



PowerPoint-esitys:

TYÖN ILO JA JAKSAMINEN

— täytyä vai tahtoa?

HAASTEITA

Muutokset, enemmän töitä, vähemmän resursseja
Vihaiset asiakkaat, potilaat, oppilaat, esimiehet, työtoverit...
Valtataistelut ja eripurainen ilmapiiri – oma turhautuminen
Miten päästä suorittamisesta työn iloon

IHMISKÄSITYS

Ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus
Inhimilliset rikkaudet ja estot – terveys ja sairaus

JAKSAMINEN JA STRESSI

Terve ja sairas stressi – tahto on stressin kaasutin
Stressioireet ovat hyödyllisiä hälytysmerkkejä – ei kontrolli vaan kontakti!
Miten hoitaa omaa stressiä – itsetuntemus
Miten kohdata toisten vihaa ja stressiä – vahvistava palaute

TÄYTYÄ VAI TAHTOA?

Tiedostatko mikä sinua motivoi?
Vaatimukset innostavina haasteina vai kielteisinä pakkoina?
Yhteishengen aikaansaaminen – säännöt ja hyvät seuraukset
Yhteenvetona käytännön vinkit ja visio työn iloksi

Perusajatuksat:

*Kaikkea, mitä näen toisessa, on jollain tavalla itsessäni.
Kaikkea, mitä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni.
Olen tietoinen, siis olemassa. Ihminen on tietoisuutensa.
Vastuu edellyttää vapautta. Yhteisvastuu edellyttää tasa-arvoa.
Pahaa voidaan korjata vain hyvällä. Rakkaus on elämän perustunne.*

Conscientia Psykoanalyysin ja organisaatiokehityksen instituutti

Suomi: Harjutori 10 A 14, 00500 Helsinki, +358-40-5310664
Ruotsi: Handelsvägen 24, 12232 Tukholma, +46-8-395187
Brasilia: Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934
www.conscientia.se, info@conscientia.se

JAKSAMINEN JA TYÖN ILO

- täytyä vai tahtoa?

CONSCIENTIA-MENETELMÄ
www.conscientia.se

HAASTE: JAKSAMINEN JA TYÖN ILO

<p>SINUN REAKTIOSI</p> <ul style="list-style-type: none"> - tasapainoinen - toiminnallinen - avoin, tiedostava <p>tai stressaava, siis</p> <ul style="list-style-type: none"> - ahdistunut, välttelevä - turhautunut, ärsyyntynyt - voimattomuus, uhrinunne <p>Mitä se kertoo sinusta ihmisenä? Miten kohtaat oireitasi?</p>	<p>STRESSITEKIJÖITÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - enemmän töitä - vähemmän resursseja - jatkuvat muutokset - välinpitämättömyys - vihaiset ihmiset - eripuraisuus, valtataistelu - väsymys, stressi, sairaus - kielteinen ilmapiiri <p>Tunteiden/oireiden kohtaaminen Miten auttaa toista/ryhmää/ omaa itseä?</p>
---	---

TYÖSSÄ MUUTOKSIA

- organisaation muutoksia
- uusia menetelmiä
- säästäjä ja supistuksia
- uudet haasteet, tarpeet

↓

VAIKUTTAA YKSILÖÖN

↓


MIKÄ SUHTAUTUMISTAPA?

- Hyväksyy tietoisuuden tilanteesta.
- Muuttaa mitä voi.
- Sopeuttaa työn laadun resurssiin.
- Suunnittelee pitkäjänteisesti.
- Ajattelee kokonaisuutta.

EI STRESSAA TUHOAVASTI.

- Reagoi kielteisyydellä.
- Vaatii ratkaisua, ei sopeudu.
- Vastustaa, ei halua tiedostaa.
- Kritisoi valittaan ja syyllistään.
- Väsyä, ei kunnioita oireita: kierre.
- Kaikesta tulee suoritusvaatimus.
- Käpertyy itseensä.

STRESSAA TUHOAVASTI.



PAHA KIERRE

- Ihminen väsyä. Tulee terve tarve levätä, haluaa nukkua.
- Jos ei nuku, tarve nukkua kasvaa. Tulee huoli nukkumisesta. Huoli, odotus muuttuu helposti vaatimukseksi.
- Vaatimus aiheuttaa jännityksen. Rentoutuminen tulee vaikeammaksi - unettomuus
- Tarve kasvaa, paine kasvaa: huomaamaton paha kierre
- Ennaltaehkäisy ja hoito: tietoisuus

**Esimerkki:
ONGELMALLINEN TYÖNTEKIJÄ**

KÄYTÖS:

- Ei kiinnostu tehtävistään.
- Kasvattaa ongelmia.
- Vaikuttaa yhteistyötä, reagoi kielteisesti...
- Valittaa, suuttuu, loukkaantuu, syyllistää, puhuu pahaa...
- Stressaa

SISÄINEN TOIMINTA:

- Kielteiset tunnetoiminnan tavat: ahdistus, huolestuneisuus, tyytymättömyys, katkeruus, viha...
- Tarve olla huomion keskipisteenä.
- Kokee mahdollisuudet, yhteistyön, ilon ja kehityksen kielteisinä asioina (kateus).

**Esimerkki: Ongelmallinen
TUNNOLLINEN TYÖNTEKIJÄ**

KÄYTÖS:

- Tekee kaiken tunnollisesti ja innostuu helposti tehtävistään, aina valmis ottamaan lisää tehtäviä ja vie työt kotiin.
- Stressaa

SISÄINEN TOIMINTA:

- Odottaa jatkuvaa hyväksyntää, kiitosta, huomiota - rakkautta.
- Pelkää kritiikkiä ja hylkäämistä.
- Tyytymätön, ettei osaa sanoa ei, kokee olevansa liian kiltti.
- Toimii toisten odotusten kuvittelussa maailmassa. Kokee kaiken omana "vastuunaan", ts. vaatimuksena itselleen, syyllistää itseään.

**Viitekehys:
IHMINEN JA YHTEISÖ**

PSYKKINEN TOIMINTA OHJAA FYSIOLOGISTA TOIMINTAA

VIHAISET KUOLEVAT ENNEN AIKOJAAN

Arga dör i förtid

Att bli arg är bara start! Om du reagerar tillräckligt och om du bara släpper loss och blir förbannad så blir du till slut en mycket bättre... Eller?

Fel, säger två amerikanska forskare som i senaste studien har...

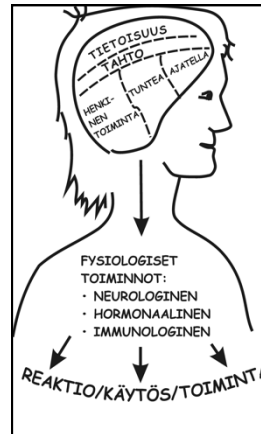
Illska är lika farligt som fet mat och rökning

Skildrad av en tidigare vagnkonstruktör som arbetar som...

45 FÖRMLÄSSET
Onsdag 27 februari 1991
Foto: LARS ROSENBERG

IHMINEN HALUAA TULLA NÄHDYKSI, HYVÄKSYTYKSI JA RAKASTETUKSI:

- Tunteissaan
- Toiminnassaan
- Koko olemuksellaan

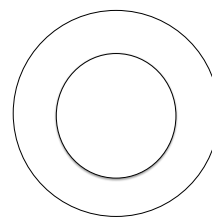


- **VASTUU = VAPAAUS**
- KAIKKEA MITÄ NÄEN TOISESSA ON MYÖS MINUSSA JOLLAIN TAVALLA
- SITÄ MITÄ TEEN TOISELLE TEEN SISIMMÄSSÄNI ITSELLENI
- **IHMINEN ON TIETOISUUTENSA**
- PAHAA VOIDAAN KORJATA VAIN HYVÄLLÄ
- **YHTEISVASTUU EDELLYTTÄÄ TASA-ARVOA**

INHIMILLISET RIKKAUDET JA ESTOT

INHIMILLISET RIKKAUDET - olennaiset kyvyt ja lahjat	ESTOT - asenteet jotka vääristävät/estävät rikkauksia
1 Havaintokyky	1 Kielteinen tunnetoiminnan tapa (ahdistus, pelko, häpeä, tyytymättömyys, suru, viha...)
2 Kyky muistaa	2 Tietoisuuden torjunta (traumat, "selkäreppu")
3 Intuitio	3 Epätodelliset vaatimukset
4 Rakkaus, ilo...	- perfektionismi
5 Vastuullisuus, rohkeus, aloitteellisuus...	- suuruusmania
6 Luovuus	- rajattomuus
7 Arviointikyky	4 Kateus, kielteisyyden ilkeys
8 Rehellisyys, eettisyys	5 Itsekeskeisyys
9 Kauneudentaju	
10 Itsekuri	
11 Oppimiskyky	
12 Erityislahjakkuudet	
13 Fyysiset kyvyt	
TERVEYS/TASAPAINO	NEUROOSI/SAIRAS STRESSI

IHMINEN: SISIN JA KUORI



- SISIN:**
- ydin, todellinen itse
 - tasapaino, terveys
 - inhimilliset rikkaudet
- KUORI:**
- neuroosi
 - sosiaalinen naamio
 - estot

Olemme kuin tukahdetuttuja tulivuoria täynnä iloa, uteliaisuutta ja rakkautta

**Motivaatio ja työnilo:
VAHVISTAVA PALAUTE**

STRESSITILANTEITA

Välinpitämättömyys, tyytymättömyys
Kielteisyys, hankaloittaminen
Vahingonilo, loukkaava ironia
Juoruilu, juonittelu, valtataistelut
Ongelmien suurentelu, murehtiminen
Ahdistuneet tai aggressiiviset ihmiset
Enemmän töitä, vähemmän resursseja
Kielteinen työilmapiiri

KATEUS (ilkeys)

INVIDERE = KATEUS LATINAKSI

in = ei, videre = nähdä

MITÄ EI HALUA NÄHDÄ?

- hyvää, kaunista, iloa, onnea
 - kehitystä, menestystä, mahdollisuuksia
 - rakkautta, läheisyyttä, todellisuutta
- EI HALUA NÄHDÄ = HALUAA TUHOTA**
- kohdistuu omaan itseensä ja sitten
 - muihin, todellisuuteen

VAHVISTAVA PALAUTE

- Tiedosta omaa tunnetoimintaasi - vapautesi. Hyväksytkö tunteesi? Pohdi mitä tunteesi kertovat sinusta?
- Kiinnostu oppilaan tunteista. Puhu niistä kunnioittavasti.
- Vahvista tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista hänessä (älä kehu).
- Jos koet viisaaksi, kuvaa miten hän toimii kyseistä hyvää vastaan: Mitä tekee toiselle, tekee itselleen.

KEHUMISEN RISKEISTÄ 1(2)

- Kehuminen johtaa vertailuun. Jota ei kehuta, kokee itsensä huonommaksi. Tämä ruokkii kilpailumenttaliteettiä.
- Kehuminen ruokkii täydellisyys- ja suuruusmaniaa sekä itsekeskeisyyttä. Se kasvattaa vaativuutta. Rajattomuuden asenne johtaa "loppuunpalamiseen".
- Lapsen ihailu voi johtaa vakavaan traumaan.
- Kun kehumisen on tapa tai se on jotain yleistävää tai liioiteltua, ei se tunnu oikeudenmukaiselta, vaan valheelliselta.

KEHUMISEN RISKEISTÄ 2(2)

- Se, joka kehuu, ottaa itselleen oikeuden arvioida muita ja asettuu siten muiden yläpuolelle. Se on toisen kannalta alentavaa. Joskus kehuja itse haluaa olla huomion keskipisteenä.
- Kehuminen, palkitseminen ja kritiikki siirtää huomion toiminnasta tuloksiin. Läsnäolo toiminassa vaikeutuu. Tekemisestä tulee suorittamista, selviytymistä.
- Vanha sanonta: Oma kehu haisee. Pitäneekö se paikkansa myös toisia keuhuttaessa?

MITEN VAHVISTAA TIETOISUUTTA HYVÄSTÄ?

- Kehitetään tapaa vahvistaa tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista toinen toisissamme. "Huonoin" tarvitsee eniten vahvistusta, "paras" vähiten.
- Vaativuus ja kontrolli korvataan läsnäololla ja positiivisella motivaatiolla.
- Huolehditaan tasa-arvon ilmapiiristä.
- Vältetään riskitilanteita: kilpailu, arvosanat, kritiikki, kehumisen, palkkio, vertailu...

**TYÖNILO YHTEIS-
VASTUUN KAUTTA**

- tasa-arvo osallistumisessa
- säännöt ja seuraukset
- kiusaaminen
- positiivinen motivaatio

AGGRESSION ESTÄMINEN

Keskity ensin vain itse toiminnan estämiseen. Sano ei myönteisellä energialla viitaten lakiin tai yhteisiin sopimuksiin.

Hätätilanteessa käytä suuttumusta voimanasi. Toimi aina kunnioittavasti.

Älä etsi syyllistä, älä tuomitse. Selvitä ja käsittele kunkin osapuolen toimintatapa erikseen. Vältä kysymystä miksi, se poistaa vastuun. Älä kehota pyytämään anteeksi.

Sovella lain ja säädösten mukaisia seurauksia.

Jälkeenpäin pohdi ja keskustele yhteisön jäsenten toimintatavoista tilanteesta mainitsematta nimeltä ketään.

TYÖNILO YHTEISVASTUUN AVULLA

- Johdattele yhteisöön tasa-arvon ja yhteisvastuun henki soveltamalla suoraa demokratiaa.
 - Laaditaan sopimukset yhteistyöstä sekä yhteiset toimintatavat jos niitä rikotaan.
 - Harjoitellaan yhteisten sopimusten soveltamista.
 - Sopimusten rikkominen aiheuttaa inhimillistä kehitystä edistävät seuraukset.
 - Kun tapahtuu kiusaamista sovitaan miten yhteisö tukee kiusattua.
 - Jos on tarpeen, kiusattu saa vahvistavaa palautetta.
- (Varo vaatimasta oikeudenmukaisuutta, vaikka pyritkin siihen. Yhteiskuntajärjestelmä on epäoikeudenmukainen, niin mekin.)

LAKI JA SOPIMUKSET

SUOMEN LAKI

- Väkivalta on kiellettyä.
- Ei saa varastaa.
- Toisen loukkaaminen on kiellettyä.
- Valehteleväminen on kiellettyä.
- Aseita tai teräviä esineitä ei saa tuoda yleisiin paikkoihin.
- ...

YHTEISET SOPIMUKSET

- Tervehditään toinen toisiamme.
- Yhteisten tilaisuuksien (kokoukset, kahvitauot...) aikana kännykät kiinni.
- Ei kutsuta muita (itseä) rumilla termeillä.
- Nuorimmat ensin...
- ...

SOPIMUSTEN RIKKOMINEN AIHEUTTAA "HYVIÄ" SEURAUKSIA

- (Hyvä = inhimillistä kehitystä edistävä)
- *Vahvistava palaute*
 - Opastaa tai auttaa toista työtehtävässä missä omaa paremmat tiedot.
 - Perehtyy johonkin kiinnostavaan ja tarpeelliseen teemaan ja pitää siitä alustuksen.
 - Tekee yhteisestä tilasta kauniimman.
 - Organisoii yhteistilaisuuden.
 - Osallistuu vapaaehtoistyöhön.
 - Koko yhteisö soveltaa *positiivista motivaatiota* toimintatapojen kehittämiseksi.

POSITIIVINEN MOTIVAATIO

- yksilön tai ryhmän kanssa

- Ihminen pyrkii kaikessa hyvään jopa tehdessään pahaa (estot). Jälkeenpäin katuu.
- Johdattele tiedostamaan se hyvä/nautinto mitä hän hakee toimintatavallaan.
- Pohdi mitä hyvää/nautintoa hän voisi kokea ideaalisella toimintatavalla.
- Pyydä häntä vertaamaan näitä kahta hyvää ja tekemään valinta tältä pohjalta.
- Yleensä ei tarvitse puhua haitoista, hän tiedostaa ne jo. Niiden esiin ottaminen ruokkii tietoisuuden torjuntaa.

**KALLE YRITTÄÄ
LOUKATA LEENAA**

- Kalle Leenalle: Olet täysin idiootti, et osaa yhtään mitään.
- Leena: No Kalle, tuntuu, että loukkaat nyt itse itseäsi.
- Pekka: Minustakin näyttää, ettet arvosta kykyjäsi.
- Kaija: Sitä suu puhuu, mikä tunteissa jyllää.

**TOIMINTA TULEE
TUNTEISTA**

Motto: tunne tunteesi
Ilo, kiitollisuus, innostus,
tyytymättömyys, ahdistus,
pelko, häpeä, viha...

Ihmissuhteiden siirtymä:
LAPSI JA VANHEMMAT =
OPPILAS JA OPETTAJA =
ALAINEN JA ESIMIES =
ASIAKAS JA ASIANHOITAJA

- Äiti ja isä ovat tärkeät ensimmäiset esimiehet.
- Millaisen suhteen kehittää vanhempiinsa, sellaista odottaa tulevilta esimiehiltä.

LAPSUUDESSA KEHITÄT TAPAASI TUNTEA

- Tunsitko olevasi usein iloinen, kiitollinen, rakastettu, innostunut, huolissasi, ahdistunut, tyytymätön, surullinen, hylätty, nöyryytetty, häpeällinen, vihainen, voimaton...?
- Keskustelivatko vanhempasi avoimesti tunteista?
- Paulo Freire: Nujerretusta tulee nujertaja.

TUNNE TUNTEESI

- Kun katsot itseäsi peilistä, mitä tunteita näet selvemmin kasvoissasi?
- Pysähdy, varaa aikaa, tunne kehoasi. Mitä tunnet kehossasi?
- Kuvaa mitä tunnet tunteissasi? Ota tavaksesi pysähtyä ja tuntea tunnettasi. Harjoittele tunnetapojesi tiedostamista.
- Ihmisellä on täysi vapaus tuntea. Kunnioita tunteitasi. Sinun ei tarvitse ilmaista niitä. Riittää kun hyväksyt tietoisuuden tavastasi tuntea.

KIELTEISTEN TUNTEIDEN KOHTAAMINEN

- Viha ja pelko eivät ole kiellettyjä, mutta reagoimme kuin ne olisivat kiellettyjä. Emme halua niitä, emme halua tietoisuutta niistä.
- On parempi ilmaista vihaansa kuin kieltää tietoisuus siitä. Parasta on se, kun hyväksyy tietoisuuden vihastaan ja toimii kunnioittavasti.
- Kielteiset emootiot tarttuvat helposti. Laske 10een.
- Kiinnostu ja puhu kunnioittavasti, avoimesti toisen tunteista ja oireista (älä kysy miksi).
- Vältä väittelyä = ansa, älä ota puolustusasennetta.
- Älä ota itseesi, mutta jos otat salli se.
- Pohdi asiaa kokonaisuuden perspektiivistä.
- Rakkkaus on elämän energiaa. Viha on sen torjumista.

PERFEKTIONISMI JA RAJATTOMUUS = VAATIVUUS

- Perfektionismi; täytyy olla virheetön, täytyy tehdä kaikki virheettömästi
- Rajattomuus (suuruusmania); täytyy kyetä rajattomasti, on korvaamaton, vaikea "asettaa rajoja"
- Kokee kaiken vaatimuksena.

OIKEUS VAATIA EDELLYTTÄÄ VALTAA

- Vaatimus ilman valtaa on "tyhjän kanssa". Valta on oikeutta saada vaatia.
- Vaatiminen on vapauden ja vastuun rajoittamista, siis alistamista.
- Vaatiminen voi kohdistua:
 - - ulkoiseen toimintaan (käytös, tekeminen)
 - - sisäiseen toimintaan (henkinen, tunne- ja ajatustoiminta)

Esimerkki: TUNTEIDEN KONTROLLOINTI

- A: Pienestä pitäen olen yrittänyt, että isä ei tulisi vihaiseksi.
- T: Pienestä pitäen olet yrittänyt kontrolloida isän tunteita.
- A: Juuri niin, kaikin tavoin.
- T: Vaadit isältä, ettei hän saisi suuttua.
- A: Niinhän se on.
- T: Kun yrität kontrolloida hänen tunteita, annat hänelle vallan kontrolloida sinua.
- A: Juuri niin siinä kävi.
- T: Kun sinä yrität kauko-ohjata hänen tunnetoimintaa, sinusta tulee kauko-ohjattu. Täten menetät kontaktin itseesi. Teet itsestäsi olemattoman.

VAATIMUS - ILO VAI PELKO?

- Koetko vaatimuksen mahdollisuutena vai pakkona - ilo vai ahdistus?
- Jos vaatimus on ankara, reagoit vastustuksella.
- Jos sinulla on paljon "täytyy", vastustat itseäsi.
- Odotuksista tulee helposti vaatimus (pelko/viha).
- Suorittaminen tappaa toiminnasta iloitsemisen.
- Vaativa isä/äiti = vaativat lapset?
- Erityisopettaja: "Vaatimus provosoi pelkoon ja vihaan; täytyy onnistua, ei saa tehdä virhettä - yksinäisyys ja itsekeskeisyys... Vaatimuksen kokee syyttävänä, rangaistuksena, ilkeytenä, lamaanuttavana."

KATEUS JA VAATIVUUS

KATEUS
Pahuus

VAATIVUUS, ANKARUUS
perfektionismi
suuruusmania



Kielteisyyys
Vastustus

Kaikki ja täydellisesti
"Vaastuu"/syllisyys
kaikesta



Sulkeutuminen, lamaanuttaminen
Aggressiivinen tuhoaminen
Stressi - loppuunpalaminen

PAHA KIERRE: SENSUURI - TRAUMA

- Kokee jotain paha. Kieltää ankaruudella sen olemassaoloa. Kieltää tietoisuuden siitä.
 - Kieltää itsensä. Loukkaa itseään. Traumatisoituu.
 - Kokee, että ei saa olla olemassa = epäoikeudenmukaista - reagoi puolustus/hyökkäys.
 - Pyrkii saamaan vahvistusta olemassaololleen (rakkautta) "toisten kautta":
 - toisten hyväksyntää; kiltti, täydellinen, menestys...
 - toisten jatkuvaa huomiota; häirikkö, itsekeskeinen
 - toisten sääliä/syyllisyyttä; itsetuhoisuus, masennus, uhri
 - toisten pelkoa/vihaa/halveksuntaa; aggressiivisuus, tuhoavuus, epämiellyttävyyttä
- (riippuvuudet, itsetuho, fobia, psykopatia, psykoosi...)

ESIMERKKEJÄ "TRAUMATILANTEISTA"

- Isä juo ja lyö äitiä, äiti on välttelevä.
- Vanhemmat eivät ole koskaan kotona.
- Raiskaus, väkivalta yleensä
- Vanhemmat ihannoivat ja kehuvat lastaan. Lapsi kokee siinä ihannoinnin, vaatimuksen ja arviointia - tämä tuntuu loukkaavalta.
- Vanhemmat pyrkivät kaikin tavoin kontrolloimaan, ettei lapsi voisi "huonosti" ts. olisi ahdistunut, tyytymätön, loukkaantunut, surullinen, vihainen - tunnekontrolli.

ESIMERKKI SAMAISTUMISESTA

- sisäinen peili

MINÄ

Luulen, että hän näkee minussa:

- etäisyydenottoa
- suuruudenhulluutta
- en seiso jaloillani vaan avaudun toisen aggressiivisuudelle
- hän ei pidä siitä, etten ole avoin vaan mielitelevä ja heikko

MINUN HANKALA ESIMIEHENI

Näen hänessä:

- pakoa, sensuuria
- alemmuudentunnetta
- hän ei usko itseensä vaan peittää sitä aggressiivisuudella
- pohjimmiltaan hän on epävarma

MITEN VÄLTÄT LOUKKAANTUMASTA?

Ei ole kiellettyä loukkaantua. Vaatimus, ettet saisi loukkaantua, lukkinnuttaa sinut.

Kuka on vastuussa tunnetoiminnastasi?

Vain sinä eikä kukaan muu.

Muista: Se joka loukkaa toista, alentaa, loukkaa itseään ajatuksissaan ja tunteissaan

Jos et hyväksy tietoisuutta samaistumisesta aiheutat itsesi kieltämisen: Kun joku yrittää loukata sinua, herää tietoisuus tavastasi mitätöidä itseäsi. Jos et hyväksy tietoisuutta samaistumisesta, reagoit tietoisuuttasi, siis itseäsi vastaan. Ihminen on tietoisuutensa.

STRESSIN HOITO

YHTEISKUNTAMME

- Kilpailuyhteiskunta - loputtomasti kasvavat vaatimukset: epävarmuus, rajattomuus, kateus
- Rakenteellinen ristiriita työnantajan ja työntekijän välillä: epävarmuus, ristiriitaisuus, vieraantuminen, kateus, katkeruus
- Raha on kaiken mitta, suuret taloudelliset erot: epäoikeudenmukaisuuden tunne, epävarmuus, katkeruus, viha
- Jatkuva kasvu ja kulutus - luonnon tuho: välinpitämättömyys, paatuminen
- Yhteiskunta tulee inhimillistää

TERVE JA SAIRAS STRESSI

- Jokainen tilanne on kohdattavissa terveellä stressillä.
- Sairas stressi aiheutuu siitä, kun tahtoo enemmän kuin mitä tilanne edellyttää ottaen huomioon resurssit.
- Tahtoa on stressata. Tahto on stressin kaasutin.

PSYYKKISIÄ OIREITA

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| • Ahdistus, pelko | • Pelko menettää kontrolli |
| • Jännittyneisyys | • Toivottomuus |
| • Ärsyyntyneisyys | • Eristäytyminen |
| • Hermostuneisuus | • Syömishäiriöt |
| • Katkeruus | • Vähentynyt seksuaalinen halu |
| • Tahdottomuus | • Depressio, fobiat |
| • Vaikeus keskittyä | • Psykkiset sairaudet |
| • Sulkeutuneisuus | • Loppuun palaminen |
| • Huono itsetunto | |
| • Kyynisyys | |

FYYSISIÄ OIREITA

- Jalan heilutus
- Sormien naputus
- Vatsahappovaivat
- Sydämentykytyt
- Nopea hengitys
- Ihovaivat
- Vilustumiset, infektiot
- Jäykkä niska
- Jännittyneet lihakset
- Kuukautishäiriöt
- Kipu rinnassa
- Korkea verenpaine
- Vatsakatarrri, -haava
- Selkäkipu
- Aineenvaihdunnan häiriöt
- Hormonituotannon poikkeamat
- Sydän-, aivohalvaus
- Kalkkeutuminen
- Autoimmuunisairaudet

MITEN KOHDATA STRESSIÄ 1(2)

- Stressioireet ovat hälytyksiä. On hyvä, että hälytysjärjestelmä toimii.
- Mitä oireita tunnet kehossasi ja mielessäsi?
- Pysähdy. Varaa aikaa. Tunne tietoisesti stressin fyysisiä ja psyykkisiä oireita.
- Kunnioita kehoasi, se on työkalusi.
- Puhu ongelmastasi, pyydä apua - se on rakkautta.
- Ratkaisuvaatimukset tekevät vaikeista ongelmista kroonisia.
- Tiedosta estojasi - stressiasenteitasi.

INHIMILLISET RIKKAUDET JA ESTOT

INHIMILLISET RIKKAUDET - olennaiset kyvyt ja lahjat	ESTOT - asenteet jotka vääristävät/estävät rikkauksia
1 Havaintokyky	1 Kielteinen tunnetoiminnan tapa (ahdistus, pelko, häpeä, tyytymättömyys, suru, viha...)
2 Kyky muistaa	2 Tietoisuuden torjunta (traumat, "selkäreppu")
3 Intuitio	3 Epätodelliset vaatimukset
4 Rakkaus, ilo...	- perfektionismi
5 Vastuullisuus, rohkeus, aloitteellisuus...	- suuruusmania
6 Luovuus	- rajattomuus
7 Arviointikyky	4 Kateus, kielteisyyt, ilkeys
8 Rehellisyys, eettisyys	5 Itsekeskeisyys
9 Kauneudentaju	
10 Itsekuri	
11 Oppimiskyky	
12 Erityislahjakkuudet	
13 Fyysiset kyvyt	
TERVEYS/TASAPAINO	NEUROOSI/SAIRAS STRESSI

MITEN KOHDATA STRESSIÄ 2(2)

- Hyväksy estojasi, älä yritä muuttaa niitä, mutta harjoittele uutta suhtautumis- ja toimintatapaa.
- Luo visio siitä, mikä olisi ihanteellinen työtilanteesi (utopia), hahmottele selkeä suunta. Vältä joutumasta "palomiehen" rooliin. Raportoi tilanteestasi avoimesti.
- Laadi suunnitelma käytännön toimenpiteistä. Siihen, mihin et voi vaikuttaa, sopeudu tietoisesti.

KIELTEINEN TYÖILMAPIIRI

- **KÄSITELE ITSEÄSI**
- Tunnista tunnetoimintaasi.
- Haluatko muuttaa jotain joka ei ole mahdollista?
- Odotatko liikaa itseltäsi/muilta/tilanteelta?
- Reagoitko sisäistä peilausta vastustaen?
- **KÄSITTELLE HAASTETTA KÄYTÄNNÖLLISESTI**
- Pura ratkaisuvaatimukset.
- Muotoile ongelma myönteiseksi haasteeksi.
- Kerää tietoa, kehitä helpottavia toimenpiteitä.
- **OTA HAASTE TYÖRYHMÄN POHDINTAAN**
- Kuvaa haaste lyhyesti
- Kysy, mitä työtoverisi tuntevat asian suhteen.
- Esitä alustava ehdotus toimintasuunnitelmaksi.
- Kehitä yhdessä käytännön työsuunnitelma.

TÄYTYÄ VAI TAHTOA?

- Täytyä on vaatimus, siihen suhtaudutaan vastustuksella. Ensin täytyy nujertaa vastustus, jotta voisi toteuttaa vaaditun tehtävän. Vastustus ja sen nujertaminen on usein suurempi ponnistus kuin itse työn tekeminen.
- Tahtominen voi olla liioiteltua, suuruusmaniaa - stressaamista. Todellisuudentaju on tahdon nöyryyttä ja laajakatseisuutta.
- Mielekäs työ on ilon lähde. Liittykö työsi jotenkin elämän tarkoitukseen?

CONSCIENTIA-MENETELMÄ
työrauha ja motivaatio

YKSILO	YHTEISÖ
Perusajatukset	Perusajatukset
Vastuu tunteista ja niiden kunnioittaminen	Yhteisvastuu tasa-arvon kautta - suora demokratia
Inhimilliset rikkaudet (ja estot)	Laki ja yhteistyösopimukset, sääntöjen rikkominen aiheuttaa "hyvät" seuraukset
<i>Vahvistava palaute</i>	<i>Positiivinen motivaatio</i>
Sisäinen peili	
<i>Positiivinen motivaatio</i>	

CONSCIENTIA
instituutti

www.conscientia.se, info@conscientia.se

Käsikirja ihmiselle, Into, 2013

Menetelmän sovellutus koulussa filminä YouTubessa:

MUUTOS KOULUSSA - oppilas opettaja ja Sokrates

Tukholma, Helsinki, São Paulo

CONSCIENTIA-MENETELMÄN VIITEKEHYS

Perusajatukset ihmisestä	Kiteytys	Kuva
<p>Meillä on vapaus tuntea ja ajatella, mutta rajoitettu vapaus toimia. Vapaus aiheuttaa vastuun, ja vastuu edellyttää vapautta, ne tarkoittavat siis samaa. Tahdollamme ohjaamme psyykkistä ja ulospäin suuntautuvaa toimintaamme ja siten vaikuttamme myös kehomme fysiologisiin toimintoihin.</p>	<p>Olen oman "laidan" kapteeni.</p>	
<p>Kaikkea, mitä näen toisissa, on jollain tavalla itsensäni. Koska kaikissa ihmisissä on kaikkia inhimillisiä tekijöitä, kaikkea mitä näen sinussa, on myös minussa jossain määrin. Sinun ilosi herättää tietoisuuden ilosta minussa. Tai päinvastoin, ilosi voi herättää tietoisuuden minun surustani.</p>	<p>Olemme toinen toistemme sisäisiä peilejä.</p>	
<p>Sitä, mitä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni. Toimintani paljastaa tapaani tuntea ja ajatella. Kun teen hyvää/pahaa toiselle, se on seurausta hyvästä/kielteisestä tunnetoiminnastani.</p>	<p>Mitä itselle, sitä samaa toiselle.</p>	
<p>Tiedostan, siis olen. Tietoisuus on Ihmisen olemassaolon kannalta kaikkein tärkein tekijä. Ihminen on tietoisuutensa. Tietoisuus on eettinen kompassimme. Kun torjumme tietoisuuttamme, nujerramme itseämme.</p>	<p>Tietoisuus on sisäinen kompassimme.</p>	
<p>Pahaa voidaan korjata vain hyvällä. Pahaa ei voi parantaa toisella pahalla. Rakkaus on elämän perustunne. Jokaisella on oikeus ja terve tarve rakkauteen.</p>	<p>Vain hyvä korjaa pahaa.</p>	
<p>Yhteisvastuu edellyttää tasa-arvoa. Se tarkoittaa, että kaikilla on yhtä suuri oikeus osallistua päätöksen tekoon. Tämä toteutuu sovellettaessa suoraa demokratiaa taloudessa ja politiikassa.</p>	<p>Tasa-arvo edellyttää suoraa demokratiaa.</p>	
<p>INHIMILLISET RIKKAUDET (todellisuus, terveys)</p>	<p>ESTOT (neuroosi, patologia)</p>	
<p>1 Havaintokyky (näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaiisti), kiinnostus, tiedonhalu... 2 Kyky muistaa (aistia menneisyyttä) 3 Intuitio, niin sanottu kuudes aisti 4 Rakkaus, vastuullisuus, vaatimattomuus, onnellisuus ja kiitollisuus 5 Metafyysinen aisti, henkisyys, syvällisyys 6 Rohkeus, aloitteellisuus, sitkeys 7 Luovuus, mielikuvitus ja innostuneisuus 8 Terve järki, kyky arvioida seurauksia 9 Rehellisyys, oikeudenmukaisuus, eettisyys 10 Kauneudentaju, esteettisyys 11 Itsekuri, tiedostaa ja turhauttaa kielteisiä haluja ja impulsseja, itsehillintä 12 Erityiset lahjakkuudet 13 Kyky oppia tietoja, taitoja, hankkia kokemuksia 14 Fyysiset kyvyt, kauneus, voima...</p>	<p>1 Kielteiset tunnetoiminnan tavat: luo ja ylläpitää ahdistuneisuutta, tyytymättömyyttä, syyllisyyttä, vihaa lähes kroonisesti. 2 Sensuuriasenne (tietoisuuden torjunta): ahdistuu ja/tai suuttuu saadessaan kuulla puutteistaan tai virheistään, puolustele, syyllistää, moralisoi... 3 Idealisointi (perfektionismi, suuruudenhulluus ja narsismi): asettaa ankaria ja rajattomia vaatimuksia itselleen ja muille, kokee olevansa "vastuussa" (vaatimus) kaikesta... 4 Kateus, pahuus: ei halua tiedostaa hyvää, keskittyy kielteiseen, tuntee, ajattelee ja toimii tuhoavasti, aggressiivisesti... 5 Kaikki yllä olevat suhtautumistavat edellyttävät itsekeskeisyyttä.</p>	

CONSCIENTIA-MENETELMÄN TYÖKALUT

YKSILÖKOHTAINEN PROSESSI – itsetuntemus vahvistavan palautteen kautta	YHTEISÖLLINEN PROSESSI – toimintatapojen muutos <i>positiivisen motivaation</i> kautta
<p>Vahvistavan palautteen tarkoituksena on johdatella toista tiedostamaan itsessään ennen kaikkea inhimillisiä rikkauksiaan.</p> <p>1 Huomioi omaa tunnetilaasi. Oletko pelokas, pettynyt tai suuttunut? Pysähdy tiedostamaan tunnetoimintaasi. Olet vapaa tuntemaan. Pohdi epätodellisia odotuksiasi, kärsimättömyyttäsi, tuomitsevuuttasi, mahdollista tapaasi suurenella ongelmia tai haluasi kyetä muuttamaan toista. Ehkä reagoit torjuaksesi tietoisuutta itsestäsi, jota saat peilauksen kautta. Kunnioitako omia tunteitasi?</p> <p>2 Tiedosta toisen emotionaalista tilaa ja muita mahdollisia oireita. Jos hän on ahdistunut, turhautunut, vihainen, loukkaantunut tai väsynyt, puhu oireesta hyväksyvästi. Kuuntele häntä tarkkaavaisesti, esitä kysymyksiä saadaksesi hänet kuvaamaan tunteitaan/oireitaan. Ihminen halua tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja kunnioitetuksi juuri tunteissaan. Emootiot kuten pelko, viha jne. ovat pohjimmiltaan osoitus rakkaudesta.</p> <p>3 Vahvista tietoisuutta hyvästä puhumalla hänen inhimillisistä rikkauksista. Toista tätä eri tilanteissa eri tavoin. Usein seuraavaa vaihetta ei tarvita, sillä tietoisuuden vahvistaminen hyvästä riittää.</p> <p>4 Kuvaa sitä, miten hän itse toimii hyvää vastaan. Sovella periaatetta: mitä ihminen tekee toiselle, hän tekee itsessään itselleen. Kuvaa hänen kielteisiä suhtautumis- ja toimintatapojaan omien rikkauksiensa suhteen: mahdollista ankaruutta, liioiteltua itsekriittisyyttä, itseä vähätteleviä tai korostavia tunne- ja ajatusratoja tai kielteisiä tarkoituseriä (kateus ja/tai tietoisuudentorjunta)...</p> <p>5 Lopuksi: Vahvista tietoisuutta hyvästä.</p>	<p>Ryhmässä tai yhteisössä sovelletaan prosessia, jossa siirretään huomio yksilöistä ihmisten toimintatapoihin.</p> <p>1 Valitaan ongelma tai teema, joka muokataan haasteen tai vision muotoon (toivetila).</p> <p>2 Pohditaan yhdessä menetelmän viitekehystä: perusajatuksat, inhimilliset rikkaudet ja estot. Pidetään sitä huoneentauluna, kaikki pohdinta käydään sen kautta.</p> <p>3 Tunteiden hyväksyminen ja tiedostaminen: Ihmisen tunnetila (ilo, kiinnostus, kiitollisuus, suru, pelko tai viha) ohjaa hänen reaktioitaan ja toimintaansa. Tunteiden, siis tunnetoiminnan, hyväksyminen ilman kritiikkiä ja odotuksia on vision (haasteen) rakentavan käsittelyn edellytys. Näin myös silloin, kun kysymyksessä on epälooginen pelko/viha/syällisyys, joka ei siis aiheudu tilanteen tarpeesta.</p> <p>4 Kuvataan nykytilaa laatimalla luettelo tilanteessa mukana olevien ihmisten tavallisista ongelmallisista toimintatavoista. Keskitytään kuvaamaan toimintatapoja ihmisten sijaan.</p> <p>5 Kuvataan visiota ja sen mukaisia ihanteellisia toimintatapoja. Visio on nyt kuvattu toimintatapojen kautta.</p> <p>6 Kuvataan ja verrataan nykytilan ja vision toimintatapojen aiheuttamaa hyötyä. Ihminen pyrkii hyvään, joka voi osoittautua pahaksi. Pahasta tulee ”hyvää” estojen kautta. Muutoksen motivoinnin lähtökohtana on nykytilan ja vision toimintatapojen aiheuttamien hyötyjen vertaaminen.</p> <p>7 Laaditaan käytännön toimintasuunnitelma vision mukaisten toimintatapojen harjoitteluksi. Prosessia toistetaan tarpeen mukaan. Tuloksia arvioidaan mahdollista uudelleen suunnittelua varten.</p>