksymään tosiasiat ja päästä orientoitumaan uuteen tilanteeseen. Vanhasta voi säilyttää kaiken hyvän, jos ei muuta niin muistot. Tämä kaikki on ihmisen mielessä tapahtuvaa työskentelyä ja valmistautumista uuteen. Jos mieli on entisessä kiinni, uudelle ei sananmukaisesti ole tilaa. Uuden mahdollisuuksia ei kykene näkemään, koska entinen täyttää kaiken mahdollisen tilan. Joskus luopuminen voi tuntua suhteellisen helpolta sen takia, että asiaa on prosessoinut mielessään, vaikka ei välttämättä ole siitä ollut tietoinen.

Oma turhautuminen, tyytymättömyys ja epämääräinen huono olo, niin epämiellyttäviä kuin ne kokemuksina ovatkin, voivat olla ihmiselle myös erittäin hyödyllisiä. Ne voivat lopulta pakottaa ryhtymään toimenpiteisiin, tekemään asioille jotakin. Asioiden muuttaminen voi vaatia niin paljon energiaa ja voimavaroja, olla vaikutuksiltaan niin vaikeasti ennakoitavaa, että on suuri houkutus jäädä entiseen niin kauan kuin se suinkin vielä on siedettävää. Jäädä entiseen ja valittaa kohtaloaan! Usein me huomaamme näitä valittajia ympärillämme, omaa toimintaa voi olla vaikeampi tunnistaa. Toiselle on myös helppo antaa ohjeita, joita ei itsekään kykene noudattamaan. ”Vaihda työpaikkaa, jos se on noin vaikeaa” tai ”minä kyllä olisin ajat sitten ottanut eron” ...Tämä ei tarkoita sitä, etteikö joskus ystävältä tullut neuvo tai kommentti voisi auttaakin, ainakin se voi saada miettimään asiaa toisestakin näkökulmasta ja näkemään, että vaikeissakin tilanteissa voi myös toimia.

Jokaisella on elämässään varmasti vaiheita, jolloin oman osuuden ja vastuun näkeminen on hyvin vaikeaa, ellei aivan mahdotontakin. Syytämme helposti muita mm. sen takia, että omaa huonoa oloa voi olla erittäin vaikea sietää ja kestää. Vaikka sen sitten olisi itse itselleen järjestänyt. Eräs psyykkinen pakotie onkin nähdä oma tila muiden synnä. Tai nähdä itsensä uhrina, jolle vain tapahtuu asioita, ilman että niihin voi mitenkään vaikuttaa. Paljon kuulee näistä taustoista lähtevää puhetta: ”minun on pakko”, ”minulla ei ole vaihtoehtoja”, jospa vois, mutta kun”...

Realiteetit ovat tietenkin ne mitä ne ovat, enemmän tai vähemmän niiden keskellähän jokainen joutuu elämään. Toiset ihmiset myös omilla valinnoillaan ja ratkaisuilleen vaikuttavat, ja välillä vaikutukset ovat suuriakin. Näitä vaikutuksia on tutkittava, nähtävä ne mahdollisimman reaalisesti ja niin harkitessaan ilmaistava ne toiselle. Tavoitteena on oman kokemuksen kertominen, mutta ei syytteleminen eikä vastuun toiselle siirtäminen. ”Minua loukkaa se, että päätät meitä koskevista asioista kysymättä minulta, toivon että ensi kerralla kysyt mielipidettäni ennen kuin menet lupaa-

maan mitään”, voisi jossakin tilanteessa olla asiallinen ja rakentava palaute toiselle. Tosin kokemukset ja toiveet, kohtuullisinakaan, eivät aina tule kuulluksi. Voi olla, että toinen tajuaa menettelynsä vaikutukset ja alkaa toimia toisin, tai sitten ei. Niissä tilanteissa joutuu sitten ehkä vetämään joitakin johtopäätöksiä jatkokanssakäymisestä tai muuten miettimään suhteen realiteetteja. Viisautta tarvitaan erityisesti silloin kun itse on osallisena enemmän kuin kuulijan asemassa, esimerkiksi läheisissä ihmissuhteissa. Läheinenhän voi valittaa ja syyttää koko ajan, ei suostu hyväksymään muiden valintoja, vaan vaatii toisenlaisia, ehkä itselleen miellyttävämpiä ratkaisuja. Tai ei suostu yhtään tarkastelemaan omaa osuuttaan vuorovaikutustilanteissa, vaan etsii aina syypäitä muualta ja toisista. Joissakin tapauksissa ainoa keino selviytyä, on rajoittaa kanssakäyminen niin vähin kuin mahdollista. Joskus tämä merkitsee etäisyyden ottamista aivan läheisiinkin. Omat vanhemmat voivat olla hyvin jyrkkiä, syyttää ja arvostella lastensa elämää, sekaantua siihen eri tavoin tai olla omine vaatimuksineen hyvin itsekeskeisiä ja itsekkäitä. Toisaalta lapset voivat myös olla kiittämättömiä, ahneita ja syyttää vanhempiaan milloin mistäkin vaillejämisestä. Sisarukset voivat olla kateellisia, ilkeitä ja kaunaisia, hautoa kokemiaan vääryyksiä vuosikausia. Tällä en tarkoita sitä, etteivätkö ihmiset kokisi todellisia epäoikeudenmukaisuuksia, tulisi huonosti kohdelluksi tai ettei mitään toiselta voisi koskaan odottaa tai pyytää. Joitakin kokemuksia voi olla vaikea unohtaa tai antaa anteeksi, mutta aikuisena me voimme kuitenkin oppia näidenkin kanssa elämään, ilman että ne kohtuuttomasti vaikeuttavat omaa tai toisten elämää.

Totuuden nimessä on sanottava, että valittamisella voi olla asioiden sietämisen kannalta tosi suuri merkitys. Kun voi luottamuksellisesti purkaa jollekin sydäntään, se voi auttaa kestämaan tilanteessa, jossa kuitenkin on oltava. Hyvät ystävät ovatkin tässä mielessä erittäin tarpeellisia. Tosin kaikella on myös rajat. Joskushan ystävä voisi tehdä suuren palveluksen kieltäytymällä kuuntelemasta samanlaisena toistuvaa, jatkuvaa valittamista siitä minkälainen pomo tai puoliso on ja minkälainen hänen toisaalta pitäisi olla. Tilanne todennäköisesti pysyy vielä kohtuullisella tasolla, jos molemmilla on tilaa jakaa kokemuksiaan. Hälyttävää sen sijaan on, jos kuunteleminen jää yksipuoliseksi tai koko kanssakäyminen on vain huonosti olevien asioiden jauhamista. On tärkeää oikealla tavalla ymmärtää ja tukea, mutta kukaan ei kuitenkaan voi ottaa vastatakseen toisen onnellisuudesta tai hyvinvoinnista.

Edellä kuvaamani tilanteet ovat aina myös oppimisen ja itsetutkiskelun paikkoja. Monia ilmiöitä ei näe omassa toiminnassa, sen sijaan selvästi toisen toiminnassa. Ne kertovat jotakin toisesta, mutta ne voivat myös antaa materiaalia tutkia omaakin toimintaa. Toiminko itse samalla tavalla jossakin tilanteessa? Vaalinko omia loukkaantumisen, epäoikeudenmukaisuuden tai vääryyden kokemuksia, olivat ne sitten todellisia tai kuviteltuja?

KRIITTISYYDESTÄ JA AVUN PYYTÄMISESTÄ

Kriittisyys ja epäkohdista puhuminen ei ole sama asia kuin vikojen tarkoituksellinen etsiminen, ilkeily ja kyynisyys. Tällaista asennetta ja asioiden näkemistapaa pidetään joskus jopa älykkyyden osoituksena. Äärimuodoissaan kyynisyys ja sarkastisuus voidaan kuitenkin nähdä tietynlaisena ”kehitysprosessina”. Kun ei uskalla odottaa mitään, näkee kaiken turhana, valmiiksi epäonnistuneena ja pilalle menneenä, ei joudu alttiiksi pettymyksille eikä myöskään tarvitse itse tehdä asioille mitään. Ei kannan-

ta, kun kuitenkin mistään ei kuitenkaan tule mitään. Tämä asenne tuottaa usein lisää kielteisiä kokemuksia ja saa sitä kautta lisää vahvistusta, joten siitä voi olla vaikea päästä eroon, vaikka haluaisikin.

Vielä eräs näkökulma ”valittamiseen”. On tärkeää voida todeta oma tilanteensa, todeta myös se, että aina ei selviä ilman apua. Ihmisen oikeus, ja velvollisuus myös, on hakea tarvitessaan apua. Se ei ole valittamista eikä huonommuutta. Häpeä tai pärjäämisen pakkomielle ei saisi olla esteenä avun hakemiselle silloin, kun sitä todella tarvitsee.

VALITTAMINEN JA VALITSEMINEN TYÖSSÄ, TYÖYHTEISÖSSÄ JA TYÖYHTEYKSISSÄ

Teen taas eroa sen mukaan millaisesta valittamisesta on kysymys. On jatkuvaa, passiivista urputtamista, usein vielä väärissä paikoissa. Asioista puhumista voidaan varoa sen takia, että pelätään hankalaksi tai häiriköksi leimautumista. On kyllä totta, ettei epäkohdista kuuleminen ole aina helppoa. Esimies, joka on esimerkiksi pyrkinyt tekemään tehtävänsä puitteissa sen mitä on osannut ja voinut, voi loukkaantua ja kokea kohtuuttomana sen, että aina puhutaan epäkohdista eikä koskaan siitä, mikä on hyvin. Kuitenkin epäkohdista voidaan oppia puhumaan suoraan, perustellusti, oikeilla käsitteillä ja nimillä. Asioista suoraan, oikeissa paikoissa puhuminen ei ole hankaluutta. Toisaalta oikeista asioista voidaan puhua ”väärin”, riidanhaluisesti, syyttelevästi tai kaunaisesti, voidaan myös jankuttaa tai puhua niin yksilöimättömästi, ettei kukaan saa selvää mitä oikein tarkoitetaan.

MITEN SITTEN TOIMIA, ETTÄ TULISI ASIANSA KANSSA KUULLUKSI?

Sitä todennäköisemmin tulee kuulluksi, mitä enemmän voi esim. ehdotuksilleen tai mielipiteilleen kertoa perusteluja ja taustoja, esimerkkejä, tapahtuneita tilanteita jne. Myös selkeästi minä-muotoinen ilmaisu auttaa. Ettei puhe ole yleistä, passiivimuotoista marmatusta ”täällä on kaikkien mielestä kaikki pielessä”. Oikeassa paikassa puhuminen on myös avainasia. On helpottavaa puhua työpaikan epäkohdista ystäville, kotona tai kaljalasin äärellä, mutta ennen kaikkea niistä tulisi puhua niissä paikoissa, jotka ovat sitä varten. Yhteiset foorumit (kokoukset, palaverit, kehittämis- ja suunnittelutilaisuudet) ovat välttämättömiä sen takia, että kaikki kuulevat tarpeelliset asiat, ovat ideoimassa ja sanomassa kantansa silloin, kun asioita valmistellaan tai sovitaan yhteisistä työkäytännöistä ja toimintatavoista. Asiat eivät voi jäädä satunnaisen kahvipöytä- tai käytäväkeskustelujen varaan, vaikka niilläkin on oma paikkansa minkä tahansa työyhteisön toimivuudessa. On vielä monia yrityksiä, joissa ei ole riittäviä yhteisten asioiden käsittelypaikkoja. Tarvitaan työ- ja viikkopalavereita, kuukausi- ja yksikkökokouksia jne. Työyhteisön kehittäminen voi alkaa niiden rakentamisesta. Jokainen työyhteisö rakentaa tietenkin itselleen sopivan käytännön ja nimitää kokoontumisia sen mukaan (viikko-, kuukausipalaverit, esimiehen ja alaisen väliset keskustelut, kehittämiskeskustelut jne.).

Tarvitaan myös taitoja toimia näissä rakenteissa, kokouksia ja palavereita pitää osata hyödyntää. Palaverit ja kokoukset ovat saaneet huonon maineen sen takia, että niissä ei osata toimia. Ei valmistauduta, ei noudateta sovittuja aikoja, rönsyillään, ei saada

keskustelulle raameja (ideointi ja päätöksenteko sekaantuvat), asioita ei kirjata eikä ole riittävää seurantaa.

Työntekijöiden on myös tunnettava oman työpaikkansa suunnittelu- ja päätöksentekojärjestelmät ja rakenteet, missä ja koska esim. yleiset suuntaviivat ja taloudelliset reunaehdot päätetään. On osattava olla oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa oman asian kanssa liikkeellä ja tietää miten asiaa pitää hallinnollisesti viedä eteenpäin. Myös viralliset muut rakenteet (luottamushenkilö- ja työsuojeluorganisaatio) on tunnettava.

Aina ei oma toimivalta riitä jonkun asian hoitamiseen, vaikka ideoida voi tietenkin kuka tahansa. Asiat on osattava viedä linjassa eteenpäin sinne ja sille, jolle sen hoitaminen kuuluu ja joka sitten harkintansa mukaan asialle jotakin ehkä tekee. Kaikki eivät voi päättää kaikesta, mutta ehdotuksia toki voi ja pitääkin tehdä. Minimivaatimus tässäkin on, että vastuuhenkilö kertoo asian esittäjille mitä sen hoitamiseksi kuuluu. Oman asian kanssa on kyllä toisaalta oltava oikealla tavalla sitkeä, puhua ja pitää sitä esillä. Ei pidä luovuttaa, jos asiassa ei heti paikalla tapahdu jotain.

Työpaikoilla on paljon parannettavaa. Osa epäkohdista on seurausta rakenteista (esimerkiksi työnjaot ja vastuut voivat olla epäselviä) osa johtuu niiden ihmisten taidoista tai asenteista, jotka tekevät kutakin työtä. Työntekijät voivat kohdella asiakkaita tai potilaita huonosti tai välinpitämättömästi, on loukkaavaa käytöstä ja nöyryyttämistä, oman tehtävän tai vastuun pakoilua jne. Näissä tilanteissa työntekijätäkään eivät todennäköisesti voi hyvin.

Tosin on myös työhönsä vakavasti suhtautuvia, työstään ja asiakkaista välittäviä. On lääkäreitä, jotka osaavat kuunnella potilaitaan. On virkailijoita, jotka kertovat asiakkaalle hänen oikeutensa, vaikka tämä ei niitä nimenomaan osaa kysyä. On jopa niitä, jotka kertovat asiakkaalle toisesta, hänelle paremmin sopivasta vaihtoehdosta, vaikka tämä olisi, asiaa tuntematta, alunperin vaatinut jotakin muuta. Hyvät kokemukset palvelusta (työntekijä hallitsee tehtävänsä, on siitä innostunut, suhtautuu asiakkaaseen ammatillisesti, mutta empaattisesti) voivatkin avata silmiä näkemään miten paljon paremmin asiat voisivat olla ja suremaan sitä, miten usein kaikki joutuvat tyytymään niin paljon vähempään. Aikapulakaan ei riitä puolusteluksi. Oikea asenne ja toiminta ei vie yhtään enempää aikaa, itse asiassa todennäköisesti vähemmän, kun jälkiselvittelyt, sotkut ja valitukset vähenevät.

ASIAKKAANA JA ALAISENA OLEMISESTA

Toinen puoli tässä kokonaisuudessa on se, miten me asiakkaina tai potilaina osaamme olla ja toimia. Meillä on oikeus vaatia asiallista kohtelua ja kunnollista asioiden hoitoa, mutta ei nöyryyttää työntekijää, joka ei asemansa puolesta voi ladata samalla tavalla takaisin. Tämä oikeus ei tarkoita oikeutta saada jotakin sellaista hyötyä tai etua, joka ei meille kuulu, ei siis oikeutta liioitteluun, vääristeleminen tai harhauttamiseen puhuessamme tilanteestamme tai kokemuksistamme. Alaisena oleminen myös ansaitsee tässä yhteydessä tulla mainituksi. Minkälainen on itse kunkin suhde ja asenne yleensä esimiehiin ja erityisesti omiin esimiehiin?

Kaikki ihmiset kantavat mukanaan siihenastisen elämänsä auktoriteettikokemuksia.

Näitä auktoriteetteja ovat vanhemmat, muut lapsuuden aikuiset, opettajat ja aiemmat esimiehet. Lapselle aikuiset ovat täydellisen osaavia ja kyvykkäitä. Aikuisten tehtävänä onkin ”tietää” lapsen tarpeet, silloin kun hän ei niitä vielä osaa kertoa. Aikuisten kuuluisi huolehtia ja tukea lapsia ja useimmat niin tekevätkin. Kaikki eivät kuitenkaan osaa, halua tai välitä. Normaalinkin kehitykseen kuuluu myös pettymyksiä ja ikäviä kokemuksia aikuisten toiminnasta. Murrosikään kuuluu tietty kapinointi auktoriteetteja ja aikuisia kohtaan, usein se näkyy siinä, että pitää tehdä aina päinvastoin mitä pyydetään.

Aikuisuus voidaan nähdä tilana, jossa on mahdollista tehdä yhteistyötä esimerkiksi oman esimiehensä kanssa. Odotukset esimiestä kohtaan realisoituvat ja tulee ymmärrystä myös hänen tehtävänsä kohtaan. Ymmärtää, että alaisena on oikeutettu saamaan apua ja tukea esimieheltään, mutta velvollisuus on myös antaa sitä itse. Sen sijaan, että valittaa ja haukkuu esimiestään osaamattomaksi, voisi miettiä sitä miten voisi antaa oman osaamisensa yhteiseen käyttöön. Myös alainen voi ”opettaa” esimiestään. Mistäpä nuoret, kokemattomat esimiehet voisivat tietoa saada kuin alaisiltaan (tietenkin myös omilta esimiehiltään)? Eivät alaiset ole ainoita, jotka tarvitsevat opastusta ja tukea, esimiehet ja johtajat yhtä lailla.

VIELÄ TYÖNTEKIJÄN SUHTEESTA OMAAN TYÖHÖNSÄ

Täydellistä työpaikkaa, työyhteisöä tai esimiestä ei ole olemassa. Jo lähtökohtaisesti työn käsitteeseen sisältyy paljon kuormittavia ja raskaita elementtejä. Mikään työpaikka ei ole olemassa yksittäistä työntekijää, eikä edes työntekijäryhmää, varten. Työyhteisön ei ole mahdollista täyttää ihmisen kaikkia, sinänsä tärkeitä ja oikeutettuja, tarpeita ja toiveita. Hyvä jos joitakin edes osittain. Epäkohtia ja puutteita, toisten ihmisten rajallisuutta, kuten omaansakin, joutuu sietämään. Työssä joutuu suostumaan moniin, omaa vapautta rajoittaviin sääntöihin ja määräyksiin, joutuu panemaan omia tarpeita syrjään ja tekemään parhaansa, usein ilman arvostusta ja kiitosta. Kysymys onkin siitä voiko löytää kohtuullisen tasapainon. Voiko niiden asioiden vastapainoksi, joista ei pidä, löytää jotakin hyvää? Voiko löytää jonkinlaisen tasapainotilan, johon voisi asettua ja jossa voisi yrittää olla ja elää niin hyvin kuin mahdollista. Tai jos ei onnistu, voisiko löytää rohkeuden senkin hyväksymiseen, että ei ehkä sitten ole oikeassa paikassa? Voi miettiä toisia vaihtoehtoja, mutta ei niin että suutuspäissään tai hädissään tekee paniikkiratkaisuja. Työpaikan vaihto voi olla aikuisen tietoinen, harkittu valinta, jolloin ei myöskään tarvitse polttaa siltoja takanaan. Voi toimia oman harkintansa mukaan, vaikka joku lähellä oleva sanookin ”oletko hullu, kun lähdet noin hyvästä työpaikasta”. Jokainen meistä lopulta kuitenkin myös itse valitsee työpaikkansa, jääminen epätyytyttävään työpaikkaan on sekin valinta. Se arvostus ja kiitos, jota ei ehkä työpaikasta saa, voi löytyä muualta. Harrastuksista tai vapaaehtoistyöstä voi löytää mielekästä ja tyydyttävää tekemistä.

LOPUKSI

Minkälaista elämää sitten ihmisen pitäisi voida elää, että voisi olla tyytyväinen eikä tarvitsisi valittaa tai katkeroitua? Mihin sitä itseään ja omaa elämäänsä oikein vertaa? Aina löytyy pärjäävämpiä ja menestyvämpiä. Voisiko olla tyytyväinen omaan elämäänsä ja kohtaloonsa, osaansa? Voisiko vapaaehtoisesti suostua oman elämänsä

realiteetteihin, ilman että kokee sen alistumisena tai pakkona? Voisiko olla aidosti tyytyväinen ilman pelkoa siitä, että kohta tapahtuu jotakin pahaa?

Jokainen voisi ottaa enemmän vastuuta itsestään ja elämästään, myös siihen väistämättä sisältyvästä raskaudesta ja kärsimyksestä. Maailma olisi varmasti parempi paikka kaikille elää, jos kukin kantaisi elämän murheista oman väistämättömän osansa, ettemme kuormita omalla osuudellamme muita. Jokainen voisi pyrkiä kantamaan oman syyllisyytensä sen sijaan, että syyllistää muita. Omat valinnat ja niiden seurausten kantaminen on kullekin tarpeeksi, siihen ei tarvita yhtään lisää. Jokainen joutuu suremaan ja katumaan tekemisiään ja tekemättä jättämisiiään. Ja toivottavasti kykenee antamaan anteeksi itselleen ja muille.

Vielä aivan lopuksi. Kannattaa hakeutua onnellisten ihmisten seuraan. Sellaisten ihmisten seuraan, jotka ruokkivat selviytymistä ja tyytyväisyyttä, joilta voisi ottaa oppia elämisestä ja onnellisuudesta.