

SUORITUSKYVYN VAHVISTAMINEN

Jouni Luukkala

SUORITUSKYVYN VAHVISTAMINEN

menetelmänä itesesuggestio

Mitä vaan voi tapahtua. Parasta olla valmis.
– Arundhati Roy

Sähköinen julkaisu
ISBN 951-44-5589-4

Copyright © 2000 Tampere University Press

MYynti

TAJU, Tampereen yliopiston julkaisujen myynti

PL 617, 33101 Tampere

Puhelin (03) 215 6055, fax (03) 215 7150

Sähköposti taju@uta.fi

TAITTO

Maaret Young

KANSI

Jarkko Lindqvist

KANNEN KUVA

Niina Luukkala

ISBN 951-44-4930-4

Vammalan kirjapaino

Vammala 2000

SISÄLLYS

Lukijalle	9
Aluksi	13
MENETELMÄN ESITTELY	17
1. Itsesuggestioiden määrittely	19
SUORITUSKYVYN VAHVISTAMINEN	45
2. Itsesuggestiot ammatinvalinnassa	47
3. Itsesuggestiot pääsykokeissa	67
4. Itsesuggestiot opiskellessa	90
5. Itsesuggestiot kouluttaessa	106
6. Itsesuggestiot työnhaussa	123
7. Itsesuggestiot työssä	151
YKSITYISELÄMÄ LISÄVOIMAVARANA	175
8. Itsesuggestiot perhe-elämässä	177
9. Itsesuggestiot harrastuksissa	196
10. Itsesuggestiot eläkkeellä	211
Lähteet	227
Liitteet	233
Kiitos itsellesi!	240

LUKIJALLE

Tämä kirja on tarkoitettu suorituskyvyn vahvistamisesta kiinnostuneille esimerkiksi ylirasituksesta kärsiville keski-ikäisille ihmisille, jotka haluavat välttää tämän elämänvaiheen kriisiytymisen. Keski-iässä elämä on usein monipuolista ja haastavaa, mutta myös kuluttavaa. Työelämässä on saatettu edetä vastuulliseen esimiesasemaan. Omia tieto-taitoja pidetään aikuisopiskelun avulla ajan tasalla. Lapset ovat murrosiässä, vanhemmat eläkkeellä, ja heidän terveydentilansa huolestuttaa. Oma avioliitto kaipaisi kenties pirstyruiisketta. Ystäviä ei ole mahdollisesti ehtinyt tavata riittävän usein työkiireiden takia. Myös oma fyysinen kunto on ehkä jäänyt hoitamatta. Kotia pitäisi remontoida ja puutarhakin on kitkemättä rikkaruohoista.

Keski-iässä siis haasteita riittää. Tässä vaiheessa on usein vastuuta enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Kyky kestää rasitusta ja toipua siitä ei ole kuitenkaan enää ihan sama kuin nuorena aikuisena. Kriisi mahdollistaa henkistymisen, katseen kääntämisen sisäänpäin. Syntyy kiinnostus oppia hyödyntämään alitajuisia resurssivoimavaroja. Tämä kirja tarjoaa yhden myönteisen, terveellisen ja sosiaalisen tavan päästä eroon edellä mainitusta umpikujasta, keski-ikäisen kriisistä. Itsesuggestiomenetelmällä eli vapaasti suomennettuna sisäisellä puheella voidaan nostaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatua, lisätä suorituskykyä ja onnea.

Uskon, että tämä *Suorituskyvyn vahvistaminen* -kirja energisoi aikuisia ihmisiä ja avaa heidän luovuuden kanaviaan. Toivon myös, että tämä kirja täyttää laajasti hyvän tietokirjan kriteerit, joita filosofi von Wrightin mukaan ovat aihepiirin tärkeys ja ajankohtaisuus, sanaston ymmärrettävyys maallikolle, näkökulman mielenkiintoisuus ja kirjallinen ansioituneisuus. Käsitystäni tukee käsikirjoitukseni tarkastaja psykologian tohtori, sosiaalipsykologian lisensiaatti ja hypnoterapeutti Tuula Minkkisen minulle lähettämä viesti:

”...Kirjassa käsitellään...ihmisenä olemista laaja-alaisena kokonaisuutena. Teos kattaa ihmisen elämänkaaren vaiheet. Kirja antaa luotettavan kuvan. Viisaita ajatuksia, joita tuetaan, vahvistetaan tutkimustiedolla ja esimerkeillä. Teos on lukijaystävällinen. Tyyli on selkeää ja huolellisesti jäsenneltyä. Kirja antaa tieteellisen, vankan kuvan ja samalla teksti on ymmärrettävää, houkuttelevaa. Samalla se henkii koko ajan asiantuntemusta. Tyyli ei vetoa pelkästään kognitiiviseen ulottuvuuteen, vaan kirjoittaja...aktivoi ihmisen emotionaalisia ulottuvuuksia hyödylliseen käyttöön. Kerronnan tyyli on vaihtelevaa, mikä ylläpitää lukijan vireyttä ja kiinnostusta. Kirja sopii jokaiselle joka haluaa kehittää itseään laaja-alaisesti, nostaa elämänlaatuaan. Elämän laadun ja itsensä kehittämisen opas, joka myös luo...psykologisen turvallisuuden tunteen. Erityisen...suositeltava tämän päivän ihmiselle...”

Toinen *Suorituskyvyn vahvistaminen* -käsikirjoitukseni tarkastajista psykologian tohtori, neuropsykologi, NLP-valmentaja ja hypnoterapeutti Martti Tenkku keskittyi pääosin kriittisestä näkökulmasta tarkastelemaan kirjoitustyötäni. Hän on vapauttanut minut ”sokeudesta” omaa tekstiäni kohtaan. Hänen suosituksestaan lisäksi itesuggestion yleiseen määritelmään tarkemman osan. Poistin esimerkki-itesuggestionioista käskymuodot. Muutin tekstissäni ollutta puhekielenomaisuutta kirjalliseen suuntaan, joka teki ilmaisusta jäməkämpää. Ajatus ei enää hajoa pitkiin lauseisiin, koska tilkesanat on poistettu, pilkkuja ja pisteitä on

lisätty. Tenkun tarkastustyö on lisännyt tämän kirjan lukijaystävällisyyttä. Suurkiitos siitä.

Kustannustoimittajien ansiosta tämän kirjan kokonaisrakenne on kiinteytynyt ja ajatus siitä, kenelle tämä kirja on ensisijassa suunnattu ja mitä se heille tarjoaa, on selkiintynyt. Julkaisusihteeri Outi Sisättöä kiitän siitä, että hän motivoi minut uudestaan miettimään, miten tekstistä saisi vielä sujuvampaa. Vaimoni Niina, taiteen maisteri, osoitti minulle korjattavaksi ne kohdat, joissa toistuvat kielioppivirheet olivat.

Omille kolmen- ja neljänkymppin kriiseilleni olen kiitollinen, koska niiden avulla löysin syvähenkisemmän elämän. Voin kohdata jatkossa lujempaa ja iloisempaa tulevat myrskyt ja tyvenet.

Tämän kirjan kirjoittaminen on ollut antoisa matka. Toivon sen olevan sitä myös lukijoille. Ohessa on yhteystietoni. Olen iloinen, jos saan lukijoilta palautetta. Palautelastut tekijälle ovat varsin harvinaista herkkua.

Tampereella elokuussa 2000

Jouni Luukkala

Nivarinkatu 8 M 31, 33610 Tampere

jouni.luukkala@koti.tpo.fi

<http://sivut.koti.tpo.fi/luukkala>

ALUKSI

Tämä kirja on itsenäinen jatko-osa *Hypnoosi. Itsesuggestion ja hypnoterapian käytännön opas* -teokselle (Tammi 1998). Siinä asioita käsitteletin käytännönläheisesti tarinoiden kautta. Tältä osin jatkan saman suuntaisesti, mutta painopistettä olen siirtänyt sisällöllisesti vastaanotolla annettavasta hypnoterapiasta itsesuggestioniin arjen haasteissa. Käyn läpi sitä, mitä ihminen voi myönteisen sisäisen puheensa avulla tehdä, jotta hän ohjaa itseään sujuvasti eteenpäin nuoruudesta keski-ikään ja aina vanhuuteen asti. Ihminen tekee elämästään kokonaisuudessaan hyvän.

Nuoruudessa keskeisiä kysymyksiä ovat: ”Kuka minä olen?” ja ”Mikä minusta tulee isona?” Keski-ikää lähestyttäessä puhuttaa yhä enemmän: ”Miten jaksan kestää työelämän paineita vuosikymmenestä toiseen?” Eläkkeellä ollessa, jolloin kehon voimat ja aistit alkavat väjäämättä heikentyä, saattaa kiinnostus olemassaoloon liittyvistä kysymyksistä lisääntyä: ”Minkä merkityksen annan kuolevalle keholleni? Onko se kaiken loppu, vai jatkaako sieluni elämää?”

Ihmisen minuudessa on eri-ikäisiä psyykkisiä kerroksia riippumatta siitä, minkä ikäinen hän on biologisesti. Esimerkiksi keskiikäisen ihmisen sisällä asuu edelleen leikkisä lapsi, harrastava nuori, kunnianhimoinen nuori-aikuinen, vastuuntuntoinen keskiikäinen ja kuvitelma siitä, miltä tuntuisi olla viisas vanhus. Ihmi-

sen sisällä on siihenastinen elämäntarina, ja enemmän tai vähemmän tiedostettuna myös tuleva käsikirjoitus. Jos ihminen on tyytymätön sen hetkiseen elämäänsä, hän voi ottaa tästä tyytymättömyydestä vastuun itselleen, ja sen jälkeen alkaa tehdä myönteisiä muutoksia. Ensin alkaa tehdä sisäisiä eli hän muuttaa minäkuvaansa. Kuvaansa siitä, mitä hän todella haluaa ja mihin hän arvioi pystyvänsä. Ihmisen tulee olla tarkka sen suhteen, mitä hän haluaa, sillä hän saattaa saada haluamansa. Jos haluaa tavallisen elämän, todennäköisesti saa sen. Jos haluaa upean elämän, olkoon niin.

Tässä kirjassa painopiste on sisäisen maailman mahdollisuuksissa, ajatuksissa ja tunteissa. On väitetty (psykiatri Jung 1991), että ihminen alkaa keski-ikä tietämällä, noin 40 vuotiaana, toden teolla kiinnostua sisäisestä matkastaan, itsetuntemuksestaan. Kysymykset, kuka minä olen, mistä tulen ja mihin menen, alkavat kiinnostaa uudestaan ja uudella kenties henkisemmällä tavalla verrattuna noin 25-vuotiaan nuoren aikuisen ehkä maallisempiin pohdintoihin. Pohditaan mahdollisuuksia ja keinoja itsetuntemuksen lisäämiseksi, omien alitajuisten lisävoimavarojen esiin nostamiseksi ja niiden suuntaamiseksi rakentavalla tavalla yhä nopeammin muuttuvassa, paikoin hämmentävässä maailmassa.

Itsesuggestio on yksi erinomainen väline tiellä parempaan suorituskyyyn ja onneen. Se on sisäisen puheen avulla tapahtuvaa rentoutumista, tavoitteiden asettelua ja niiden toteuttamista, sekä itsetunnon ylläpitämistä. Itsesuggestiota en määrittele millään yksitasoisella tavalla, vaan tätä ilmiökokonaisuutta kuvaan monitasoisesti ja arkisin sanakääntein: sisäinen puhe, pysähtyminen ja hiljentyminen, katseen kääntäminen sisäänpäin, pohdinta ja mietiskely, omiin ajatuksiin, kuvitelmiin ja muistoihin vaihtuminen. Itsesuggestiivisuus on myönteisessä mielessä naivia uskoa ja luottamusta siihen, että toteuttaa unelmansa ennemmin tai myöhemmin, tavalla tai toisella.

Tämä *Suorituskyvyn vahvistaminen. Menetelmänä itsesuggestio* -kirja jakaantuu kolmeen toisiaan täydentävään osaan: menetelmän esittely, suorituskyvyn vahvistaminen ja yksityiselämä lisävoi-

mavarana. Ensimmäisessä ”Menetelmän esittely” -osassa määritellään itesuggestiot. Samalla selviää kirjan näkökulma käsiteltävään aihepiiriin.

Toisessa ”Suorituskyvyn vahvistaminen” -osassa, joka on laajuutensa takia noussut myös tämän kirjan päänimeksi, käsitellään ensin itesuggestioita ammatinvalinnassa, joka on usein olennainen pohja myöhemmille opiskelu- ja työelämäratkaisuille. Siitä edetään kysymyksiin, miten itesuggestioilla voidaan edistää pääsykokeisiin valmistautumista, opiskelun sujuvuutta, kouluttamisen vaikuttavuutta, vahvuuksien esiintuomista työpaikkahaastattelussa sekä työssä jaksamista ja rakentavaa yhteistyötä.

Kolmannessa ”Yksityiselämä lisävoimavarana” -osassa käydään läpi itesuggestioiden mahdollisuuksia edistää perhe-elämän sopeutusta ja harrastusten virkistävyttä sekä tuoda lisäarvoa eläkevuosiin: kun yksityiselämä on kunnossa, myös suoritusminä saa lisää voimia.

Tämän kirjan kolme osaa jakaantuu yhteensä kymmeneen lukuun. Nämä luvut alkavat ja päättyvät toisiinsa nähden rakenteellisesti samalla tavalla. Aluksi on johdanto ja lopuksi esimerkki-itesuggestioita.

Kirjan lopussa on liitteenä erilaisia rentoutusmenetelmiä. Ne voi yhdistää sellaisiin esimerkki-itesuggestioihin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia. Räätelöidyn itesuggestiokokonaisuuden voi äänittää kasetille, ja sitä kuuntelemalla edistää omaa rentoutumista ja luovaa ongelmanratkaisua.

Siitä huolimatta, että tässä kirjassa käsitellään konkreettisuuden vuoksi itesuggestioita tilanelähtöisesti, itesuggestiot voidaan ymmärtää myös yleisemmällä tasolla taitolähtöisesti. Esimerkiksi luvut, jotka käsittelevät itesuggestioita opiskellessa, työnhauksussa ja työssä voidaan ymmärtää laajemmin miksi tahansa vastavaksi haasteeksi, jonka yli on mahdollisuus päästä laadukkaan sisäisen puheen avulla. Melkein mikä tahansa elämässä on mahdollista, jos vain riittävästi uskoo itseensä ja näkymättömään sisäiseen neuvonantajansa.

Itsesuggestiot ovat henkilökohtainen asia. Joku saa voimaa tietystä sanonnasta, muistosta, kuvitelmasta tai ympäristöstä, joku taas tietynlaisesta toiminnasta tai kohtaamisesta. Kerron tässä kirjassa omia itsesuggestioitani havainnollistaakseni, minkälaisia ne voivat olla. Jossakin kohtaa esimerkki itsesuggestioni ovat kuvitteellisia ilman, että niiden uskottavuus siitä kärsisi. Loppujen lopuksi jokaisen on räätälöitävä itse oma sisäinen puheensa, jos mieli saada todella hyviä sisäisiä ja ulkoisia tuloksia.

Suorituskyvyn vahvistamiseen ja onneen tähtäävien itsesuggestioiden lisäksi tässä kirjassa on paljon käytännön psykologiaa ja sosiaalipsykologiaa, sillä suggestion lainalaisuudet pohjaavat psykologian lainalaisuuksiin, joilla puolestaan on omat lääketieteelliset vasteensa. Luvut on järjestetty aika pitkälle ihmisen elämänkaaren mukaan, ja pitempään pohditaan opiskeluun ja työhön liittyviä kysymyksiä.

MENETELMÄN ESITTELY

Itsesuggestiot ovat tietyn tyyppistä, konkreettista sisäistä puhetta. Sisäisellä puheella on vaikutusta mielikuvien ja tunteiden kautta ulkoiseen käyttäytymiseen sekä ihmissuhteisiin. Itsesuggestioilla voidaan vahvistaa ihmisen suorituskykyä ja onnellisuutta esimerkiksi tehostamalla uuden oppimista ja edistämällä työssä jaksamista, rakentavaa yhteistyötä sekä kykyä nauttia yhdessä olosta ja puuhastelusta.

1. ITSESUGGESTIOIDEN MÄÄRITTELY

Itsesuggestioilmiön määrittely on vaikeaa, koska ollaan tekemisissä – uusista aivojen kuvantamismenetelmistä huolimatta – näkyvämmän alitajuisen maailman kanssa. Alitajunta ilmaisee itseään epäsuorasti kehotuntemusten, tunteiden, ajatusten, kuvitelmiin ja unien muodossa. Itsesuggestiossa tämä näkymätön yrittään tehdä näkyväksi sanojen avulla. Kun lähtökohta on tämä, on helppo kritisoida: ”Ei tuo ole totta. Se on vain mielikuvituksen tuotetta!”

Vastaperusteluksi voidaan esittää, että itsesuggestiot voivat olla todellisempia ja tärkeämpiä ihmiselle kuin itse ulkoinen todellisuus ja siinä olevat tosiasiat. Esimerkiksi unet ovat unennäköhetkellä nukkuvalla tosia. Ne muuttuvat epätodellisiksi tai ”se oli vain unta” -tyyppiseksi vasta herättyä. Ihminen voi myös toteuttaa käytännössä unen tai päiväunelmoinnin kautta tulleen hyvän idean. Kenties parhaiten pystytään ennustamaan toisen ihmisen toimintaa, kun tiedetään hänen keskeiset tavoitteensa, jotka ennen toteutumistaan ovat ”vain” tulevaisuuden mielikuvittamista.

Suggestiivinen sisäinen puhe, joka voi olla myönteistä tai kielteistä, vaikuttaa ihmisen mielikuvien ja tunteiden kautta voimakkaasti hänen toimintaansa ja ihmissuhteisiinsa. Ihminen on määrällisesti paljon elämästään arkitranssissa eli vaipuneena omiin

ajatuksiinsa. Ihmisen tietoinen minä on silloin vain minimaalisesti yhteydessä ulkoiseen ympäristöön. Toiminta tapahtuu ikään kuin itsestään. Ulkopuolinen tarkkailija näkee toisen ihmisen itesuggestiivisen tilan esimerkiksi tämän lasittuneesta katseesta.

Usein toistuva itesuggestiivinen tila koostuu vuorokauden aikana kahdesta osasta. Nukkuma-ajasta unien näkemisen aika on tietyiltä osin itesuggestiivista. Valveillaoloaikana ihminen saattaa olla monta kertaa päivässä vaipuneena omiin pohdintoihinsa, arkitranssiin, jolloin ulkoinen ympäristö on etäännytynyt tietoisuuden reunamille. Kaiken kaikkiaan psykologian professori Wayne W. Dyerin mukaan (Otava 1998) ihmisaivojen läpi ehtii kulkea vuorokauden aikana parhaimmillaan kymmeniä tuhansia ajatuskuvia.

Koska itesuggestiot ovat runsaasti läsnä elämässämme, on perusteltua kiinnittää niihin erityistä huomiota ja pyrkiä niiden hyötykäytössä mestaritasolle. Oppia kannustava sisäinen puhe yhdeksi voimavaraksi kivikkoisella mutta antoisalla elämän taipaleella. Vastakohta itesuggestioiden hyödyntämiselle on, että ihminen harjoittaa yksipuolisen kielteistä ajattelua sillä seurauksella, että hän masentuu, lamaantuu ja muuttuu yhteistyökyvyttömäksi. Hän on oppinut avuttomaksi (Seligman 1992).

Itsesuggestioiden tausta

Itsesuggestio on toiselta nimeltään laajemmin ilmaistuna hypnoosi, ja se on antiikin kreikan kieltä. Se on suomeksi ”unen jumalatar” ja ”kuoleman veli” (Heinonen 1999). Kyvystä nähdä unta tai uneksia tulee mieleen ihmisen lähes ääretön luovuuskapasiteetti. Unennäkijä on oman unensa luoja alusta loppuun: käsikirjoittaja, lavastaja, ääni- ja valosuunnittelija, ohjaaja ja näyttelijä: taiteilija!

Yli 2000 vuotta sitten on tehty Hypnoosi -jumalasta (kreikaksi Hypnos/ Hypnosis) ihmishahmoinen pronssinen patsas, jonka

toiselta ohimolta lähtee siipi. Kun ensimmäisen kerran näin kuvan tästä patsaasta (Pade 1992) ajattelin välittömästi, että ”ajatus lentää” tai ”ajattelu on saanut siivet alleen”. Hypnoosi on luovaa ongelmanratkaisua, kykyä tuottaa monenlaisia ratkaisuvaihtoehtoja käytännön ongelmiin. Syvällisemmässä, henkisemmässä mielessä hypnoosi voi edistää myös mielenrauhaa.

Hypnoosin toisesta, harvemmin tunnetusta suomennoksesta ”Kuoleman veli” tulee mieleen hypnoosin mahdollisuudet kuolettua ja vapautua kaikesta turhasta ja vahingollisesta, kuten kielteisistä riippuvuuksista erilaisiin nautintoaineisiin, tai liian yksipuolisesta ulkoihin tuloksiin tähtäävästä toiminnasta. Syntyy mielikuva luostarissa elävästä munkista, joka elää aineellisesti niukkaa, mutta henkisesti rikasta elämää.

Hypnoosi ja itsesuggestio ovat luovuutta ja vapautta. Luovalla ongelmanratkaisulla ihminen vapautuu kaikesta turhasta ja keskittyy olennaiseen: itsensä kehittämiseen ja kasvattamiseen.

Edellä mainitun hypnoosipatsaan kasvot ovat nuoren ihmisen sukupuolettomat kasvot. Niissä voi yhtä hyvin nähdä tytön tai pojan, naisen tai miehen. Itse näen hypnoosipatsaassa naisen – kokonaisvaltaisen maailman hahmottamistavan. Psykologian opinnot ovat varsin luonnontieteellistä toimintaa, koska tutkimuksessa on paljon kognitiivisten eli tiedollisten prosessien mittaamiseen tähtäviä tilastomatemattisia menetelmäkursseja, kuten luonnollisten attribuuttien assosiaatio, mittausvirhe ja korrelaatio sekä faktorianalyysi.

Eräissä NLP-opintopiirissä keskusteltiin aiheesta luovuus. Yksi osanottajista havainnollisti omaa käsitystään asiasta seuraavan suuntaisesti: ”Luovuus on sitä, että molempien aivopuoliskojen välille rakentuu silta. Vasemmalta puolelta aivoja sillalle nousee tiedemiesminä ja oikealta puolelta sinne tulee taiteilija(nais)minä. Tieteilijä ja taiteilija kohtaavat toisensa sillan puolessa välissä, ja he käyvät hedelmällisen keskustelun jostakin ongelmasta. Kun ongelma on ratkennut, he hyvästelevät toisensa mennäkseen taikaisin omiin aivopuoliskokoteihinsa.”

Itävaltalainen lääkäri Franz Mesmer teki maailman ensimmäisen väitöskirjan hypnoosi-ilmioistä ja itesuggestioista noin 200 vuotta sitten. Mesmer ymmärsi itesuggestiomenetelmän esiluonnontieteellisellä tavalla ”animaaliseksi magnetismiksi” eli ”eläimelliseksi vetovoimaksi”, jossa taivaankappaleilla, tähdillä, oli hänen mukaansa oma osuutensa. Reilut 100 vuotta sitten oivallettiin, että itesuggestiot ovat luonnontieteellisyyden lisäksi myös humanistista psykologiaa. Ne liittyvät ihmisen ajatteluun ja tunne-elämään (esim. Kauppila 1999, Tenkku (toim.) 1995 ja 1999 ja Waxman 1989).

Mesmer nosti itesuggestion antiikin Kreikan myyttien maailmasta esiluonnontieteelliselle tasolle, jonka jälkeen luonnontieteellinen, psykologinen ja käytännöllinen ymmärrys siitä on lisääntynyt. Psykiatri Milton H. Erickson (k. 1981) laajensi 1950-luvulla itesuggestioilmiötä metafooriseen eli vertauskuvalliseen ja sosiaaliseen suuntaan. Ihmisten välillä tapahtuvat tavanomaiset keskustelutilanteet ovat täynnä erilaisia piileviä itesuggestiivisia mahdollisuuksia. Tätä havainnollistaa seuraava tarina:

Sairasvuoteella oleva poika sattui kuulemaan oven raosta, kun hänen äitinsä keskusteli lääkärin kanssa. Lääkäri totesi, että poika on erittäin vakavasti sairas, ja tulee kuolemaan aamuun mennessä. Tämän kuultuaan äiti tuli poikansa luokse. Ennen lähtöään äiti siirsi piirongin pois ikkunan edestä ja sanoi pojalle: ”Nyt näet paremmin, kun rakastamasi aurinko aamulla nousee.” Tämä Milton H. Erickson -niminen sairastuvuoteella ollut poika eli 83 -vuotiaaksi asti.

Amerikkalainen psykologian professori, psykoterapeutti ja best seller -kirjailija Wayne Dyer on nykyisin yksi maailman ansioituneimpia itesuggestiomenetelmän popularisoijia, kansanomaisia. Hän on laskeutunut jo 1970-luvulla tieteellisistä norsunluutorneistaan tavallisen kansan keskuuteen luennoimaan. Dyer pystyy puhumaan tunteja ilman audio-visuaalisia apuvälineitä pelkästään omaan persoonaansa tukeutuen yleisön mielenkiinnon silti säilyessä. Dyerin erityisansioita on hänen poikkitieteellisyy-

tensä – kvanttifysiikka, biologia, psykologia, sosiaalipsykologia, sosiologia, teologia ja mystiikka – ja syvähenkisyytensä, eli mielenrauhan korostaminen mietiskelyn ja hiljentymisen avulla.

Suomessa psykologian tohtori Martti Tenkku on edistänyt 1980-luvulta lähtien ansiokkaalla tavalla alan koulutusta ja tutkimusta sekä suggestioiden hoidollista ja valmennuksellista käyttöä lääkäreiden ja psykologien keskuudessa. Hän on NLP-orientoitunut hypnoterapeutti ja -kouluttaja. Tenkku on kirjoittanut hypnoosista useita vuorovaikutusprosessiin, NLP:hen, riippuvuuskäyttäytymiseen, kipuun ja urheiluun liittyviä artikkeleita (1995 ja 1999).

Päälähestymistavat itsesuggestioihin

Itsesuggestiota voidaan lähestyä:

- somaattisesti eli kehollisesti
- psykologisesti eli mielellisesti ja
- sosiaalitieteellisesti eli vuorovaikutuksellisesti.

Näitä kolmea itsesuggestiomäärittelyluokkaa voidaan yhdistellä monella tavalla. Voidaan puhua esimerkiksi psykosomaattisesti tai psykososiaalisesti painottuneesta näkemyksestä.

Kun tarkastellaan itsesuggestioiden vaikutusta kehovasteisiin, painottuu tämän ilmiön *kehollinen* puoli. Käytännössä se voi tarkoittaa sitä, että koehenkilön päähän tai muualle kehoon kiinnitetään johtoja. Sen jälkeen hänelle annetaan sanallinen suggestio ja katsotaan, värähtääkö johtojen toiseen päähän asennettu mittarin viisari merkiksi kehovasteesta. Esimerkiksi aivojen sähkömagneettisessa EEG-käyrässä tapahtuu rentoutussuggestioiden ansios- ta yleensä muutoksia siten, että tämän käyrän piikit madaltuvat ja harvenevat samalla tavalla kuin sydänekäyrä sen rauhoittuessa. Näitä erilaisia vireystiloja kuvaavia käyriä nimetään latinankieli-

sesti (esimerkiksi alfaksi) sen mukaan, ollaanko kiihtyneitä, työvireisiä, rentoutuneita, väsyneitä tai unisia.

Itsesuggestion on *mielellisesti* ymmärrettynä muuntunut tajunnan tila, transsi, jolloin ihmisen ajattelussa ja tunne-elämässä on tapahtunut muutoksia. Hän on eriasteisesti rentoutunut. Ihminen on itsesuggestion syvässä tilassa hyvin rentoutunut ja pinnallisessa tilassa vain vähän.

Itsesuggestion ei ole vain rentoutumista, sillä ihminen saattaa olla suggestion alaisena hyvin kiihtyneessä ja jännittyneessä olotilassa. Ikivanhassa shamanistisessa tanssirituaalissa pyrittiin kiihtyneeseen transsitilaan tietyn tyyppisen voimakkaan rytmisen liikunnan, rumpunpäristyksen ja joikaamisen tai runonlaulannan avulla. Nyky-yhteiskunnan yhä voimakkaampi mielikuva- ja elämyspaineisuus, jota viihdeteollisuus käytännössä toteuttaa, muistuttaa usein kiihtynyttä transsipyrkimystä. Onneksi myös hiljaisuuden tavoittelu on nykyään sallittua, ja sen suosio on kasvussa. Hannele Koivunen on kirjoittanut tästä aiheesta monipuolisen kirjan *Hiljainen tieto* (Otava 1997).

Itsesuggestion toinen mielellinen puoli painottaa tunteiden (rentoutuminen tai kiihtyminen) rinnalla ajattelumuutoksia. Suggestiivisessa tilassa ajattelu on elävämpää ja mielikuvitusrikkäämpää: ihminen kykenee kuvittelemaan tai muistelemaan hyvin todentuntuisesti. Jokin kauan sitten tapahtunut asia saattaa muistua yksityiskohtaisesti mieleen, ja tuntua ajallisesti läheiseltä kokemukselta, vaikka yleensä muistot haalistuvat ajan kuluessa. Myös jokin kaukana tulevaisuudessa hämmäyttävä asia saattaa tulla aikakokemuksena hyvin lähelle onnistuttaessa eläytymään siihen tässä ja nyt. (Toivonen ja Kauppi 1999).

Lähestyttäessä itsesuggestionia *vuorovaikutus*näkökulmasta painotetaan ihmissuhteiden ja roolien merkitystä. Esimerkiksi jos ihminen ottaa roolikseen olla itsetuntoinen, siitä saattaa seurata, että hän alkaa aluksi ulkoisessa käyttäytymisessään muistuttaa yhä enemmän itsetuntoista ihmistä ja lopulta hän on myös sisäisesti elämyksellisellä tasolla sitä. Hoitopuolella puhutaan blasebo-

eli lumevaikutuksesta, jonka suuruudeksi arvioidaan yleensä noin 30 % (Luukkala ja Telaranta 1999). Mikä tahansa hoito, jonka alan ammattilaiset asianmukaisesti ja myötäelävästi toteuttavat, tuottaa tämän tuloksen edellyttäen, että asiakas uskoo ja luottaa hoitoon. Jos hoitotulos on yli 30 %, on itse hoitomenetelmällä ollut lumevaikutuksen lisäksi myös itsenäinen osuutensa paranemisessa.

Itsesuggestion määrittely

Hypnoosi on suggestioiden muodostumista. Suggestio on englanninkielistä ja sille on monta virallista suomennosta kuten ehdotus, kehoitus, pyyntö, suositus, taiputus, houkutus ja vaikutus (Crasilneck ja Hall 1985, Kauppila 1999, Tenkku (toim.) 1995 ja 1999). Kaikille käänöksille on yhteistä pehmeä tapa herättää mielenkiinto jonkin asian toteuttamisen puolesta. Yksinkertainen esimerkki itsesuggestion antamisesta on: ”Pidän tässä välissä kahvitauon, ja jatkan työtäni vasta sen jälkeen.”

Aikaisemmin hoitava lääkäri antoi potilailleen kovia suggestioita erilaisten ruumiillistuneiden henkisten kärsimysten hoidoksi (esimerkiksi 1900-luvun vaihteessa psykiatri Sigmund Freud (Aukee 1995)). Sanamuoto oli käskemä. Nykyään suositetaan enemmän potilaan itse itselleen antamia pehmeitä suggestioita. Koville suggestioille on luonteenomaista niiden välitön mutta lyhytaikainen vaikutus. Pehmeät itsesuggestionit vaikuttavat hitaammin, mutta kerran alettuaan niiden kesto on pitkäaikaisempaa. Samanaikaisesti voidaan antaa sekä kovia että pehmeitä itsesuggestionioita: ”Esiintymisjännitykseni lakkaa heti kokonaan! Jos vielä joskus jonkinasteisesti esiintyessäni jännitän, suhtaudun siihen kerta kerralta yhä myönteisemmin.”

Itsesuggestion lähde voi olla mikä tahansa ulkoinen tai sisäinen ärsyke: aineellinen ympäristö, toinen ihminen, omat ajatukset, tunteet, muistot tai kuvitelmat. Viime kädessä kaikki suggestiot

– myös toisten antamat – muuttuvat itsesuggestioiksi, koska ihminen itse päättää, minkä merkityksen hän antaa elämänsä tosiasioille, toisille ihmisille, tapahtumille ja kokemuksille. Esimerkiksi elämälle voidaan antaa erilaisia merkityksiä. Joskus voitto voi osoittautua tappioksi (ylpistyminen) ja tappio voitoksi (uuden oppiminen)!

Erilaisille asioille annetut sisäiset merkitykset, itsesuggestiot, luokittelevat olemukseltaan kuvitteelliseksi tiedoksi. Kokonaisuudessaan tieto voidaan jakaa karkeasti kolmeen luokkaan:

- tosiasioihin
- todennäköisyyksiin ja
- kuvitelmiin.

Ihmiset tuntuvat pitävän luonnontieteellisiä tutkimustuloksia *tosiasiatietona*, yhteiskuntatieteellisiä tutkimustuloksia *todennäköisyystietona* ja taiteellisia tuotoksia ja itsesuggestioita *kuvittelmätietona*. On aina parempi, jos saa kaikki tiedon lajit puolelleen. Esimerkiksi kouluttaja on hyvä, kun hän pystyy perustelemaan väitteensä vetoamalla tutkittuihin tosiasioihin, omaamalla ammattinsa ja asemansa pohjalta yleistä yhteiskunnallista arvostusta ja esittämällä asiansa vetoamalla kuulijoiden kuvittelukykyyn.

Kuvittelunäkökulmasta tuotettu tieto voi olla joskus totuudenmukaisempaa kuin tosiasianäkökulmasta tuotettu tieto. Esimerkiksi sukupolvesta toiseen suosionsa säilyttänyt ”Tuhkimo” -satu sisältää jotakin hyvin syvällistä totuutta ihmisen kasvamisesta aikuisuuteen.

Ari Hiltunen kertoo kirjassaan *Aristoteles Hollywoodissa. Menestystarinan anatomia* (Gaudeamus 1999) kuvitteellisen tarinan psykiatri Freudista, joka aikoinaan keksi järjettömille peloille teorian ja sen mukaisen hoitomuodon. Freud katseli lapsenlastansa vaunuissa leikkimässä, kun lapsen äiti oli asioimassa. Lapsella oli narun päässä lelu, jonka hän heitti vaununsa reunan yli pois näkökentästään. Sen jälkeen hän veti lelun takaisin itselleen. Lapsi

toisti tätä leikkiä useita kertoja. Heitettyään lelun lapsi sanoi surullisesti ”poissa” ja vedettyään sen takaisin hän sanoi iloisesti ”takaisin”. Freud tulkitsee lapsen leikin eroahdistuksen haltuunottoyritykseksi. Lapsi todisti leikkinsä avulla itselleen, että vaikka hän ei näe juuri nyt äitiään, tämä on edelleen olemassa ja tulee pian takaisin hänen luokseen.

Tässä Freudista kerrotussa tarinassa on hyvin perustavaa laatua oleva oivallus ihmisenä olemisesta. Välillä tosiasiallisesti tai vertauskuvallisesti äiti on läsnäoleva tai poissa, eli meillä ihmisillä on hyvä tai paha olla. Saman asian voi ilmaista myös siten, että jokainen meistä elää kohti kuolemaa, ja välillä tämä ajatus ahdistaa, välillä ei. Tässä syvällisessä mielessä jokaisen ihmisen tarina on samanlainen. Olemme samassa tuonelan veneessä. Jotkut osaa- vat myönteisen itsesuggestion avulla nauttia tästä matkasta enemmän kuin toiset. Tulen palaamaan tähän ”äiti poissa ja takaisin” -tarinaan tuonnempana uudestaan.

Filosofi Esa Saarinen on korostanut luennoissaan, että menestyksestä noin 90 % perustuu oikeaan asenteeseen (= kuvitelmatieto) ja vain noin 10 % kovaan osaamiseen (= tosiasiatieto). Saarinen kutsuu tätä 10 % säännöksi. Taas tullaan siihen perusväitteeseen, jota perustelen kautta kirjan monella eri tavalla: itsesuggestioilla on suuri merkitys myönteisessä tai kielteisessä mielessä sen mukaan, kuinka hyvin tätä ilmiötä itse kukin oppii hyödyntämään elämässään.

Itsesuggestion päälainalaisuudet

Itsesuggestion päälainalaisuuksia on kolme:

- voimakkuus
- keskittyneisyys
- käänteisyys.

Itsesuggestion *voimakkuuslain* mukaan voimakkaampi tunne tai mielikuva voittaa heikomman (Coue 1989). Esimerkiksi jos halu esiintyä on voimakkaampi kuin esiintymisjännitys, ihminen menee ja esittää asiansa julkisuudessa jännittyneenä. Jännittävien ja pelottavien asioiden tekeminen on rohkeutta.

Eräs ihminen väitti, että amerikkalaisista noin 20 % pelkää enemmän esiintymistä kuin kuolemaa: onko heidän kulttuuris- saan kasvojen menettäminen vaarallisempaa kuin henkensä menettäminen? Ihminen on merkityksiä antava eläin, ja samalle asialle voidaan antaa kielteinen tai myönteinen merkitys. Voidaan myös nähdä samalla asialla olevan sekä myönteisiä että kielteisiä seuraamuksia. Rohkeata asennetta lisää ajatus, jonka mukaan epäonnistumista ei ole olemassakaan. On vain uuden oppimista. Jos ihminen tekee jonkin asian oikein, hän todennäköisesti ei opi mitään uutta, vaan toimii jatkossa samalla tavalla vastaavassa tilanteessa. Sen sijaan virheen tekeminen ja sen oivaltaminen mahdollistaa uuden oppimisen.

Keskittyneisyyslain mukaan niillä asioilla, joihin ihminen toistuvasti kiinnittää huomiota, on taipumus toteutua käytännössä, tai ne asiat nousevat arvostus- ja tarvehierarkiassa yhä keskeisempään asemaan. Tästä näkökulmasta on ymmärrettävää sanonta ”Seura tekee kaltaisekseen” tai ”Ihminen on sitä, mitä hän ajattelee” tai peräti ”Ihminen on sitä, mitä hän syö”. Usein kuulee myös väitettävän, että ”Valta turmelee ihmisen ennemmin tai myöhemmin”. Korkeassa asemassa olevan ihmisen on mahdollista väärinkäyttää valtaansa itsekkäisiin päämääriin, vaikka hänen tulisi edistää yleistä hyvinvointia. Kun ihminen on käyttänyt asemaansa väärin, ”Tilaisuus on tehnyt hänestä varkaan”.

Keskittyneisyyslain perusteella ihmisen kannattaa kiinnittää erityishuomiota – ongelman määrityksen ja sen syntyhistorian lisäksi – tavoitteisiin ja keinoihin. Jos jää liian pitkäksi aikaa kiinni ongelmiin, syihin ja syyllisiin, luova ongelmanratkaisu hidastuu ja yhteistyöilmapiiri helposti kärsii (Furman ja Ahola 1999).

Käänteisyyslain mukaan, jonkun asian tavoittelemisen liian voimakastahtoisesti, saa aikaan käänteisen, ei-toivotun muutoksen (Haley 1997). Esimerkiksi jos illalla nukkumaan mennessä yrittää kovasti nukahtaa, tapahtuu virkistäytyminen. Perusteluksi nukahtamiselle ei riitä järkisyyt, kuten: ”Huomenna on aikainen herätys ja pitkä työpäivä, joten on syytä mennä aikaisin nukkumaan.” Nukahtamista edistää lihasten rentouttaminen (= voimakkuuden laki), hyvästä nukkujasta nukkumismielikuvan rakentaminen (= keskittyneisyyden laki) ja hyvien puolien näkeminen siinä, että on mukava vain olla sängyssä, kun ei tarvitse tehdä mitään, jos uni ei heti tule (= käänteisyyden laki).

Mestaritaso itesesuggestioiden hyödyntämisessä

Korkein taso, jolle ihminen itsesuggestiolainalaisuuksien käytännöllisessä hallinnassa voi päästä on, että hän onnistuu keskittymään rennosti tavoitteelliseen toimintaan häiritsevissä olosuhteissa (Schütt 1999). Häiriö voi tulla kahdesta suunnasta: ulkoa tai sisältä. Otetaan esimerkki. Hiihtäjämme Mika Myllylä voitti 50 kilometrin maailmanmestaruuden talvella 1999. Kun Mika oli tullut voittajana maaliin, toimittaja onniteltuaan kysyi: ”Miltä sinusta tuntui noin 40 kilometrin kohdalla?” Mika vastasi: ”Tosi pahalta, hirveältä!” Tässä vaiheessa Mika johti pahinta kilpakumppaniaan noin puolella minuutilla. Seuraavan nousuosuuden aikana ero lisääntyi noin kahteen minuuttiin, ja tämä ero säilyi maaliin asti.

Itsesuggestiokielellä Mika onnistui keskittymään:

- rennosti (= voimakkuuden laki)
- tavoitteeseen (= keskittyneisyyden laki)
- häirittyinäkin (= käänteisyyden laki).

Rentous oli sitä, että hiihtosuorituksen kannalta jarruttavat lihakset olivat rentoina. Vain suoritusta palvelevat lihakset olivat jännittyneinä. Äärisuoritusta erittäin voimakastahtoisesti toteutettaessa myös tavoitetta hankaloittavat lihakset saattavat jonkin verran jännittyä. Voimia menee hukkaan ja väsyminen tapahtuu nopeammin. Tällöin myös lihasten revähdysriski kasvaa.

Huippusuoritus perustuu rentouden lisäksi syvään iloon! Siihen, että rakastaa sitä, mitä tekee. Kerran toimittaja kysyi rockmuusikko Bob Dylanilta: ”Oletko omasta mielestäsi menestynyt ihminen?” Dylan vastasi: ”Minä olen menestynyt, jos menestyksellä ymmärretään sitä, että kun ihminen aamulla herää ja menee illalla nukkumaan, siinä välillä hän saa tehdä juuri sitä, mitä haluaa.”

Takaisin mestarihiihtäjä Mika Myllylään. Mikalla oli *tavoitteena* hiihtää mahdollisimman nopeasti oman suoritustason ylärajoilla ja jopa ylisuoriutua, voittaa itsensä ja katsoa sen jälkeen, mihin sijoitukseen sillä yltää. Mika on sanonut, että hän pitää hiihtämisessä kaikkein eniten kovista harjoituksista. Tavoitteen ja sen toteuttamistavan voi ilmaista epäsuoralla itesuggestiolla eli vertauskuvallisesti, kuten teki muutama vuosi sitten maailmanmestaruuden voittanut italialainen naishiihtäjä Di Centa kilpailtaessa 15 kilometrin vapaalla hiihtotavalla: ”Päätin lentää, lentää ja lentää. Ja niin minä lensin.”

Mikan edellä mainitussa hiihdossa tuli *häiriötekijä* sisältäpäin lihasten maitohappokivun muodossa. Siitä olisi päässyt nopeasti eroon toteuttamalla seuraavan kielteisen itesuggestion: ”Tällaisessa rehkimisessä ei ole mitään järkeä. Tiedä vaikka paikat rikkoon-tuisivat. Taidanpa mennä ladun sivuun ja antaa vauhdin pikku hiljaa pysähtyä ja sen jälkeen alan nojaamaan porkkiini: oloni helpottuu tuota pikaa.” Todistettavasti Mikan onnistui karkottaa luovutusmieliala. Viime kädessä vain Mika itse tietää, minkälainen sisäinen puhe auttaa häntä parhaiten jaksamaan vaikeina hetkinä. Haastatteluissa hän on tuonut esiin perheen ja uskonnon merkitystä voiman lähteenä.

Kun ihminen on jo tilanteessa, jossa on paljon häiritseviä tekijöitä, on usein liian myöhäistä miettiä rauhoittavia ja rentouttavia mielikuvia. Kuormittuneessa tilanteessa tavoitekin saattaa hämärtyä. Mahdollisiin häiriötekijöihin kannattaa varautua henkisesti jo etukäteen. Tilanteen ollessa meneillään asianomainen antaa vain mennä automaattivaihe päällä luottaen aiemmin itselleen antamien rentouttavien, tavoitekeskeisten ja häiriökestävyyttä lisäävien suggestioiden kannattelevaan voimaan.

Itsesuggestioiden rajallisuus

Itsesuggestiomenetelmällä on samat rajoitteet kuin kaikilla muilla itsensä kehittämiseen ja kasvattamiseen tähtäävillä menetelmillä: sillä ei voi ylittää ihmisen lajiominaisuuksia. Itsesuggestioilla ei opi lentämään, siivet eivät kasva selkään, mutta sen avulla voi nopeuttaa oppimistaan esimerkiksi haluttaessa oppia lentämään lentokoneella. Oppimisen edistämistä suggestioiden avulla kiinnostuneille suosittelen kasvatustieteilijä Raimo Lindhin kirjaa *Mielikuvaoppiminen* (WSOY 1998) tai Reijo Kauppilan kirjaa *Oppimisen edistäminen suggestioiden avulla* (IMDL 1999). Molemmat kirjoittajat ovat akateemisesti suuntautuneita; he vetoavat lukijan kognitiiviseen, älylliseen puoleen.

Ihmisen historia on osoittanut, että lajiominaisuuksiemme ylärajat on usein aliarvioitu. Yhtenä esimerkkinä tästä on 1900-luvun vaihteessa kasvatusoppineidemme käymä keskustelu suomalaisten lukiokelpoisuudesta. Silloin arvioitiin, että vain noin 10 % väestöstämme kykenee läpäisemään sen. Nyt tiedämme, että yli puolet koulua käyvistä nuoristamme suorittaa lukion.

Kun itsesuggestioasiantuntijat ovat tehneet luovuuskokeita esimerkiksi säveltäjien kanssa, he ovat onnistuneet yllättämään jopa itsensä ihmisen mahdollisuuksista: ”Olemme tienneet, että ihminen on luova ongelmanratkaisija, mutta että hän on näin

äärettömän luova oli meille yllätys.” (Keskusteluja psykiatri Olarin kanssa 1992-95).

Pianisti Olli Mustonen on kuvannut onnistunutta konsertointikokemusta parapsykologisesti ruumiista irtoamiskokemuksena; hän ei liikuttele sormiaan tietoisesti pitkin koskettimia, vaan seuraa sivusta sormiensa tanssia niiden päällä. Kaikki tapahtuu itsestään, pelkästään itesuggestioiden voimalla, ilman tietoista tahdonponnistusta. Aikoinaan lapsena tähdeksi noussut viulisti-neromme Heimo Haitto on kuvannut soittoaan hyvin vaikuttavaksi virtauskokemukseksi. Dyer kutsuu tätä ilmiötä universaali-seksi älyksi, joka virtaa – jos sen annetaan virrata – kaiken läpi. Luovuustutkija Kari Uusikylä (WSOY 1994) puhuu flow- eli virtaamisilmiöstä huippusuorituksessa. Sen saavuttaminen edellyttää luovuuden esteiden, epäonnistumisen pelon, poistamista.

Myönteisillä itesuggestioilla on mahdollista saada aikaan pelolle vastakkaisia ilmiöitä, turvallisuuden tunnetta. Tämä edellyttää yleensä muutaman kuukauden pituista itesuggestiomenetelmän opiskelujaksoa (Sundblom 1995). Tänä aikana itesuggestiomenetelmää tulee harjoitella säännöllisesti ja järkevällä tavalla. Noin puoli tuntia kestäviä harjoituskertoja tulee olla yhteensä kymmeniä. Ensin tulee harjaantua kehon ja mielen rentouttamisessa. Sen jälkeen opetellaan mielikuvien synnyttämistä: tulevaisuuden tavoite-minän rakentamista, elävöittämistä ja siihen eläytymistä. Tavoitteellinen minä kuvitellaan hankaliin, täynnä häiriöitä oleviin tilanteisiin, joissa se onnistuu tai oppii epäonnistumisistaan. (Katso liitteen toinen harjoitus).

Muutaman kuukauden harjoittelu lujittaa ihmisen sisäistä minuutta. Siitä ei yleensä välittömästi seuraa suuria ulkoisia muutoksia ihmisen elämässä, mutta kun vuodet vierivät, myös niitä voi saavuttaa.

Itsesuggestioiden käytännön sovellutukset

Itsesuggestioiden pääsovellutukset ovat valmennuksellisia ja hoidollisia. Tässä kirjassa sisällöllinen painopiste on itsensä valmentamisessa itsesuggestioiden avulla: miten sisäisen puheen avulla voi saada käyttöönsä piileviä voimavarojaan eri elämänvaiheissa ja eri elämän osa-alueilla (ammatinvalinta, pääsykoe, opiskelu, kouluttaminen, työnhaku, työ, perhe-elämä, harrastukset ja eläkeikä). Itsesuggestion avulla voi oppia tuntemaan itsensä (= ammatinvalinta), valmistautumaan haasteisiin (= pääsykoe), edistämään omaksumiskykyään (= opiskelu), olemaan vaikuttava (= kouluttaminen), julkituomaan osaamistaan (= työnhaku), olemaan pitkäjänteinen (= työ) ja lähiyhteydessä muihin (perhe-elämä), kokemaan intohimoa (= harrastukset) ja lopulta luopumaan (eläkeikä).

Kirjani motto on: ”Mitä vaan voi tapahtua. Parasta olla valmis.” Löysin tämän ajatuksen intialaisen naiskirjailijan Arundhati Roy:n ”Joutavuuksien jumala” -kirjasta (Otava 1999). Se kertoo voimakkaista naisista, joiden elämä on kauhistuttavaa ja ihanaa. Sellaista on myös miehen elämä. Elämän kauhistuttava ihanuus mielikuvallisesti ilmaisten voi kuulua vaikkapa seuraavasti: Seison korkean vuoren terävällä huipulla, josta avautuu henkeäsalpaavat näkymät, mutta voimakas tuulen puuska voi minä hetkenä hyvänsä horjuttaa tasapainoni kohtalokkain seurauksin. Tai kuten hypnoterapiakouluttajani psykologi Martti Tenkku sanoi koulutuksemme päätösseminaarin loppupuheessaan vertauskuvallisesti: ”Näen itseni tulevaisuudessa seesteisenä ja tasapainoisena vanhukseksi istumassa tunkiokasan päällä katsellen maailmaa vaaleanpunaisen silmälasien läpi... Olen tietoinen, että maailmassa on myös pahuutta, mutta haluan säilyttää elämänmyönteisen asenteeni loppuun asti.”

Harjaantuminen itsesuggestiomenetelmässä lisää todennäköisyyttä, että ihminen löytää toimivan asenteen elämäänsä: tulee olla tosissaan, mutta ei vakavissaan. Tärkeintä on kilpailu, ei lop-

putulos, sillä mikään voitto ei ole välttämättä lopullinen, ja tappio saattaa kääntyä voitoksi. Kannattaa tehdä kovasti töitä, mutta senkään jälkeen mikään ei ole itsestään selvää. Elämä on ihmeellinen seikkailu.

Turvallisuusnäkökulma itesuggestioihin

Itsesuggestiomenetelmää voi käyttää väärin ja näin on myös tapahtunut. Virolainen psykiatri Jaan Olari, joka opiskeli samaan aikaan kanssani hypnoterapeutiksi, kertoi tarinoita entisestä Neuvostoliitosta. Siellä astronautit joutuivat kuuntelemaan ennen kallista kuulentoa kolme kertaa päivässä itesuggestiokasettia, jossa pääsuggestion oli: ”Minulle riittää avaruuslennolla vain yksi tunti lepoa vuorokaudessa. Muun ajan teen ahkerasti töitä.” Itsesuggestion toteutui käytännössä, mutta sen seuraukset olivat jälkeensä kohtalokkaita. Useita kuukausia kestäneiltä avaruuslennoilta palattuaan astronautit olivat aivan loppuun palaneita. Useat heistä alkoholisoituivat, menettivät työkykynsä ja perheensä, muuttuivat masentuneiksi ja itseään tuhoaviksi.

Filosofi Jyri Puhakainen on kirjoittanut ihmisen suorituskyvyn parantamiseen tähtäävän toiminnan takana olevasta ihmiskuvasta useissa kirjoissaan (1995, 1998 ja 1999), muun muassa kirjassaan *Persoonan kieltäjät* (LIKE 1998). Hän pitää suurena vaarana, että tällaisen toiminnan takana oleva ihmiskuva saattaa kaaventua ja vääristyä. Tällöin tavoitteenasettelu tulee valmennettavan, asiakkaan tai potilaan ulkopuolelta, ja ihmisyksilö joutuu uhraamaan suurimman osan muista elämänsä osa-alueista – esimerkiksi pitkällä aikavälillä terveyden, ihmissuhteet, elämänilon ja itsemääräämisoikeuden – menestyäkseen hetkellisesti jollakin kapealla osa-alueella. Puhakainen vaatii aggressiivisin ja ironisin sanakääntein kokonaisvaltaista ihmiskuvaa, jossa tunteet ja ihmissuhteet ovat keskeisellä sijalla. Puhakaisen suomalaisena oppi-isänä on paljolti filosofi-psykologi Lauri Rauhalan edustama

humanistinen ihmiskuva: ihminen on arvokas suorituskyvystään riippumatta.

Ihmisillä on moraalinen tarkkailijaminä; ihminen ei voi suggeroida itseään tilaan, jossa hän on itesuggestioidensa vietävänä, ellei hän ole sitä ”selvin päin”. Ihmisen käytös ei muutu siirryttäessä suggestiivisesta ei-suggestiiviseen tilaan, vaan hän toimii kummassakin tilanteessa saman moraalin pohjalta. (Kampman 1992).

Itsesuggestio on itsessään ilmiökokonaisuus, johon ei sisälly moraalialia. Se on menetelmä, jonka käyttäjillä on enemmän tai vähemmän vastuuntuntoa. Itsesuggestio on voimakas menetelmä, ja sen takia sitä ammatikseen käyttävillä on hyvä olla erityistä vastuuntuntoa ja syvällistä tietoa ihmisen perusolemuksesta.

Ihmisen, joka haluaa kehittyä itesuggestiomenetelmän hyväksikäytössä, on hyvä turvallisuusnäkökulmasta keskittyä pääasiassa myönteisiin vaikutuskehotuksiin. Niitä ovat tavoite- ja keinosisällöiset itesuggestiot. Jos haluaa uppoutua syvälle ongelmiinsa, se kannattaa tehdä myönteisestä näkökulmasta.

Esimerkkejä yleishyödyllisistä itesuggestioista

Seuraavista yleishyödyllisistä itesuggestioista voi tehdä sellaiseen tai muutettuna huoneentaulun. Itsesuggestioiden sisäistäminen nopeutuu, kun ne annetaan rennossa olotilassa. Itsesuggestioiden sisäistämistä nopeuttaa entisestään hallitsevan aistikanavan hyödyntäminen. Esimerkiksi jollekin ihmiselle näkömielteitä synnyttävät sanat toimivat parhaiten, tai hänelle huoneentaulu voi olla sanojen sijasta kuvan muodossa. Marsalkka Mannerheimin kerrotaan rauhoittaneen itseään siten, että hän katsoi askeettisen makuuhuoneensa ikkunasta kaunista merinäköalaa. Periaatteessa mikä tahansa ärsyke saattaa toimia voiman ja luovuuden lähteenä: runo, musiikki, taide, kukka-asetelma tai teenjuontiri-

tuaali. Tässä kirjallisessa esityksessä itesesuggestiot ovat luonnollisesti sanallisessa muodossa.

1) Elän terveellistä elämää

Terveys voidaan määritellä kapealla tai laajalla tavalla. Kapeasti määriteltynä siihen sisältyy kolme lähinnä fyysistä asiaa: ravinto, liikunta ja lepo. Laajasti ymmärretty terveellisen elämän itesesuggestiot sisältävät vielä henkisiä ulottuvuuksia aivojen huolto-ohjeiden muodossa: käytän aivojani monipuolisesti, tarjoan niille älyllisten virikkeiden lisäksi elämyksiä (luonto, taide, uskonto ja mystiikka) ja suojaan aivoni myrkyiltä, tapaturmilta ja epäsovivilta ympäristöolosuhteilta.

Ravinnon saannissa ongelmana voi olla, että ihminen syö liian paljon ja epäterveellisesti. Pääitksesuggestio on tällöin yksinkertaisesti: ”Nautin sopivan määrän kohtuullisen terveellistä ravintoa nälän ja janon tunteisiin.” Yleensä epäterveelliset ravintotottumukset sijoittuvat iltaan, jolloin ihminen on väsynyt ja haluaa vaivojensa palkaksi vähän helliä itseään. Ihminen on silloin yhtä suurta suuta, ja hän kuvittelee sen kautta lievittävänsä esimerkiksi tyhjiyden, tylsyyden, yksinäisyyden ja kärsimyksen tuntemuksiaan. Tällöin itesesuggestioiden tavoitteeksi asettuu, että asianomainen yhden kerran vuorokaudessa illalla harjoittaa itsekuria ravintotottumuksissaan: tekee jotakin muuta kuin syö tunnevajavaisuuteensa. Hän juo lasin vettä tai menee ulos kävelyllä haukkaamaan raitista ilmaa ja samalla mietiskelee.

On vaikeampaa oppia pois vanhaa kuin oppia uutta (Furman ja Ahola 1999): Liiallista iltasyöntiä ei kannata pelkästään hillitä, vaan korvata se vähitellen jollakin terveellisemmällä tavalla rentoutua. Itsensä uudelleen suuntaamisen ja kannustamisen avuksi tulevat itesesuggestion päälainalaisuudet (voimakkuus, keskittyminen ja käänteisyys): ihminen eläytyy rennossa ja iloisessa mielentilassa siihen, että hän nauttii sopivasti herkullista mutta vähärasvaista ruokaa, eikä hän masennu yksittäisistä repsahduksista.

Henkilökohtainen liikuntaitesuggestioni on: ”Liikun monta kertaa päivässä.” Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pyrin hyödyntämään arkipäivän liikuntamahdollisuudet. Jos esimerkiksi vaihtoehtonani on mennä hissillä tai rappusia pitkin rakennuksen ylempiin yläkerroksiin, valitsen rappuset, ja näin voin liikunnan avulla virkistää mieltäni.

Lepoa on kolmenlaista eli nukkuminen, vapaa-aika ja työpäivän aikaiset tauot. Tässä tilanteessa itesuggestionit ovat: ”Nukun riittävästi, harrastan syvärentouttavia asioita, ja erotan työssäni olevat tärkeät asiat vähemmän tärkeitä, jotta minun ei tarvitse olla koko ajan jännittyneenä ja tarkkana.” Omassa työssäni lisäksi itesuggestionio ”luotan asiakkaani luovuuteen” tuo turvallisuuden tunnetta ja rentoa työasennetta.

Kaiken kaikkiaan olen huomannut, että kun elämässäni on kunnossa terveys, talous, työ ja ihmissuhteet, seuraa siitä luonnostaan terveelliset elämäntavat, ja päinvastoin: henkilökohtaisista ongelmista seuraa pikku hiljaa epäterveellisiä ja epäsosiaalisia elämäntapoja. Henkisestä hyvinvoinnista seuraa fyysinen hyvinvointi.

2) Nautin siitä, mitä teen

Tämä itesuggestionio, niin kuin kaikki itesuggestionit, on sisäistä puhetta tietoisien ja alitajuisen minän välillä, itsensä kohtaamista viime kädessä rehellisesti sillä seurauksella, että pyrkii koko elämänsä ajan rohkeasti toteuttamaan henkilökohtaisia unelmiaan sulassa sovussa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. Unelmien suhteen ihmisen tulee olla härkäpäinen – muuten voi olla sopeutuvainen ja joustava.

On helppo nauttia toimistaan, jos on esimerkiksi toteuttanut ammatillisen unelmansa olemalla toiveammattissaan. Lisäksi kun saa itse päättää miten, missä, milloin ja kenen kanssa toimii, nauttii työstään paljon.

Itse sanon silloin tällöin hiljaa mielessäni juuri ennen työpäivää ja asiakkaani kohtaamista: ”Se mitä vielä on tehtävissä palvelukseni mahdollisimman hyvin asiakastani on, että kohtaan hänet hyväntuulisena.” Vastaavan suuntaisen itesuggestion voi sanoa jo heti herättyä: ”Tästä päivästä tulee hyvä päivä.”

3) Hakeudun hyvään seuraan

Hyvä seura voidaan ymmärtää siten, että on itse itselleen hyvää seuraa: oman pään sisällä on iloinen ja luova keskusteluilmapiiri, jolla on taipumus ilmetä onnistuneina ratkaisuinä käytännössä. Iloinen mielentila tarttuu keskustelukumppaniin. Näin mielentilan hypnoosikilpailu on voitettu. Kannattaa hakeutua aktiivisesti iloiseen seuraan ja välttää omaa sielua rikkirepivää kanssakäymistä.

Välillä siis hyvä seura on sitä, että viettää riittävästi aikaa itseksensä. Tämä itesuggestionio on hyvästä niille ihmisille, jotka ovat työnsä puolesta tai muuten jatkuvassa ihmissuhdeylivuormitus-tilassa. Yksin ollessa pystyy paremmin sulattelemaan itselle tapahtuneita asioita ja kuulee paremmin omat ajatuksensa ja sen, mitä mieltä todella on. Vuorovaikutustilanteissa totuutta helposti venytetään, jotta yhdessäolo olisi miellyttävää eikä siihen tulisi säröjä. Riittävä vapaaehtoinen yksinäisyys tuo takaisin halun olla toisten seurassa ja olla hyvää seuraa heille.

On yksittäisiä ihmisiä, jotka eivät kestä juuri lainkaan yksin oloa. Todennäköisesti heiltä löytyy lapsuudesta jokin jo unohtunut epämieluisa kokemus yksin olosta tai jokin muu turvattomuuskokemus. Yksinäisyys on kuitenkin välttämätöntä ihmiselle, joka haluaa olla luova.

”Hakeudun hyvään seuraan” on helpommin sanottu kuin tehty. Ihmisellä on taipumus jatkaa loppuun kuluneita, ilottomia, hyödyttömiä ja jopa haitallisia ihmissuhteitaan velvollisuuden tunnosta. Vaatii mestaritasoa itesuggestionioiden hallinnassa, että kykenee tekemään tarvittaessa pienempiä ja suurempia ”siivouksia” ihmissuhdekentässään, sillä ihmissuhteita tervehdyttävät

ratkaisut aiheuttavat helposti syyllisyydentunteita itsessä ja muutostavastarintaa muissa.

Omalle mielenterveydelle on kuluttavaa, jos aikuisena alistuu liikaa toimimaan muiden ihmisten ongelmien pohjalta. Tämä on ulkoapäin ohjautuvaa ongelmakeskeistä vuorovaikutusta (Lagerspetz 1998). Esimerkiksi kanssakäyminen runsaasti alkoholia juovan (= ongelmakeskeisyys) ihmisen kanssa, jossa hän on hakenut syyt ja oikeutuksen juomisensa jatkamiseen vaikkapa lapsuuden ikävistä kokemuksistaan (= ulkoapäin ohjautuvuus) saattaa ”sokeuttaa”. Tällaisen ihmisen toiminnan kohteet ja vaikuttimet kannattaa kyseenalaistaa riippumatta ulkoisista seurauksista: ihmishuuhde saattaa muuttua riitaiseksi tai katketa väliaikaisesti tai kokonaan. Muussa tapauksessa tekee omalle sielulle hallaa. Liian voimakas toisen ihmisen itsepetokseen ja valheeseen mukaan meneminen kaventaa ja vääristää omaa todellisuudentajua.

4) Pohdin, mikä on tärkeintä elämässäni

Monelle tärkeintä on vapaus. Ihminen on vapaa sen jälkeen, kun hänellä on perusasiat kunnossa omassa elämässään. Perusasioita ovat edellä mainitut terveys, mielekäs tekeminen ja ystävyyssuhteet (Sarasvuo 1996).

Kouluttaja Sarasvuo on kertonut, kuinka hän ei ole aina onnistunut tasapuolisesti toteuttamaan omassa elämässään näitä edellä mainittuja perusarvoja, joista hän on työyhteisöluennoissaan saarnannut, vaan hän on sortunut välillä ylenmääräiseen työn tekemiseen yksityiselämän ja jaksamisen kustannuksella. Syyksi aikaisempaan epäonnistumiseensa Sarasvuo näkee sen, että hän oli ymmärtänyt elämän perusarvot vasta tiedon ja järjen, mutta ei vielä ymmärryksen ja sydämen tasolla.

Vapaus toteutuu käytännössä useiden kohdalla harrastusten puitteissa. Harrastuksissa ihminen toteuttaa vapaasti itseään. Hän ilmaisee tai nostaa pintaan koettavaksi tai tarkasteltavaksi syviä tunteitaan ja ajatuksiaan elämäänsä kohtaan. Harrastuksissaan ihmiset kokevat parhaimmillaan intohimoja ja huippukokemuk-

sia, jolloin kaikki muu unohtuu. Ihanteellista on, kun lapsuuden leikit muuttuvat nuoruudessa harrastuksiksi ja harrastukset aikuisuudessa toiveammattiksi.

5) Otan rauhallisesti ja huumorilla eteen tulevat yllättävät tai tiukat tilanteet

Tämän suuntaisessa pohdinnassa tähdätään mielenrauhaan tilanteessa, joka jollain tavalla hämmentää. Peli on usein ainakin osittain menetetty, jos yllättävässä tilanteessa ihminen hermostuu, salpaa luovuutensa ja toistaa väärää ratkaisuvaihtoehtoa päästäkseen eteenpäin. Presidentti Koiviston sanoin: ”Kun provosoidaan, ei saa provosoitua.”

Eräs lääkärituttuni kertoi, että hänellä on mennyt ensiapupäivystyksessä parhaiten silloin, kun hän ei ole edes tunnetasolla hermostunut, vaan toimii rauhallisesti. Rauhallinen toiminta saattaa näyttää ulospäin verkkaiselta, mutta se on tehokasta. Turhat liikkeet on minimoitu. Hermostuessa touhottaa liikaa, ja ulospäin saattaa näyttää nopealiikkeiseltä ja tehokkaalta, mutta todennäköisesti tekee paljon epäolennaisia asioita ja jopa virheitä, joiden paikkaamiseen menee jälkeen päin paljon aikaa. Paradoksi- eli käänteisyyden lakia noudattava itesuggestio on: ”Olen tarvittaessa ripeä, mutta en sorru hätäilyyn.”

Huumorin muistaminen tiukoissa paikoissa noudattaa myös käänteisyyden lakia. Kielteisessä tilanteessa voidaan pyrkiä sisäsyntyisesti tuottamaan voimakas myönteinen tunnetila, jotta katse ja mieli pysyy tiukasti tavoitteessa ja sen suuntaisessa toiminnassa.

Lämminhenkinen huumori tulee kuitenkin erottaa kovista ja kylmistä vitseistä, jotka ovat usein ryhmähengen tuottamisen kannalta vahingollisia. Huumori voi olla tilannekomiikkaa tai itseironiaa, jossa kertoja naurattaa muita omalla kustannuksellaan. Vitseissä sen sijaan usein nauretaan muiden kustannuksella, ja ne ovat joitain vähemmistöryhmiä tai yksilöitä vähätteleviä tai syrjiviä.

Vitseille on toki joskus oma paikkansa. Jääkiekkovalmentaja Curt Lindström on kertonut Poppamies -kirjassaan (Saarinen ym. 1995), että eräs pelaaja oli katkonut hänen luistimestaan nauhat ja tämän takia hän myöhästyi jääharjoitusten vetämisestä. Harjoitusten jälkeen Lindström otti selvää, kuka oli hänelle tehnyt kepposen. Kun pelaajat olivat menneet suihkuun, Lindström otti hänen kustannuksellaan vitsailleen pelaajan alushousut ja vei ne käytävään. Kun pelaajat tulivat suihkusta takaisin pukukoppiin, Lindström laittoi anastamansa alushousut jääkiekkomailan päähän roikkumaan, sytytti ne palamaan ja juoksi pukukoppiin takaisin samalla huutaen hätäisellä äänellä: ”Löysin käytävältä palavat alushousut! Kenen nämä ovat?” Kun pelaajat olivat pikaisesti tarkastaneet, että omat alushousut ovat tallella, he nauroivat – paitsi yksi.

6) Pyrin suojautumaan kaikelta pahalta

Kannattaa ottaa etäisyyttä niitä tilanteita ja ihmisiä kohtaan, joiden seurassa asiat useimmin etenevät epäterveelliseen ja epäsosiaaliseen suuntaan. Presidenttimme Mauno Koivisto on sanonut: ”Ystävät tulee olla lähellä ja viholliset kaukana.” Jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta ottaa ruumiillisesti etäisyyttä omaa sieluaan vahingoittavaan kohteeseen, hän voi tehdä sen henkisesti ja kieltäytyä ajattelemasta kyseistä asiaa. Kun on välinpitämätön kiusaajaansa kohtaan, on tylsä kiusattava, ja kiusaajan kiusaamisinto sammuu melko nopeasti (Lagerspetz 1998).

Kerrotaan erään amerikkalaisen sotaveteraanin sanoneen: ”Ei se niin kamalaa ollut olla vihollisen vankina, kun tiesi, mikä on toimiva henkinen asenne kiduttajiaan kohtaan. Parasta on näytellä henkisesti romahtanutta ihmistä. Sotavangit, jotka eivät nöyryyneet, houkuttelivat eniten väkivaltaista käytöstä vartijoidensa taholta.” Tiedetään tilastojen mukaan, että rauhan oloissa viikonloppuöinä keskustojen katuväkivalta kohdistuu eniten yksin kulkeviin, nuoriin ja elinvoimaisen näköisiin miehiin.

Jo aikaisemminkin mainitsemani Wayne W. Dyer harrastaa päivittäin lenkkeilyä. Kun hän on puhujamatkoilla ympäri Amerikkaa, hän aamuvaihoin joogaistunnon jälkeen lähtee lenkille erityisesti pahamaineisiin kaupunginosiin agenttiansa kauhuksi. Hänelle ei ole omien sanojensa mukaan koskaan käynyt kuin-kaan, koska hän ajattelee kaikkia vastaantulijoita rakkaudella, ja koska hän kokee todellisen minuutensa olevan aineellisen kehon sijasta näkymätöntä henkistä energiaa. Dyerista tulee mieleen ristillä roikkuvan Jeesuksen sanat: ”Isä, anna heille anteeksi, sillä he eivät tiedä, mitä tekevät.” Tässä on noudatettu jälleen käänteisyyden lakia.

Myös pahuudessa on paljon voimaa. Stalinista kerrotaan tarinaa (Radzinski 1996), että hän oli ensimmäiseltä ammatiltaan ammattivallankumouksellinen. Se tarkoitti käytännössä sitä, että hän öiseen aikaan tappoi poliittisesti toisin ajattelevia ihmisiä. Stalin joutui vankilaan, jossa vartijat harjoittivat mielivaltaa vankkeja kohtaan. Yksi mielivallan muoto oli kujanjuoksu. Pitkällä käytävällä oli molemmin puolin vartijoita pamput käsissä. Yksitellen vangit joutuivat juoksemaan kujan läpi vartijoiden pamputtaessa heitä. Vangin perusmenettelytapa oli juosta pamppukuja mahdollisimman nopeasti läpi ja samalla suojata kipuherkkiä ja herkästi vaurioituvia ruumiinosiaan. Kun tuli Stalinin vuoro, hän rauhallisesti käveli pamppukujan läpi ja samalla luki Marxin *Pääomaa*. Kaikki kyyniset ja paatuneet vankilassa olijat olivat kauhuissaan Stalinin uhkarohkeudesta, joka yhdistyi hänen massamurhaajan taustaansa.

Stalinin ollessa valtansa huipulla hänellä oli tuhansia henkivartijoita. Silti hän koki itsensä uhatuksi. Hän oli epäluulojensa riivaama mies.

7) Löydän hyvän hiljaisuuden

Välillä on hyvä olla hissukseen tekemättä mitään, sillä oleminen – hautominen – kehittää luovuutta. Luovat, tuotteliaat ihmiset eivät yleensä ole tasaisesti ahertavia, vaan välillä he ovat luovasti

laiskoja. Kun tehdään, tehdään täysillä iso vaihde päällä ja kaasu pohjassa. Maanis-depressiivisyyttä eli ylienergisyttä ja siitä seuraavaa vakavaa masennusta tulee toki välttää.

Taiteilijoilla on havaittu tavallisia ihmisiä useammin olevan useita vuosia kestäviä ajanjaksoja työrytmissään: tuotteliaita vuosia seuraa tuottamattomat ja hiljaiset vuodet. Tuotantokaudella ammennetaan omat ideat ja voimavarat tyhjiin. Sen jälkeen hiljaisessa vaiheessa imetään itseän uusia vaikutteita ja idean alkioita. Kun uudet ideat ovat rauhassa riittävästi kypsyneet, on aika siirtyä jälleen hiljaiselosta tuottavaan vaiheeseen.

Itämaisessä zen-filosofiassa arvostetaan hiljaisuutta. Hyvä hiljaisuus ei välttämättä ole äänettömyyttä, vaan pianisti Ralf Gothoinin sanoin ”Musiikki on parhaimmillaan soivaa hiljaisuutta”.

Yksi mielipaikoistani – sieluni pesupaikka – on Näsijärven rannalla oleva kallioinen niemenkärki. Kerran olin siellä vaimoni kanssa, joka totesi, että paikka on muuten hyvä, mutta liikenteen ääni kuuluu. Itse en ollut siihen mennessä edes huomannut liikenteen ääniä ollessani tässä mielipaikassani. Sen jälkeenkään ne eivät ole minua häirinneet. Liikenteen ääni muistuttaa minua siitä, että vaikka olen syvällä luonnon helmassa, ovat muut ihmiset turvallisen lähellä.

Uskontotieteilijä Hannele Koivunen on sanonut, että syvimmän hiljaisuuskokemuksen saisi, jos vaeltaisi niin syvälle hiekkautiomaahan, että muista ihmisistä ei olisi merkkiäkään. Ympäriällä olisi vain valtava sininen taivas ja korkeat ruskeat hiekkadyynit. Tällaisen kokemuksen jälkeen pelkäisi vähemmän kuolemaa – hiljaisuutta.

Toinen Koivusen mielikuva hiljaisuudesta on, että soutaa niin kauas merelle, että lopulta näkyy vain meri ja taivas, menee veneenpohjalle selälleen makaamaan ja katsoo taivasta.

Perhetuttumme Jyrki, joka on ammatiltaan sotilaslentäjä, sanoi, että hänelle tuli vieroitusoireita, kun lentotuntikiintiö tietäntyyppisellä koneella oli hänen kohdaltaan täysi. Hän sai korvaavaa tyydytystä hankkimalla itselleen purjeveneen, jossa

myös ollaan tekemisissä ilmanvastuksen kanssa. ”Siivet” vain ovat eri asennossa: pystyssä. Purje osoittaa ylöspäin ja köli alaspäin. Jyrki kertoi, että kun on purjehtinut yhteen menoon yksin noin kolme vuorokautta, saa aavistuksen siitä, mitä syvärentous on.

Tein viimeistelyharjoituksen vuoden -98 Tukholma -maratonille Kalajoen hiekkasärkillä. Juoksin yhdessä ystäväni Kallen kanssa muutamia tunteja pitkin upottavaa hiekkaa lähellä meren rantaa. Maisemat eivät paljon vaihtuneet, mutta kokemus ei silti ollut tylsä, vaan mielenkiintoinen ja täynnä hyvää hiljaisuutta.

Dyer kirjassaan *Löydä henkinen minäsi* (Otava 1998) erittelee mielen kerrokset viisiportaisesti: 1) pulinakerros, 2) analyytinen eli erittelevä ajattelu, 3) synteettinen eli kokonaisvaltainen ajattelu, 4) hiljaisuus ja ilo sekä 5) kaikkien mahdollisuuksien kenttä. Itsesuggestiiviseen tilaan vaivuttaessa tai mietiskellessä hiljentymisen etenee pulinakerroksesta kohti rajatonta tilaa, kaikkien mahdollisuuksien kenttää. Dyer kuvaa tätä mielen hiljentyminen prosessia vertauskuvalla, jossa kivi pudotetaan veteen, ja lopulta se päätyy pohjaan asti, syvimpään hiljaisuuteen, jolloin mielikuvituksella ei ole mitään rajoja. Syntyy ykseyden kokemus, metafyysisesti sanottuna yhteys maailmankaikkeuden ja ikuisuuden energiakenttiin ja virtauksiin. Uskonnossa tätä kokemusta kuvataan paluuksi Jumalan luo tai yksinkertaisesti ehdottomaksi rakkaudeksi. Kuolleista elvytetty kertovat nähneensä tunnelin päässä miellyttävän valon.

SUORITUSKYVYN VAHVISTAMINEN

Tässä osassa itsesuggestiomenetelmää sovelletaan suorituskyyvyn vahvistamiseksi. Suorituskyyvylä tarkoitetaan keskittymistä olen-naisiin asioihin, uusien näkemysten omaksumista ja niiden käy-täntöön soveltamista, stressinhallintaa ja yhteistyötaitoja. Näitä suorituskyyvyn liittyviä ulottuvuuksia tarvitaan erityisesti opiske-lu- ja työelämässä.

2. ITSESUGGESTIOT AMMATINVALINNASSA

Psykologia on tiede, joka tutkii yksilötason suuntautunutta toimintaa, jollaista ammatinvalinta on. Siihen suureksi lisäavuksi on harjaantuneisuus itsesuggestiivisessa ajattelussa, jolloin rennosti kuvitellaan monella eri tavalla kysymystä ”Mikä minusta tulee isona?”, herkistytään ammatinvalinnalliselle tiedolle ja joudutaan näkemysten syntymistä. Näkemys saattaa synnyttää aluksi muutosvastarintaa itsessä ja muissa: ”Eikös tuo ole nyt vähän epärealistinen ajatus?” Kannattaa ottaa selvää ajatuksen toteutuskelpoisuudesta. Lopulta raivataan tie eteenpäin kohti toiveammatia. Menestys on sitä, että tekee, mitä haluaa. Monet löytävät rohkeutensa todella menestyä ja elää upeata elämää yli 40-vuotiaana.

Ammatinvalinta voi puhuttaa monesta syystä ja monessa kohdassa elämää: yläasteella, lukiossa, ammattiin valmistumisen aikoihin, jatkokoulutukseen pyrittäessä, työhön väsymisen tai kyllästymisen hetkellä, työllisyyden heikentyessä, työhön paluun aikoihin kotiäitinä tai -isänä olon jälkeen tai jonkun sairauden pakottaessa ammatin vaihtoon. Ja vaikka oma henkilökohtainen ammatinvalintavaihe olisi jo taakse jäänyttä elämää, voi olla nuoremmalle sukupolvelle vanhemman tai isovanhemman roolissa suureksi avuksi, jos on asiantunteva tässä aihepiirissä. Olla hyvä esimerkki muille: löytää jatkuvasti itselle mielenkiintoista, jopa intohimoista tekemistä.

Nuorelle ihmiselle ammatinvalinta on usein ensimmäinen, tärkeä ja monimutkainen kysymys. Siitä huolestuminen osoittaa ammatinvalinnallista kypsyyttä. Ammattinimikkeitä on tuhansia, ja tässä viidakossa tulisi suunnistaa siihen suuntaan, joka tuntuu omimmalta. Kauaskantoisessa ammatinvalinnassa onnistuminen edellyttää itsetuntemusta, omien vahvuuksien ja kehitysalueiden tiedostamista ja erityisesti omien kestävien kiinnostuksen kohteiden kääntämistä ammattiin johtavaksi opiskeluksi. Nuoren tähänastinen ajankäyttö antaa yleensä selkeän viitteen siitä, miltä sisältöalueelta ammattitutkinto kannattaa suorittaa. Järjestelmällinen tiedonhankinta yhteiskunnan tarjoamista opiskelu-, ammatti- ja työvaihtoehtoista on tärkeätä.

Aina ei ole helppoa ratkaista kysymystä ”Mikä minusta tulee isona?” tai ”Sainko sellaisen ammatin, josta nuoruudessa uneksin?” Vaikeutena ihmisen ammatinvalinnan ja siihen johtavan opintoreitin valinnassa voi olla lähtökohta, jossa moni ala kiinnostaa tai mikään ala ei kiinnosta, tai on vaikeuksia tiedostaa tai jäsentää eri vaihtoehtoja.

Ammatillisten päävaihtoehtojen hahmottaminen

Ammattinimikkeiden paljous voi synnyttää ihmisessä hämmennystä ja kyvyttömyyttä tehdä päätöksiä. Päätöksenteossa ei asianomaista niinkään ehdista itse valinta vaan tietoisuus, että hän samalla sulkee pois muut vaihtoehdot. Ihmisen kyvykkyys tehdä päätöksiä helpottuu, kun hän antaa itselleen suggestion, jonka mukaan ”Hahmotan ammatilliset pääsuuntautumisvaihtoehdot”.

Tuhannet ammattinimikkeet voidaan tasollisesti ja sisällöllisesti luokitella harvempiin luokkiin, joka selkiinnyttää ajattelua ja jonka pohjalta voi tehdä karkean valinnan, josta edetä eteenpäin omassa ammatinvalinnallisessa kehityksessä. Olen kirjoittanut tästä aiheesta (1989) tukeutuen Hollandin ammatinvalintateoriaan.

Ammattialat voidaan jakaa kolmeen osaan tasollisesti: kouluihin, opistoihin tai ammattikorkeakouluihin sekä korkeakouluihin ja yliopistoihin. Korkeakoulu- ja yliopistotasoiset tutkinnot jakaantuvat edelleen neljään tasoon: kandidaatti (noin 120 opintoviikkoa), maisteri (noin 160 opintoviikkoa), lisensiaatti ja tohtori. Alemman tason koulutuksissa painopiste on käytännön taidoissa ja ylempään teoreettisessa tiedossa.

Pitkän tien kulkijat lähtevät liikkeelle ammattikoulusta ja sieltä opiston tai ammattikorkeakoulun kautta korkeakouluun. Tai toisinpäin: esimerkiksi yliopiston läpikäynyt henkisen työn tekijä voi kyllästyä työhönsä ja kouluttautua uudelleen käsityöammattiin, ja ryhtyä palkkatyöläiseksi tai yrittäjäksi. Ammatinvalinnan tasollisella ulottuvuudella tapahtuu yhä enemmän muutoksia yksilön elämänkaaren aikana yleensä ylöspäin, koska koulutusjärjestelmämme on yhä joustavampi. On mahdollista saada korvaavuuksia aikaisemmasta tutkinnosta jatkettaessa saman alan opiskelua eteenpäin. Lisäksi ajatusta koko iän kestävästä oppimisesta arvostetaan yleisesti yhä enemmän. Erityisesti keski-ikäiset naiset hyödyntävät aikuiskoulutusmahdollisuuksia.

Sisällöllisesti opiskelu- ja työpaikat jakaantuvat kuuteen luokkaan (Holland):

- luonnontieteellisiin
- teknisiin
- kaupallisiin
- yhteiskunnallisiin
- humanistisiin ja
- taiteellisiin.

Eri ammatillisten sisältöalueiden voidaan nähdä kytkeytyvän toisiinsa seuraavasti. *Luonnontieteellisten* alojen tutkijat kehittävät erilaisia teorioita, joista *teknisen* alan ihmiset tekevät tuotteita. *Kaupallisen* alan ihmiset huolehtivat näiden tuotteiden markki-

noinnista ja myynnistä. *Yhteiskunnallisen* alan ihmiset valtion, läänien ja kuntien eri hallinnonhaaroissa sekä poliitikot huolehtivat tavaroiden kohtuullisen tasaisesta ja oikeudenmukaisesta jakaantumisesta eri kansalaisten kesken. Tietty aineellinen perusturva ja toimeentulo on yhteiskunnallisesti turvattu työttömyyden tai työkyvyttömyyden osalta meidän maassamme. Samoin on turvattu hoiva- ja sosiaalipalvelut lapsille ja vanhuksille.

Humanistiset alat kuten kielet, historia ja uskonto muistuttaa meitä siitä, että ihminen ei elä yksin leivästä. Ihmiselle ei riitä vain aineellinen todellisuus ja kulutus, vaan tarvitsemme myös yleissivistävää hengen ravintoa oman minuuden rakennusaineiksi. Lisäksi tarvitsemme keinoja olla vuorovaikutuksessa taloudellisesti ja kulttuurisesti muiden kielialueiden ihmisten kanssa. *Taiteen* avulla voidaan ilmaista asioita hyvin kauniilla ja vaikuttavalla tavalla. Taide on luovaa toimintaa, nautinnollista ja uusia oivalluksia synnyttävää. Hyvä taide positiivisessa mielessä räjäyttää tajunnasta liian pois ja mahdollistaa maailman ja elämän havaitsemisen hedelmällisellä tavalla.

Hyvä taide ottaa huomioon ja hyödyntää nykyaikaisen matemaattis-luonnontieteellisen ihmis- ja maailmankuvan ja imee siitä itselleen ravintoa. Ja toisinpäin: matemaatikolle tekee hyvää lukea aika ajoin runoja. Einsteinin kerrotaan vastanneen äidille, joka kysyi häneltä lapsensa älylliseen kehittämiseen liittyviä vinkkejä, seuraavasti: ”Kerro lapsellesi satuja.” ”Mitä muuta suosittelet”, kysyi äiti toistamiseen. Einstein vastasi: ”Kerro lapsellesi lisää satuja.” ”Onko sinulla vielä muunlaisia neuvoja lapseni älyllisen kehittämisen tukemiseksi?”, kysyi äiti kolmannen kerran. Einstein vastasi jälleen: ”Kerro lapsellesi uudelleen ja uudelleen mielikuvitusta rikastuttavia satuja.”

Omien kiinnostusten selvittäminen

Ihanteellista on, kun lapsuuden hauskat leikit muuntuvat varhaisnuoruudessa mielenkiintoisiksi harrastuksiksi ja siitä edelleen myöhemmässä nuoruudessa tai aikuisena ammatilliseksi opinnoiksi, jolloin järjestelmällisesti opiskellaan kyseisestä alasta perusvalmiudet.

Itse suoritin psykologiharjoittelun ammatinvalintatehtävissä. Teetin asiakkaileni itsearvioon perustuvia kyselyitä siitä, mikä heitä kiinnostaa. Yläasteella opinto-ohjauksen tunnilla pohditaan samaa kysymystä. Asiasta voi keskustella kavereiden kanssa tai hyödyntää itesuggestiomenetelmää itsetuntemuksensa lisäämiseksi omien kiinnostuksen kohteidensa selvittämiseksi tai ennakkoimiseksi. Kiinnostuksen kohteet, tarpeet ja arvot ovat eläviä, muuntuvia asioita. Ihminen vaihtaa ammattiaan tai saman ammatin toimenkuva vaihtuu radikaalisti keskimäärin neljä kertaa koko työuran aikana

Voidaan esittää seuraavia kysymyksen muodossa olevia itesuggestioita ammatinvalinnasta: Mitä opiskelualoja ja ammatteja on olemassa? Mikä minua kiinnostaa, on aikaisemmin kiinnostanut ja saattaisi tulevaisuudessa kiinnostaa? Mistä harrastuksestani pidän eniten? Missä olen hyvä? Missä asiassa muut tuntuvat luottavan minuun tai peräti kehuvat minua? Mitä minun ei ainakaan kiinnosta opiskella tai tehdä työkseni? Ketkä kavereistani ovat päässeet ammatinvalintakysymyksessään eteenpäin? Mikä heitä on auttanut? Olenko tietoinen eri vaihtoehtoista? Mistä saan tarvittaessa lisätietoja näihin kysymyksiin? Kuka minua voisi auttaa? Kuka saattaisi tietää, keneltä kannattaa kysyä?

Toinen itesuggestiivinen tehtävä on lauseen täydennys. Kirjoitetaan vaikkapa 20 kertaa lauseen alku ”Minä olen...”. Sen jälkeen täydennetään lauseet ja eritellään ne. Jos lauseista löytyy esimerkiksi useita liikuntaan liittyviä sanoja, asianomainen on ilmeisesti kyseisestä alasta kiinnostunut. Tämän lauseentäyden-

nystehtävän onnistuminen edellyttää hyvää itsetuntemusta ja vapautumista perusteettomista kielteisistä itesuggestioista ja minäkuvan osasista, jotka estävät tulevaisuuden mahdollisuuksien toteutumisen. Ihminen ei läheskään aina tiedosta kaikkia vaihtoehtoja päästä eteenpäin elämässään.

Kun on löydetty muutamia kiinnostavia ammatillisia opiskeluvaihtoehtoja ja laitettu ne paremmuusjärjestykseen, voidaan hiljentyä kuvittelemaan, miltä tuntuisi olla tällä alalla. Näin menetellen saadaan elämyksellistä lisätietoa oman kiinnostuksensa lisääntymisen tai heikkenemisen puolesta. Tietysti tulee olla kriittinen, sillä omat mielikuvat eivät välttämättä käy yksiin todellisuuden kanssa. Vasta oltuaan muutamia kuukausia jossakin opiskelupaijassa saa lopullisen varmistuksen siitä, kuinka hyvin oma etukäteismielikuva on pitänyt paikkansa todellisuuden kanssa.

Eri opiskelu- ja työpaikoissa on paljon näkymätöntä tietoa. Kukaan ei voi olla etukäteen täysin varma viihtymisestään valitsemassaan paikassa. Näkymättömällä tiedolla tarkoitan esimerkiksi opiskelupaikan opettajien odotuksia oppilaita kohtaan ja opiskelukaverien luonteita. Vasta kokemuksen kautta voi oppia, miten kukin ihminen juuri minuun kulloisessakin paikassa suhtautuu.

Vahvuksiensa varaan rakentaminen

Usein ihminen on kiinnostunut siitä, missä hän on hyvä, minkä hän oppii nopeasti, mikä asia häneltä tuntuu luontuvan jo syntyjään tai mihin hän on kasvanut kiinni lapsuudesta asti. Esimerkiksi taiteilijoiden lapsista tulee useammin taiteilijoita kuin ei-taiteilijoiden lapsista. Ammatinvalinnan rakentaminen tällaisen vahvuuksien varaan lisää todennäköisyyttä, että isompana menestyy paremmin alansa yhä kovenevassa kilpailussa.

Vahvuuden tai älyn sijasta voidaan puhua älyistä (Uusikylä 1994 ja Lindh 1998), jotka palautuvat pitkälti aikaisemmin mainittuihin ammattien sisällölliseen luokitukseen. Älyjen, kyvykkyyden tai vahvuuksien sisältöalueita ovat:

- kielellinen
- laskennallinen
- kolmiulotteinen
- liikunnallinen
- kädentaitoinen
- taiteellinen
- itseään ymmärtävä ja
- ihmissuhdetaitoinen.

Itsensä kohtuullisen monipuolinen kehittäminen, yleissivistys, on hyvä pohja haluttaessa lisäksi hankkia jokin erityisvahvuus. Oopperalaulaja Karita Mattila on sanonut, että ”oopperalaulajalla tulee olla erittäin hyvä ääni. Joka toisen oopperalaulajan äänestä voidaan sanoa, että se on maailman paras. Mutta se on vasta lähtökohta, nollapiste. Jotta erotut muista saman alan työntekijöistä eduksesi, sinulla tulee olla myös muita avuja.” Mattilalla itsellään on muina avuina monipuolinen kielitaito ja säännöllisellä liikunnalla harjoitettu kiinteä, tavoitepainoinen ja ryhdikäs olemus.

Kielellinen vahvuus jakaantuu puhuttuun ja kirjoitettuun. Siihen törmää kaikkialla, koska oppimisen, opettamisen, neuvonpidon ja pohdinnan välineenä on kieli. Vaikka opiskeltaisiin insinööriaineita ja myöhemmin työskenneltäisiin sillä alalla, ollaan jatkuvasti tekemisissä kielen kanssa, jolla välitetään omia ajatuksia käsiteltävästä aiheesta ja yritetään vaikuttaa toisiin ihmisiin. Kielten opettajat, toimittajat ja kirjailijat ovat jopa ”naimisissa” kielen kanssa.

Laskennallinen ja järjestelmällisesti etenevä ajattelu, jossa sanojen sijasta käytetään numeroita ja yhtälöitä, on tärkeitä teknisillä aloilla. Mutta edes kaikkiin teknillisiin korkeakouluihin pyrittäessä ei välttämättä tarvitse olla arvosanaa lukion laajasta matematiikasta. Tampereen teknilliseen korkeakouluun on ollut jo kymmenkunta vuotta kiintiö myös lukiossa lyhyen matematiikan opiskelleille, joilla on matemaattisen perusvahvuuden lisäksi paineensietokykyä ja vuorovaikutustaitoja sekä taipumusta kaupalliseen ajatteluun: kiintiö on yleisjohtajiksi aikoville. Insinöörimaailmassa on yhä enemmän kysyntää myös muille kuin pelkästään kapeaan asiantuntemukseen tähtääville tyypeille.

Olen ollut mukana 1990-luvulla edellä mainitussa ”lyhyen matematiikan” insinööriavalinnoissa. Välillä tuli ajatus, että olen mukana yhtenä työryhmän jäsenenä monivaiheisessa yhteistyöhankkeessa valitsemassa mahdollisesti Suomen tulevia suurjohtajia: jossakin vaiheessa Suomen kymmenestä suurimmasta vienniteollisuusjohtajasta yhdeksällä oli diplomi-insinöörin koulutus. Tässä asemassa olevat ihmiset ovat mukana kansainvälisissä tilanteissa ja tekevät tärkeitä töitä suomikuvan kirkastamiseksi. Tässä vaativassa tehtävässä on hyvä olla henkilö, joka on harjaannuttanut moniälyisyyttään.

Kolmiulotteinen tai avaruudellinen ajattelu on tärkeitä arkkitehdin työtehtävissä ja yleensä monella teknisellä alalla. Esimerkiksi auton moottorin korjaaminen näkemättä korjattavaa kohtaa vaatii kolmiulotteista tilan hahmottamiskykyä.

Liikunnallinen äly ja vahvuus on oma lajinsa. Liikunnassa tulee hallita koko kehoansa. Käsien ja jalkojen välisen yhteistyön tulee pelata esimerkiksi hiihtämisessä. *Kädentaitoisuus* on myös liikunnallisuutta, mutta pienemmässä mitassa. Pojat suosivat keskimäärin enemmän ulkoleikkejä ja suuria liikeratoja (liikuntaa) kuin tytöt, jotka puolestaan suosivat sisäleikkejä ja askartelutyyppeistä kädentaitoista pikkutarkkuutta vaativaa toimintaa. Liikunnallinen vahvuus ei välttämättä ole yhteydessä käden taitojen kanssa.

Perinteisiä *taiteen* lajeja – älyjä – ovat kuvataide, musiikki, kaunokirjallisuus ja tanssi. Elokuvataide tai teatteri voi yhdistää nämä kaikki edellä olevat taiteen lajit yhdeksi kokonaisuudeksi. Taiteen eri muodoille on yhteistä kauneuslainalaisuuksien hyödyntäminen. Kun jokin asia sanotaan taiteellisin keinoin, pystytään ohittamaan ihmisen tietoinen kriittinen mieli ja vaikuttamaan suoraan hänen alitajuntaansa tunteiden ja mielikuvien välityksellä oivalluksia ja elämyksiä synnyttäen.

Taiteilijat tuntuvat usein vieroksuvan taide ja luovuus -sanoja. He näyttävät mielellään painottavan toimintansa käsityöläismäisiä piirteitä. Ilmeisesti takana on taiteilijan pelko syyllistymisestä tekotaiteellisuuteen tai siihen, että hän ylpistyy saatuaan muuttaman taiteellisen helmen synnytettyä. Jos näin on, käsityöläis­mäisyyden korostaminen taiteellisuuden kustannuksella ehkäisee edellä mainittuun ammattitautiin sairastumisen.

Ammateissa, jossa työn ensisijainen kohde on toinen ihminen, on hyvä olla *itseään ymmärtävä* ja *ihmissuhdetaitoinen*. Tällaisia ammatteja löytyy opetus-, kasvatus- ja hoitoaloilta. Psykologin ammatissa tulee asiakkaitaan kuunnella ensisijaisesti myötäelävistä ja uusia ratkaisuvaihtoehtoja esiintuovista näkökulmista. Moralisoiva kuuntelu on erittäin harvoin paikallaan. Psykologin ollessa kouluttajan roolissa hän voi havainnollistaa ideoitaan ottamalla esimerkkejä omasta yksityiselämästään ja ihmissuhteistaan, jos hänellä on siihen lupa ja hän tekee sen tahdikkaalla tavalla. Omasta työstä kerrottaessa asiakkaiden henkilöllisyys ei saa paljastua; psykologi on vaitiolovelvollinen.

Onnistumiselämysten vaikutus valintoihin

Jalkapallossa tähtäsin nuorena ammattilaiseksi, mutta siinä lajissa en pitkälle potkinut. Sen sijaan yksittäiset onnistumiset peleissä satojen katsojien taputtaessa ja kehut paikallislehdessä jäivät

voimakkaan esiintymishalun, jota tarvetta olen voinut tyydyttää myöhemmin kouluttajan roolissa.

Itsesuggestiivisen samaistumiskohteeni nuoruudessa löysin urheilun puolelta ja jalkapallosta. Yksi ylitse muiden oli Edson Arantes do Nascimento eli taiteilija nimeltään Pele. Jalkapalloilija, joka voitti Brasilian maajoukkueessa vuosina 1958–70 kolme kertaa maailmanmestaruuden.

Keräsin Pelestä lehtileikkeitä kansiooni, ostin hänestä suomenetun elämäkerran ja jalkapallokirjan, jossa Pele oli opastajana. Katsoin televisiosta ja elokuvateatterista vanhoja dokumenttikuvia jalkapallon MM-kisoista Pelen ajoilta. Päädyin tutkimuksissani siihen, että hänen suuruutensa perustui monipuolisuuden lisäksi ennen kaikkea tekniseen taituruuteen. Aloin ”leipomaan” jalkapalloa parhaimmillaan monta kertaa päivässä, jotta olisin taltuttanut pallon kuin Pele.

Minusta kehittyi varsinainen sirkustaiteilija pallon käsittelyssä. Voitin Hämeen piirin tekniikkamestaruskilpailun molemmilla osallistumiskerroillani nuorten sarjassa ja tein silloisen piste-ennätyksen. Taakseni jäi myöhemmin miesten maajoukkueeseen nousutaitopelaajana tunnettu hyökkääjäpelaaja.

Myöhemmin sama Pele -ilmiö – toisten ihmisten vahvuuksien ihailu ja niihin samaistuminen – on toistunut kohdallani toisissa yhteyksissä. Olen jopa omaksunut arvostamieni opettajien esitystyylin kuten ilmeisiin, eleisiin ja äänen painoon liittyviä yksityiskohtia. Kyvystäni ihailla ihmisiä on ollut hyötyä. Se on toiminut suggestopedisesti eli nopeuttanut mallin kautta tapahtuvaa oppimistani.

Yrsa Stenius on kirjassaan *Elämäni mies* (Kirjayhtymä 1998) ku kuvannut mielenkiintoisella tavalla kohtalokkaita seurauksia, kun ihminen ihailee liikaa kielteistä henkilöä, jolla on kielteinen karisma. Hän kertoo Albert Speeristä, joka nuorena ja kunnianhimoisena arkkitehtina kohtasi Hitlerin. Hitler ehdotti Speerille: ”Voitko suunnitella ja toteuttaa maailman pääkaupungin Ger-

manian (= Berliinin)?” Speer suostui ilomielin, mutta tehtyään jonkin aikaa yhteistyötä hän huomasi, että hänellä on erilainen arvomaailma kuin Hitlerillä. Speer ei uskaltanut huomauttaa tästä ristiriidasta Hitlerille, koska hän pelkäsi saavansa tältä potkut työpaikastaan. Speer oli myynyt sielunsa paholaiselle saadakseen toteuttaa unelmansa. Hän sairastui paniikkihäiriöön pyörtymis-oireineen. Speer tuomittiin Nürnbergin oikeudenkäynnissä kahdeksikymmeneksi vuodeksi vankilaan, ja hän katui tekojaan koko loppuikänsä.

Omien vaikeuksien hyödyntäminen

Ihminen saattaa toimia vastoin yleisiä odotuksia ammatinvalinnassaan – kuten kädetön kuvataiteilija, kuuro muusikko, syntinen pappi ja esiintymisjännityksestä kärsivä näyttelijä. Listaa voisi jatkaa pitempään siten, että ammattinimikkeen eteen laittaa sellaisen laatusanan, joka on vastoin yleisiä odotuksia ajatellen kyseisen ammatin menestyksellistä harjoittamista. Heikkouksia voidaan yrittää kääntää eduksi itsesuggestiivisten päälainalaisuuksien – erityisesti käänteisyyden – avulla esimerkiksi kysymällä itseltään hiljaa mielessään: ”Mitä iloa ja hyötyä murheen lisäksi minulle saattaa olla tästä menetyksestä, vaikeudesta, puutteesta tai osamattomuudesta?”

Miten seuraavaan tarinaan, jossa vaikeuksia hankitaan menestyksen saavuttamiseksi, tulisi suhtautua? Hypnoosin esitieteellisen isän, lääkäri Mesmerin, kerrotaan noin 200 vuotta sitten parantaneen pianistin alitajuisista syistä johtuvasta sokeudestaan. Pianisti tuli ajan oloon uudelleen sokeaksi, koska juuri kukaan ei halunnut kuulla keskinkertaista pianistia, mutta sokealle pianistille sen sijaan riitti enemmän kuulijoita.

Ahola ja Furman tuovat esiin pienessä oppaassaan *Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen* (Lyhytterapia-instituutti 1999)

perustavan ajatuksen siitä, että vikojaan on vaikeampi oppia pois kuin oppia uutta: viat kannattaa pukea tavoitteen muotoon. Silloin ”Älä jännitä!” muuttuu muotoon ”Ole rohkea!”. Tämä uuden oppimisen suositeltavuus johtuu siitä, että ihminen – ja muut nisäkkäät – oppivat helpommin palkinnon kuin rangaistuksen kautta.

Palkitsemalla opettaminen tarkoittaa käytännössä sitä, että tavoitteen suuntaista käytöstä palkitaan ja ei-toivottu käyttäytyminen jätetään huomiotta. Ongelmakäyttäytymisestä ei siis näkyvästi rangaista, koska joku saattaisi kokea sen palkintona: ”Mä olen kova tyyppi, kun uskallan aiheuttaa mielipahaa muille.” Tietysti hän, joka päättää, mikä on tavoittelemisen arvoista ja mikä ei, käyttää paljon valtaa. Oikeudenmukainen päätöksentekomalli on tavoitteenasettelussa usein paikallaan.

Olin kesälomallani perheeni kanssa pitkästä aikaa Heurekassa, ja siellä olevat koripallorotat tekivät minuun suuren vaikutuksen. Rottien valmentaja kertoi menetelmästä, edellä kuvatusta myönteisestä ehdollistamisesta. Rottaa palkitaan pienellä kinkun palalla välittömästi aina, kun se oma-aloitteisesti lähestyy tiettyä koria pallon kanssa. Tämä oppimisen eteneminen on vaiheistettu siten, että kori on aluksi aivan pelikentän tasalla, josta sitä nostetaan pikku hiljaa rotan edistyessä oivalluksessaan koripallopelin ajatuksesta. Tämä oppimista edistävä perusperiaate on hyvä ottaa huomioon esimerkiksi lasten ja nuorten kasvatuksessa niin koulussa kuin kotona rajojen asettamisen lisäksi.

Olen hyödyntänyt omat neuroosini opiskelemalla psykologiksi. Valitsin jo lukioaikana vapaavalintaisena psykologian, koska se tuntui jotenkin hienolta. Sitä kautta tutustuin Freudin ajatuksiin ihmisen mielen ja ihmissuhteiden kehityksestä. Hänen näkemyksensä olivat vaikuttavia, joskin niiden totuusarvon todistaminen tieteellisesti on vaikeata. Valmistumiseni jälkeen totesin, että todellisuus ei ole aina yhtä kaunista kuin teoriat siitä. Ensimmäisessä työpaikassani vakavasta masennuksesta kärsinyt potilaani päätti oma-aloitteisesti päivänsä. Työtoverini lohdutti minua sa-

nomalla, että epäonnistuminen vahvistaa todellisuuden tajua – ei luule itsestään liikoja.

Todellisuuden tajun vahvistamisen voi sanoa myös niin, että kaksi sokeata kanaa yrittää auttaa toisiaan löytämään jyvän. Siinä ei ole mitään pahaa tai lohdutonta, sillä toinen sokeista kanoista saattaa olla toista toiveikkaampi lisäten todennäköisyyttä, että jyvä löytyy. Toiveikkaus on yksi luovan ongelmanratkaisun avain-tekijöitä luovuuden ja aitoon itseyyteen pohjaavan yhteistyön lisäksi (Furman 1994).

Lääkäri-parantaja Antti Heikkilä on kertonut omasta ammatinvalintavaiheistaan kirjassaan ”Matka omenapuuhun” (Tammi 1994). Hänen ensimmäinen työpaikkansa oli ambulanssilääkärinä, ja hän oli voimiensa tunnossa. Hän oli vastavalmistunut tuoreet tiedot omaava älykäs nuorimies. Olo oli vähän kuin teräsmiehellä. Pysäyttävät kokemukset lääketieteen rajallisuudesta taistelussa inhimillistä kärsimystä ja kipua vastaan saivat hänet laajentamaan keinovalikoimaansa koululääketieteestä tiettyihin vaihtoehtohoitoihin.

Ammatinvalinta ei päädy valmistumiseen johonkin ammattiin, vaan sen jälkeen on edessä uusia valintoja. Psykologian maisterin paperit takataskussani mietin, mikä minusta tulee isona: terveys- vai työpsykologi, neuropsykologi vai psykoterapeutti, psykologian tutkija vai kenttäpsykologi, virkapsykologi vai yrittäjä. Minusta on tullut tällä hetkellä ammattia harjoittava psykologi, joka pitää hypnoterapeutin vastaanottoa, kouluttaa käytännön psykologiasta ja kirjoittaa itsehoidosta ja -valmennuksesta.

Ammatinharjoittaja -asema sopii hyvin minunlaiselleni ihmiselle, joka ei kestä esimiehiä, jotka yksipuolisesti yrittävät ohjata rankaisemalla virheistä vastakohtana sille, että saisin kiitosta myös hyvin tehdystä työstä. Ammatinharjoittajana olen itseni esimies, joskin siihen liittyy myönteisen vapauden lisäksi myös paljon kielteistä vapautta: minulla on vapaus ottaa taloudellinen riski. Saan tehdä paljon taustatöitä, jotta minut huomataan. Saan kilpailla epäpätevien ihmisten kanssa, jotka lupaavat tuoda avun

rohdollaan mihin vaivaan tahansa halvalla, nopeasti ja täsmällisesti. Yritän alentaa yksittäisten asiakkaiden ylimitoitettuja odotuksia ammattikuntaani kohtaan.

Temperamentin vaikutus suuntautumiseen

Koen olevani temperamentiltani, joka on pitkälti perinnöllinen hermostollinen ominaisuus, helposti reagoiva. Minulla erilaiset tunteet nousevat helposti pintaan. Olen siis tunneihminen, ja myötäelän voimakkaasti sekä omat että muiden voitot ja tappiot.

Tunneihmiset valitsevat helposti ammatteja, joissa voi myötäellä. Tällaisia ovat ammatit, joissa työn ensisijaisena kohteena on ihminen. Ihmiskeskeisiä ammatteja löytyy opetus-, kasvatusta-, sosiaali-, terveys- ja hoitoalalta. Kenttäpsykologin työ on tunneja vuorovaikutuskuormittunutta ja samanaikaisesti myös yksinäistä: olet yleensä ainoa oman ammattisi edustaja omassa työpisteessäsi ja jätät vaille ammatillista yhteenkuuluvuutta.

Hermostollisesti ei-herkät ihmiset valitsevat usein asia-ammattiteja, joissa voi keskittyä järkikysymysten ratkontaan. Tällaisia ovat esimerkiksi teknisen alan ammatit, jossa työn kohde saattaa olla jokin kone, jota korjataan tai jonka välityksellä tehdään paljon töitä.

Tietysti minkä ammatin edustaja tahansa voi olla jossain yksittäisessä tapauksessa ensisijaisesti tunneihminen tai yhtä hyvin äly- tai tahtoihminen. Ihmisen persoonallisuus, joka kytkeytyy hänen perinnölliseen hermostolliseen herkkyyteensä ja joka on ihmishuokkemusten muovaama, sävyttää sitä tapaa, jolla hän myöhemmin aikuisuudessa työskentelee ammatissaan. Olisi hyvä, että saman ammatin edustajissa olisi ihmisiä, joilla on erilainen persoonallisuus ja hermostollinen herkkyys, sillä se takaa monipuolisemman keskustelun ammattikunnan sisällä.

Jos ihminen kärsii liiallisesta tai liian vähäisestä hermostollisesta tunneherkkyudestään, hän voi itsesuggestioiden avulla hetkel-

lisesti joko viilentää tai lämmittää tunteitaan tilanteen mukaan. Hän voi joko lähentyä tai ottaa etäisyyttä tunnelmaan. Lapsuuden traumaista johtuvaan pitkittyneeseen hermoston varuillaanottilaan, tunneyliherkkyyteen ja sosiaaliseen jännittyneisyyteen, voi hoitavilla itsesuggestioilla saada pysyvää helpotusta (Luukkala 1998).

Yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet

Oman yhteiskunnan tarjoamat mahdollisuudet asettavat useimmille meistä ammatinvalinnalliset reunaehdot. Ei riitä, että oma sisäinen puhe ammatinvalinnasta on toiveikasta ja erilaisia vaihtoehtoja luovaa, jos sillä hetkellä maassa, jossa asuu, vallitsee suuri köyhyys tai sotatila, jolloin koululaitos ja elinkeinoelämä ovat heikosti toiminnassa. Yhteiskunnan ammatinvalinnalliset reunaehdot selviävät seuraavanlaisilla kysymyksen muodossa olevilla itsesuggestioilla: Minkälaisia opiskelupaikkoja minulle on tarjolla tässä maassa? Minkälaiset pääsyvaatimukset niihin on? Kuinka paljon yhteiskunta tukee taloudellisesti opiskelijaa? Kuinka hyvä työllisyystilanne kussakin ammatissa on?

Kari Uusikylä on kertonut kirjoissaan tutkimuksista, joissa selvitettiin, mitkä tekijät ennustavat myöhempää taloudellista työssä menestymistä. Älykkyyttä enemmän asiaan vaikutti omien vanhempien sosiaaliluokka – tilipussin paksuus. Vanhempien riittävä varallisuus mahdollistaa kokopäiväisen keskittymisen opintojen eteenpäinviemiseen sen sijaan, että opiskelija joutuisi opintojen ohella tekemään paljon palkkatyötä opintokulujensa kattamiseksi. Lisäksi varakkailla vanhemmilla on useasti työllistymistä edistäviä ihmissuhteita, tai he voivat työllistää aikuistuvia lapsiaan omassa yrityksessään.

Varakkaat vanhemmat kasvattavat usein lapsiaan niin, että he pitävät itsestään selvänä sitä, että heidän lapsistaan tulee aikuisina ammateissaan menestyviä. Näistä myönteisistä itsetuntosuges-

tioista tulee itseään toteuttava ennuste: hyvä itsetunto oppimishetkellä edistää uuden omaksumista. Jos vanhemmat ovat itsetuntosuggestioiden lisäksi välittäneet lapsistaan, näistä kasvaa myötäeläviä aikuisia, jotka auttavat heikompiaan. Aikaisemmin mainittu kielteistä karismaa ihailnut Albert Speer sai varakkailta vanhemmiltaan itsetuntokasvatusta, mutta he suhtautuivat häneen muutoin välinpitämättömästi.

Aineellisen köyhyyden voi kääntää myönteisten itsesuggestioiden avulla edukseen. Vuonna 1999 parhaan ulkomaisen elokuvan Oscar-palkinnon voittanut Italialainen mies sanoi ilosta kuplien kiitospuheessaan: ”Kiitän vanhempiani köyhyydestäni, koska se kasvatti luonteeni lujuuutta.”

Esimerkkejä itsesuggestioista ammatinvalinnassa

Seuraavassa itsetuntemukseen, mielenkiintoisen tekemisen löytämiseen ja ammatinvalintaan liittyviä kysymyksen muodossa olevia esimerkki-itsesuggestioita. Niiden seurauksena ennemmin tai myöhemmin alitajunnasta pulpahtaa tietoisuuteen itseä tyydyttävä vastaus.

1) Millainen minä olen, haluaisin olla ja pitäisi olla?

Millainen minä olen -itsesuggestio tuo esiin nykyisen minän eri puolia, sen vahvuuksia ja kehitysalueita sekä luontaista tapaa toimia. Onko henkilö asioista vai ihmisistä kiinnostunut, yksin vai ryhmässä viihtyvä, hiljainen vai puhelias, tarkka vai suurpiirteinen, hidas vai nopea? Vastaukset näihin kysymyksiin antavat suuntaviivoja mahdollisista ammattivaihtoehdoista. Esimerkiksi myyjän tehtävissä todennäköisemmin viihtyy ulospäinsuuntautunut, puhelias, nopea ja tarkka ihminen kuin sellainen, joka mieluummin toimii yksin, omaan tahtiinsa ja asioihin uppoutuen. Jälkimmäisen kaltaiselle ihmiselle luontuisi paremmin vaikka varastotyypiset työolosuhteet.

Millainen minä haluaisin olla? -itsesuggestio kartoittaa omaa tavoiteltavaa minuutta, sitä, mitä osa-aluetta haluaisi itsessään lähitulevaisuudessa vahvistaa ja mikä jostain syystä on aikaisemmin jäänyt vähemmälle huomiolle. Joku esimerkiksi haluaisi noin vuoden päästä olla parempi matematiikassa, englannin tai ranskan kielessä, tietotekniikassa, autolla ajamisessa tai sen korjaamisessa, kodin sisustamisessa, ruoan laitossa, puutarhanhoidossa tai kuvaamataidossa.

Millainen minun tulisi olla? -itsesuggestiolla pyritään tiedostamaan ja ottamaan huomioon oma omatunto hyvästä elämästä ja kunniallisesta opinahjosta ja ammatista. Omatunto rakentuu pitkälti omien vanhempien ja muiden ihmisten odotusten ja toiveiden varaan.

Mielenkiintoista on nähdä yhtenevyydet ja eroavuudet nykyisen minän, tavoiteltavan minän ja pitäisi minän välillä. Jos nämä kolme minuutta menevät paljon päällekkäin, se helpottaa ammatinvalintaa ja mielenkiintoisen tekemisen löytämistä. Jos ne sen sijaan eroavat paljon toisistaan ja osoittavat aivan eri suuntiin, ammatinvalinta saattaa olla hankalampi kysymys ratkottavaksi, ja vie enemmän aikaa.

2) Mistä oppiaineesta minä olen koulussa harrastukseen asti pitänyt?

On hyvä tuoda esiin omia kiinnostuksen kohteita ja palauttaa mieleen omat aikaisemmat harrastukset. Kun ammatinvalintansa rakentaa tiukasti kiinnostustensa varaan, on helpompi päästä yli niistä päivistä, jotka alalla toimiessa tulevat olemaan raskaita. Myös toiveammattiin kuuluu usein osa-alue, joka on vähemmän kiinnostava, mutta pakko tehdä.

Ihmisen pitkäaikainen jonkin alan harrastus on näyttö siitä, että hänen kiinnostuksensa kyseiseen asiaan on aitoa ja kestäväää. Asianomaisella on varsin totuudenmukainen kuva oman kokeumuksensa kautta, mitä kaikkia asioita ala saattaa pitää sisällään, ja hänen on helpompi kuvitella, miltä tuntuisi olla tämänsisäl-

töisessä ja -luonteisessa ammatissa vielä kymmenen vuoden kuluttua.

3) Minkälaisessa työssä olen pärjännyt?

Tämä itesesuggestio tuo esiin kyvykkyyden alueen. Yleensä ihminen pitää niistä asioista, joissa hän on hyvä. Jos ihmisen pitäminen ja kyvykkyyks menevät ristiin siten, että hän on huono itseään kiinnostavassa asiassa, tulee ottaa selville kyky oppia kyseistä asiaa. Aito kiinnostus opeteltavaa asiaa kohtaan nopeuttaa sen omaksumista. Toki voidaan esittää epäluuloisuusnäkökulmasta vastakysymys: jos tietty asia on kovin pitkään ihmistä kiinnostanut, minkä takia hän vasta nyt hakeutuu sen pariin? Tähän kysymykseen on olemassa uskottavuudeltaan eri tasoisia vastauksia.

Todellinen näyttö omissa ja toisten silmissä on jossain työtehtävässä onnistuminen ja muilta saatu hyvä palaute siitä sekä kohtuullisen hyvät koulunumerot vastaavasta aihepiiristä. Ne antavat selkeitä viitteitä kyvykkyyden ja osaamisen tasosta. Mitä korkeampi koulutus on, sitä todennäköisemmin sijoittuu suunnittelu- ja esimiestehtäviin. Saman alan alemmalla koulutuksella on mahdollisuus usein omin käsin suoritusportaassa tehdä kyseistä asiaa.

Usein samalla alalla mutta sen eri tasoilla työskentelevät eivät osaa toistensa työtehtäviä, vaan he täydentävät toisiaan muodostamalla työryhmiä. Kun jokainen ymmärtää tämän, on helpompi olla ylpeä ammatistaan – se on osa ammattitaitoa – mitä sitten päättääkään työkseen tehdä. On kurja asioida ihmisen luona, joka häpeilee ja väheksyy itseään ja ammattikuntaansa.

4) Mitä opiskelupaikkoja ja ammatteja on olemassa?

Ihminen tuo parhaimmillaan omaan tietoisuuteensa uusia vaihtoehtoja pohdittavaksi. Peruseriaate on, että ei olla yleensä tietoisia kaikista olemassa olevista vaihtoehtoista. Vaihtoehtoja voi kartoittaa kahteen kertaan siten, että ensin keskittyy määrään ja vasta sen jälkeen laatuun; asianomainen tekee ensin mahdollisimman

pitkän listan eri ammatteihin johtavista opiskelupaikoista ja sen jälkeen alleviivaa kolme omasta mielestään parasta vaihtoehtoa.

5) Mistä tai keneltä saan lisätietoja opiskelupaikoista ja ammasteista?

Yksi vastaus edellä olevaan kysymykseen on: työvoimatoimiston tietopalvelusta. Työvoimaneuvojalta löytyy ajankohtaiset tiedot avoimista työpaikoista. Tosin työnantajat eivät läheskään aina ehdi julkisesti ilmoittaa kaikista työpaikoistaan, koska ihmiset ovat saaneet vihiä asiasta omien suhteittensa tai oma-aloitteisuutensa kautta. Ammatinvalintapsykologit antavat ohjausta ammatinvalinnassa.

Muita tiedonlähteitä työvoimatoimiston lisäksi ovat muut ihmiset: omat vanhemmat, koulukaverit, opettajat, opinto-ohjaajat ja eri aloilla työskentelevät eri tavoin itselle tutut ihmiset. Jos rohkeutta riittää, voi yrittää lähestyä tuntemattomia ihmisiä, jotka työskentelevät kiinnostavalla alalla hankkiakseen lisätietoa kyseiseltä alalta. Myös itse voi tietää yllättävän paljon eri ammasteista, sillä elämän aikana näkee monien ammattien edustajien tekevän työtä silmiensä alla: opettajat, lääkärit, poliisit, ravintolatyöntekijät ja monet muut. Keskustelu hyvän kaverin kanssa näistä asioista aika ajoin pitää myös omat ajatukset liikkeellä ja mielen herkkänä etsimään ja löytämään tietoa ammatinvalintansa perusteluksi.

Tärkeintä omassa ammatinvalintaratkaisussa on, että se miellyttää itseä. Jos myös muut ovat ratkaisuun tyytyväisiä, aina parempi.

6) Mikä on minulle tärkeintä opiskelu- ja työelämässä?

Pyritään selvittämään asianomaisen syvin vaikutin toimia opiskelu- ja työuransa eteen. Tämä kysymys voidaan esittää aikaa väaristävän harjoituksen avulla: ”Kuvitellaan, että vuosikymmenet ovat vierähtäneet ja olen siirtynyt eläkkeelle. Katselen sieltä käsin

opiskelu- ja työuraani. Mitä soisin ensisijassa näkeväni: ihmisen, joka on keskittynyt rahan tienaamiseen, suuren johtajan, hyvän työntekijän maineen omaavan, paljon hyviä kavereita työn kautta saaneen, kutsumusammattissaan toimineen vai jotain ihan muuta?”

”Mikä on minulle tärkeintä elämässä?” -itsesuggestioon tuleva vastaus heijastaa ihmisen syvintä arvoa, asiaa, josta hän on valmis vasta viimeisenä luopumaan ja jonka eteen hän tekee voimakaimmin töitä. Ihmiselle saattaa olla tärkeintä terveys, työ, perhe tai harrastukset. Jos työ on arvostusasteikon alapäässä, kannattaa hakeutua helppoon työhön, jotta säästyy voimia itselle tärkeämpiin asioihin. Toisaalta työn kautta voi toteuttaa hyvin monenlaisia arvoja ja tarpeita.

3. ITSESUGGESTIOT PÄÄSYKOEISSA

Kun on päättänyt ammatinvalintansa ja tietää, minne opiskelupaikkaan pyrkii, on usein edessä valmistautuminen pääsykokeisiin. Niihin voi valmistautua itseksensä, kavereiden kanssa, erilaisten valmennuskurssien ja oppaiden avulla tai mennä johonkin sellaiseen kansanopistoon opintovuodeksi, jossa voi tenttiä haluamastaan aineesta arvosanan ja opiskella pääsykoekirjoja, ja valmistaa näin itseään pääsykokeisiin.

Pyrin aikoinani opiskelemaan psykologiaa kolme kertaa, ja kolmas kerta toden sanoi. Ensimmäisellä kerralla armeijassa olon takia en ehtinyt valmistautua pääsykokeisiin kunnolla. Kävin vain katsastamassa tilanteen. Toisella kerralla valmistauduin niihin huolella, mutta yksin. Tulokseni oli kohtuullinen, mutta se ei riittänyt sisäänpääsyyn.

Kolmannella kerralla menin koko talveksi Oriveden kansanopistoon opiskelemaan psykologiaa ja sen päälle kävin uudelleen läpi samat pääsykoekirjat kuin vuotta aikaisemmin. Keskityin niiden lukemiseen yhteensä satoja tunteja. Pääsykoekirjojen lukemisen lisäksi kävin lähes päivittäin lenkillä ja viikonloppuisin tapailin muita ihmisiä. Itse pääsykokeissa olo oli jännittynyt ja heti niiden jälkeen arvelin, että en taida tälläkään kertaa päästä. Toisin kävi: pääsin sisään Tampereen yliopistoon psykologiaa lukemaan parhaimmilla pääsykoepisteillä.

Tässä pääsykoeluvussa olevan opin – niin kuin muutkin tämän kirjan opit – voi yleistää taidoksi, vaikka käsittelem erityistilannetta. Erityisesti käsittelem sellaista pääsykoetilannetta, jonka avulla mitataan, kuinka hyvin on onnistunut omaksumaan pääsykoekirjojen asiasisällön.

Usko omiin mahdollisuuksiin

Jos ihminen arvioi, että hänellä on kohtuulliset mahdollisuudet päästä haluamaansa opiskelupaikkaan, kannattaa sisäisen suggestiivisen puheen avulla nostattaa itsessä lievää positiivisuusharhaa: ”Minä pääsen, kun kovasti yritän, opiskelemaan haluamaani alaa.” Ilman uskoa itseensä ei tule edes yritettyä, ja pahimmassa tapauksessa myöhemmin kaduttaa ja mieltä jää kalvamaan omien mahdollisuuksien testaamatta jättäminen.

Vuoristokiipeilijä Veikka Gustafsonista kirjoitetussa kirjassa *Kohiti huippua* tuodaan esiin lievän positiivisuusharhan myönteinen vaikutus ihmisen itsetunnolle, oma-aloitteisuudelle, luovuudelle ja rohkeudelle. Sen sijaan samassa kirjassa suhtaudutaan kriittisesti voimakkaaseen ”hallintaneuroosiin”, jolloin ihminen on liian itsevarma: ylimielinen, valmistautumaton, huolimaton, uhoava ja vaaratilanteita aiheuttava.

Ihminen on parhaimmillaan lähes äärettömän jaksavainen ja luova olento, mutta vain harvat yltävät tälle tasolle. Yleensä ihminen alisuoriutuu elämässään. Paljon omia alitajuisia voimavaroja jää käyttämättä. Neroiksi kutsutut ihmiset saavat aivojensa mahdollisuuksista vapautettua paljon enemmän kuin keskivertoihmiset. Otan esimerkin. Psykologi Wayne W. Dyer on nykyään yli 60-vuotias. Hän herää aamuisin kolmen maissa meditoimaan. Viiden maissa hän lähtee vähintään yli kymmenen kilometrin lenkille, hän on lenkkeillyt joka päivä kymmenien vuosien ajan. Hän on juossut maratonin useita kertoja. Dyer on valtavan tuotte-

lias kirjoittaja ja luennoitsija. Hänellä on yhdeksän hengen perhe elätettävänä. Hän harrastaa lukemista ja tennistä. Dyer jaksaa, koska hän on tehnyt kovasti töitä sen aseman eteen, että hän saa tehdä aamusta iltaan juuri sitä, mistä hän saa syvimmän tyydytyksen, mitä hän eniten rakastaa.

Olen aikaisemmin tässä kirjassa todennut, että 1900-luvun alkuvuosikymmenillä vaikuttaneet kasvatusoppineemme arvioivat, että noin kymmenellä prosentilla väestöstämme olisi riittävästi älykkyyttä suoriutua lukio-opinnoista. Nykyisin yli puolet nuorisostamme käy lukion. Opetusmenetelmät kehittyvät koko ajan ja ne ottavat yhä paremmin huomioon ihmisten yksilölliset oppimistyyliä, sen, kuka milläkin tavalla parhaiten oppii.

Ruotsissa psykologian tohtori Lars-Eric Unesthålin ansiosta on jo vuonna 1981 kirjattu peruskoululakiin, että jokainen Ruotsin kansalainen suorittaa oppivelvollisuuden aikana tietyn vähimmäistuntimäärän henkistä valmennusta. Sen jälkeen nuori kansalainen tietää tehokkaan opiskelutekniikan peruseräatteen, jotka pohjaavat pitkälti itsesuggestiomenetelmään. Tässä asiassa Ruotsi on Suomea edellä.

Ruotsalaiset herättävät kunnioitusta myös toisessa mielessä. He ovat onnistuneet välttämään toiseen maailmansotaan osallistumisen. Se kertoo ruotsalaisten hyvistä paineensieto- ja neuvottelutaidoista. Sota on inhottavaa ja kallista kaupankäyntiä, joskin toisaalta sota saattaa tervehdyttää maan talouselämää ja pakottaa sen järjeistämään tuotantolaitoksiaan. Näin kävi Suomelle: ennätysajassa teollinen tuotantomme elpyi toisen maailmansodan jälkeen sotakorvausvaateiden paineessa.

Usko omiin mahdollisuuksiin on tärkeätä pyrittäessä huippusuorituksiin tai kohdattaessa mitä tahansa haastavia hetkiä, kriisejä ja katastrofeja. Se on tärkeätä valmistauduttaessa koitokseen, itse suoritushetkellä ja sen jälkeen. Kun juostaan 100 metriä kilpaa, tulee juosta 110 metriä täysillä, sillä muutoin saattaa alitajuisesti alkaa hellittää jo 90 metrin kohdalla. Pääsykokeiden jälkeen tulee oppimistarkoituksessa eritellä oma kokonaissuoritus.

Keskittyminen pitkäjännitteisesti lukemiseen

Kun usko itseensä ja onnistumiseen on rakennettu riittävän vahvaksi itesuggestioiden avulla, aloittaa ihminen tavoitteellisen toimintansa. Kun toimii keskittyneesti ja riittävän pitkään tavoitteen suuntaisesti, kasvaa todennäköisyys sen saavuttamisesta.

Keskittymään oppii keskittymällä. Lisäksi, kuten maailmanmestarikävelijä Valentin Kononen on sanonut, henkinen valmennus ja itesuggestiot ovat sitä, että kaikki perusasiat – terveys, talous, ihmissuhteet, harrastukset ja perusarvot – ovat elämässä mahdollisimman hyvässä kunnossa. Se auttaa keskittymään harjoituksiin ja itse kilpailuihin. Ei tarvitse murehtia mitään muuta. Keskittyminen ei hajoa suorituksen kannalta toissijaisiin asioihin kovinkaan helposti.

Erilliset kielteiset tunnetilat kuten kiire, väsymys, syyllisyys, häpeä, salailu, jännittyneisyys ja masennus heikentävät keskittymiskykyä. Pääsykokeisiin tai muihin vastaaviin haastaviin tavoitteisiin valmentauduttaessa kannattaa tarvittaessa ihan tietoisesti välttää riitoja toisten ihmisten kanssa. Jos mahdollista, vaikeiden asioiden käsittelyn voi siirtää tuonnemmaksi pääsykokeiden jälkeiseen aikaan. Toinen ihminen kannattaa kohdata mahdollisimman pienellä henkisten voimavarojen kulutuksella, jotta ei tarvitse jälkeen päin harmitella, mitä tuli sanottua.

Ihmisten kohtaamisista jää usein jännitteitä, koska vuorovaikutus perustuu monitulkintaisiin sanoihin. Itsetuntoinen tulkitsee toisen sanat helpommin myönteisesti, kun taas väsynyt ja epäluuloinen tekee itseään vahingoittavia tulkintoja.

Neroista tiedetään, että heillä on määrällisesti vähän ihmissuhteita, mutta ne muutamit harvat ovat heille sitäkin tärkeämpiä. Tästä havainnosta lähtien on ajateltu, että nerojen henkinen voimankäyttö ja sisäinen puhe sitoutuu pitkän päivätyön jälkeen myös yöllä nukkuessa työongelmien ratkaisemiseen sen sijaan, että heidän unennäkönsä palvelisi edellisen päivän ihmissuhderistiriitöiden ja -jännitteiden purkamista.

Jos pääsykokeisiin valmentautuva rajoittaa kohtuullisessa määrin vapaa-ajan ihmissuhteitaan, on todennäköistä, että hän valjastaa yöllisen itesuggestiivisen alitajunnan valitsemansa haasteen palvelukseen. Lisäksi pääsykoekirjoja luettaessa kannattaa välillä pitää taukoja, jolloin lukija tekee aivan muuta. Hän käy esimerkiksi lenkillä, jolloin tietoinen minä alikuormittuu pohdintojen ja ihmissuhteiden osalta; alitajunta saa tilaa toimia rauhassa ja jäsentää juuri luettua pääsykoetietoa helpommin ymmärrettävään ja omaksuttavaan muotoon.

Pääsykokeisiin lukemisen aika on ”töpseli pois seinästä” –aikaa, eli häiriötekijöiden minimoimista. On hyvä tiedottaa ajoissa tästä toiveesta muille ja varautua myös muutosvastarintaan. Kokonaisvaltaisesti pääsykokeisiin keskittyvä ihminen on sillä hetkellä yksinäisyyteen taipuva; hän välttelee juhlimista ystäviensä kanssa.

Pääsykoekirjojen lukemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa – kuukausia. Muunlainen ajattelu on yleensä itsepetosta, kielteistä itesuggestiota. Helpoista tehtävistä selviää lyhyellä valmistautumisella, mutta ei vaikeista tehtävistä. Mitä haastavampi tehtävä on, sitä pitemmän etukäteisvalmistautumisajan se vaatii.

Ensimmäinen lukuviikko pääsykokeisiin on siinä mielessä usein vaikein, että tässä vaiheessa totutellaan yhä kovempaan työrytmiin. Kun lukuputki löytyy, homma sujuu. Hyvissä ajoin ennen pääsykoetta lukupäiviä voidaan lyhentää, jotta ei mentäisi väsyneenä ja loppuun ajettuna pääsykokeisiin: ”Onnistuin lukemaan paljon pääsykoekirjoja. Viimeisenä päivänä ennen koetta jaksoin lukea jopa koko yön. Kesken koetta melkein nukahdin, ja vastaukset jäivät tarkistamatta.”

Tehokas opiskelutekniikka

Suomessa on tutkittu eri opiskelutekniikoiden vaikutusta pääsykoemenestykseen. Pääsykokeissa voi menestyä valmistautumalla niihin monella eri tavalla. Tärkeätä on löytää itselleen sopiva opiskelutekniikka. Lisäksi jotkut tavat opiskella näyttävät tilastollisesti tuovan keskimäärin hiukan parempia sisäänpääsyprosentteja kuin jotkut toiset. Esitän seuraavaksi opiskelutekniikat ”paremmuusjärjestyksessä”.

Pääsykoekirjat voi pelkästään lukea kertaalleen tai useampaan kertaan. Hiukan tehokkaampaa on, kun ihminen lukemisen lisäksi alleviivaa keskeisiä kohtia. Jälleen hiukan lisätehokkuutta tulee, jos hän tekee lukemastaan alleviivausten lisäksi käsin muistiinpanoja. Jos hän ei toista muistiinpanoissaan kirjassa olevia sanoja, vaan kirjoittaa omin sanoin, muistaminen tehostuu. Kun koalue on läpikäyty, ja kerrataan omin sanoin tehtyjä muistiinpanoja rakentamalla niistä mind map eli käsitekartta – ylä- ja alakäsitteet, saadaan olennaiset asiat entisestään tiivistettyä, ja rajallinen muistikapasiteetti rasittuu vähemmän. Ydinkohdat muistamalla voi mieleen palauttaa helpommin myös yksityiskohtia; irralliset yksityiskohdat liimautuvat ydinkuvaan.

Pääsykoekirjojen lukeminen voidaan nähdä kolmivaiheisena:

- selailu
- tarkkaluku ja
- kertaus.

Selailuvaiheessa käydään pääsykoekirjoja läpi sieltä täältä melko nopeasti, luetaan takakannen teksti ja tutustutaan kirjan esipuheeseen, johdantoon, sisällysluetteloon, asiahakemistoon, sanastoon ja lähteisiin. Sen jälkeen varsinaista sisältöä selailaan, ja lukijalle hahmottuvat kirjan tekijän vaikuttamiskeinot, kuten

mahdolliset kuvat, tarinat, ranskalaiset viivat, tiivistelmät, väliotsikot, lihavointi, vierasperäiset sanat ja alaviitteet.

Selailuvaiheessa voidaan lukea silmittömällä vauhdilla eritoten, jos kirjoittaja on ollut monisanainen. Asiasisältö ei tästä lukutavasta paljon kärsi, vaan lukija tulee ottaneeksi huomioon olennaisen. Yleensä pääsykoekirjat ovat tiivistä ja vasta-alkajalle vaikeaselkoista tekstiä ammattisanastoinen, jolloin lukijan lukunopeus väkisin hidastuu tai nopeasti luettaessa ymmärtäminen heikentyy.

Toinen vaihe, *tarkkaluku*, vie lukijalta paljon aikaa. Tarkkaluvussa kirja luetaan kannesta kanteen ja sanasta sanaan, ja jollakin tavalla kirjataan muistiin ydinkohdat. Jos lukija harjoittaa alleviivausta, on noin kymmenen prosenttia tekstimassasta ihan riittävä alleviivausmäärä. Jos alleviivaa huomattavasti enemmän, on se todennäköisesti merkki kyvyttömyydestä erottaa olennainen ydintieto epäolennaisesta.

Mistä tietää, mikä kohta kannattaa alleviivata tai merkitä muutoin muistiin? Oikeiden kohtien alleviivaamista helpottaa, kun selailuvaihe on onnistunut. Mieleen on jäänyt koko lukualueesta karkea peruskehikko, jonne voi mielessään sijoittaa sen hetkisen lukukohdan. Kun alleviivaa lyijykynällä, voi jälkeen päin tehdä tarvittaessa siistejä korjauksia. Tarkkaluku on ajatuksella lukemista, jossa pyritään ymmärtämään luettu. Ymmärtäminen helpottaa muistamista. Oivallukset siirtävät kyseisen asian pitkäkestoiseen muistiin, jossa tapahtuu edelleen prosessointia: unohtamista, muistamista, muistetun aineksen uudelleen muokkaantumista ja merkityksen muutoksia.

Kertausvaiheessa käydään läpi muistiin merkityt asiat. Muistiinpanoistaan voi tehdä vielä muistiinpanot: koealueen ydinsanasto ja sanoma kirkastuu. Kyseessä on eräänlainen kullanhuuhdonta, jossa seulotaan arvokivi arvottomasta esiin vaihe vaiheelta. Kertausvaihe ja myös aikaisemmat luvut vaiheet edellyttävät itse-suggestiivista syvälukemista, jolloin lukemisen yhteydessä harjoitetaan siihen liittyvää omaa sisäistä puhetta: ”Onko tämä olennai-

nen kohta? Saatetaanko tätä kysyä pääsykokeissa? Mitä tämä kohta tarkoittaa? Olenko varmasti ymmärtänyt? Osaanko ottaa esimerkiksi tämän teoreettisen idean käytännön sovellutuksesta?”

Kertausvaihe on hyvä aloittaa noin kaksi viikkoa ennen pääsykoetta, jotta lukija pystyy ottamaan viimeisen viikon rennosti, keräämään taistelutahtoa ja lisäämään todennäköisyyttä, että koepäivänä henkinen kunto on paras mahdollinen: kokelas ei olla alavireinen eikä ylikuntoinen vaan siltä väliltä.

Kertausvaiheessa ei kannata enää opetella uutta, vaan kerrata vanhaa. Kannattaa pyrkiä tehokkaasti palauttamaan mieleen tärkeitä asioita ja tarkastaa kirjasta, menikö oikein, jos on epävarma. Painopiste on siirtynyt tässä kertausvaiheessa mieleen painamisesta mieleen palauttamiseen, siihen, että saa ”koneesta” ulos kaikki tehot. Itse koetilanne on paineinen ja häiriöaltis tilanne. Sellaisella hetkellä ihminen muistaa parhaiten asiat, jotka hän on muistinvaraisen kertauksen kautta ylioppinut. Juuri ja juuri opitut asiat yleensä unohtuvat ylikuormittavassa tilanteessa.

Viimeistään kertausvaiheessa – mieluiten jo ennen selailuvaihetta – tulee selvittää, minkälainen pääsykoe on ollut aikaisempina vuosina, onko oletettavissa siihen muutoksia ja jos on, millaisia. Onko pääsykokeisiin osallistujan vastattava kysymyksiin esseiden muodossa, ranskalaisin viivoin vai rasti ruutuun? Onko pääsykokeissa yhtenä osana aineistokoe, jolloin kokelas saa tutustua tunnin verran 15–20 sivua käsittävään artikkeliin? Sen jälkeen artikkeli otetaan pois, ja kokelas saa vastata sen pohjalta kysymyksiin asiaproosatyyllillä: virheettömästi, täsmällisesti, koruttomasti ja tiiviisti (Pulkkinen 1979).

Lääketieteelliseen tiedekuntaan pyrittäessä vastauksen arvioija arvostaa painopisteeltään luonnontieteellisiin tosiasioihin pitäytymistä vastaustyyliä; kannattaa jättää runosuoni vähemmälle. Itse lääkärikoulutuksessa tosin on alettu painottaa tietävyyden rinnalla myös taitavuutta eli vuorovaikutustaitoja ja myötäelävyyttä lääkäri-potilas suhteessa.

Rauhallinen taistelutahto pääsykoepäivänä

Mitä on tehtävissä pääsykoemenestyksen eteen pääsykoepäivänä tai sitä edeltävinä muutamina vuorokausina? Kokelas voi tehdä samansuuntaisia asioita kuin urheilijat tekevät sovellettuna tähän tilanteeseen. Pääsykokeisiin osallistujan tulee levätä ja rentoutua. Hänen kannattaa kiinnittää huomionsa hetkeksi johonkin ihan muuhun kuin pääsykokeisiin, jotta varsinaisena koehetkenä hän ei olisi ylikunnossa. Ylikunnossa ollessaan ihminen saattaa mennä lukkoon jännityksestä ja hän alisuoriutuu.

Jääkiekkovalmentajat Lindström ja Aravirta järjestivät ennen tärkeitä otteluita pelaajille jotakin poikkeavaa, rentouttavaa tekemistä, sellaista, jolla ei ollut mitään tekemistä jääkiekon kanssa. He menivät milloin raveihin, golfia pelaamaan, teatteriin tai konserttiin. Pelaaminen saatiin hetkeksi unohtumaan pelaajien mielestä, ja samalla heidän kisajännityksensä lieventyi: tärkeässä pelissä pelaaja ei purista mailasta liian kovasti.

Nyrkkeilijä Muhammed Ali on sanonut, että ottelut on voitettu tai hävitty jo ennen ottelua. Jos olet pystynyt harjoittelemaan terveenä pitkäjännitteisellä ja järkevällä tavalla, ottanut joka harjoituksen 110 %:n teholla ja viimeistelykin on sujunut moitteettomasti, tunnet itsesi hyvin levolliseksi ja luottavaiseksi.

Tärkeätä on myös kasvattaa viime päivinä ennen koitosta riittävä taistelutahtoa, ettei mennä pelkästään rauhallisuuden tai jopa velttouden puolelle itse tilanteessa. Taistelutahdon paras mahdollinen taso määräytyy ihmisen persoonan, lajin ja tilanteen mukaan. Tästä aihepiiristä on paljon kirjallisuutta: Gorbunov ja Liukkonen 1995, Jansson 1990, Närhi ja Frantsi 1998, Schütt 1999 ja Tenkku 1995.

Entinen aitajuoksija Arto Bryggare on sanonut, että paras tunne lähdössä on ollut, kun hän on tuntenut itsensä ”adrenaliinimereksi”. Pääsykokeissa ei ihan näin kova sähköisyys ole osallistujalle suotavaa: hän saattaa rynnätä vastaamaan koekysymyksiin ennen kuin on ehtinyt niihin riittävästi tutustumaan.

Pääsykoepäivän tapahtumat voidaan itesesuggestionäkökulmas-
ta jakaa kolmeen vaiheeseen, ja kukin vaihe jakaantuu edelleen
alavaiheisiinsa. Koepäivänä on tapahtumat ennen koetta, sen aika-
na ja kokeen päätyttyä.

Kun koepäivän on käynyt mielessään etukäteen läpi, se tuntuu
oikeasti tapahtuessaan tutulta ja turvalliselta, ja liika jännittämi-
nen pysyy todennäköisemmin kurissa. Taitoluistelijoilla Susanna
Rahkamolla ja Petri Kokolla oli tapana mennä etukäteen tutustu-
maan tulevan kisapaikkansa jäähalliin, ja siellä ollessaan he kuvit-
telivat katsomon olevan täynnä ihmisiä, jotka hurraavat heille
heidän onnistuneen ja iloisen suorituksensa jälkeen. Huippusuori-
tus perustuu syvään iloon. Syvä ilo pohjaa turvallisuuden tuntee-
seen. Tuttuus tuo turvallisuutta.

Vaikka pääsykoetta edeltäneenä iltana on laittanut kaikki käy-
tännön asiat – vaatteet, eväät, kartan, kulkuvälineen ja kirjoitusvä-
lineet – valmiiksi, ja ennen nukkumaan menoa vielä kerran mie-
lessään kerrannut koepäivän päätapahtumat aikajärjestyksessä, he-
ti aamulla herättyä ja ennen sängystä ylös nousua voi aloittaa
päivänsä itesesuggestiolla: ”Tästä päivästä tulee hyvä päivä. Tapahtui
mitä tahansa, ei tapahdu mitään pahaa. Virheitä ei ole olemas-
sakaan. On vain uuden oppimista. Kaikki etenee suunnitelmien
mukaan, ja vaikka yllätyksiä tapahtuisi, suhtaudun niihin rauhal-
lisesti ja käännän ne jopa edukseni. Teen parhaani ja se riittää.
Tämän päivän jälkeen olen kokemusta rikkaampi.”

Koetilannetta varten voi miettiä etukäteen omat itesesuggestiot:

- alkuun
- keskikohtaan ja
- loppuun.

Mietitään etukäteen valmiiksi, miten halutaan toimia sen
jälkeen, kun on avannut koekysymykset sisältävän kirjekuoren
pääsykokeiden alussa. Haluaako kokelas katsoa nopeasti kaikki

kysymykset ensin läpi, ja sen jälkeen vastata annetussa järjestyksessä? Vai haluaako hän vastata helpoimmasta kysymyksestä vaikeimpaan, toisinpäin tai jossain muussa järjestyksessä? Haluaako hän laskea etukäteen ennen koetta paljonko vastausaikaa on keskimäärin kuhunkin kysymykseen? Haluaako hän varata enemmän vastausaikaa vaikeisiin kuin helppoihin kysymyksiin?

Kun kokelas on valinnut ensimmäisen kysymyksen, johon vastaa, miten hän suunnittelee vastauksen ennen sen kirjoittamista vastauspaperille? Haluaako hän lukea kysymyksen muutamaaan kertaan ja sen jälkeen eritellä sen sana sanalta? Laittaako hän sututpaperille aluksi lähes kaiken, mitä kysymys herättää mieleen, ja sen jälkeen tekee karsintaa? Seulooko hän esiin vastauksen ydinkohdat ja sen, missä järjestyksessä ne esittää? Vai haluaako hän rientää vastaamiseen ilman joitain näitä edeltäviä välivaiheita? Yleensä vastauksen suunnitteluun kannattaa käyttää muutamia minuutteja kysymystä kohden, sillä se nopeuttaa valtavasti vastauksen kirjoittamista. Vastaukseen käytetty kokonaisaika ei kohtuullisesta suunnitteluajasta pitene, vaan lyhenee – hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.

Kun kokelas on vastannut kaikkiin kysymyksiin, haluaako hän, että siinä vaiheessa on aikaa noin 20 minuuttia tarkastaa nopeasti mutta hätäilemättä kaikki vastaukset mahdollisten huolimattomuusvirheiden korjaamiseksi? Onko jokin kysymys jäänyt kokonaan vastaamatta, tai onko jokin vastaus jäänyt puolitiehen? Onko jostakin vastauksesta unohtunut jokin yksittäinen tärkeä seikka pois? Tenttivastausten huolellisella tarkastamisella lisätään todennäköisyyttä, että kokeen jälkeen ei tarvitse murehtia: ”Muistinko minä sen kysymyksen kohdalla mainita tämän ja tämän asian? En kai vain unohtanut sitä?”

Tunneviiva, jota pitkin ihminen elää pääsykokeen aikana, etenee usein siten, että aluksi hän on jännittynyt: ”Mitähän tästä oikein tulee? Muistankohan edes neljäsosaa koalueesta näin hermostuneena?” Kun kokelas huomaa, että osaa vastata kysymyksiin, hän innostuu ja tulee ehkä ylimieliseksi: ”Tämähän me-

nee loistavasti!” Kokeen jälkeen valtaa pikkuhiljaa väsymys ja epäily: ”Vastasinko puutteellisesti siihen kysymykseen? Sen kohdan olisi voinut sanoa lyhyemmin ja ytimekkäämmin!”

Palkinto urakan päättymisestä

Kun on tehnyt parhaansa pääsykokeeseen, on ansainnut välipalkinnon. Takana on kova työrupeama. Ihminen on laittanut itsensä tosi koville kenties ensimmäistä kertaa elämässään, ja ehkä tilanteeseen, jossa tilastollinen todennäköisyys päästä haluamalleen alalle opiskelemaan on pieni. Yliopistoihin ja korkeakouluihin se on usein viidestä kymmeneen prosenttia.

Itsensä palkitsemisjuhleriitti voi olla melkein minkäläinen tahansa: kokelas voi sitoa pääsykoeikirjat narulla yhteen tai laittaa ne laatikkoon ja viedä ne pois silmistä ja mielestä. Palkitseminen tai urakan päättämisjuhleriitti voi olla kynttilän sytyttäminen, mielipaikkaan meneminen, itselleen kahvin tarjoaminen mansikkaleivoksen kera tai kunnan lounas ravintolassa. Itse haluan suorituksen jälkeen seurustella ystävien kanssa edellyttäen, että suoritukseni on mennyt vähintään tyydyttävästi. Muutoin haluan olla yksin vähän aikaa. Samoin haluan olla jonkin aikaa yksin keskittyessäni johonkin itselleni tärkeään työtehtävään.

Hiihtäjä Juha Mieto totesi saatuaan tiedon, että hän on hävinnyt 50 kilometrin maailmanmestaruuden yhdellä sadasosalla: ”Ei voi olla totta!” ja häipyi hetkeksi yksinäisyyteen metsän siimekseen kokoamaan itseään. Juha on suuri häviöjä ja voittaja.

Itsensä palkitseminen välittömästi suorituksen jälkeen ei välttämättä nosta pintaan heti huippuhyviä tuntemuksia, koska ”taki on aivan tyhjä”. Olo on helpottunut, mutta väsynyt. Mitään ei ole enää tehtävissä tämänkertaisten pääsykoevastausten eteen. Kroppa ja mieli ovat saaneet kärsiä viime kuukausina kurinalaisuudesta – takapuoli puutua ja mieli jännittyä – ja nyt on aika nauttia, rentoutua. Pikku hiljaa se onnistuu.

Ennen pääsykoetta annettu jälkihypnoottinen itsesuggestio, jonka mukaan näkee pääsykokeisiin valmistautumisen varmasti jollain tavoin hyödyntävän sen jälkeistä elämää, antaa vakauden ja jatkuvuuden tunteen. Mieluummin kannattaa yrittää ja epäonnistua kuin olla yrittämättä epäonnistumisen pelossa. Pääsykokeen jälkeinen aika on sikäli hankalaa, että joutuu odottamaan tuloksiaan, jotka on suhteutettu muiden osaamisen tasoon. Odottavan aika on pitkä, mutta se samalla valmistaa henkisesti molempiin vaihtoehtoihin sopeutumiseen: valituksi tai hylätyksi tulemiseen tällä kertaa tässä koitoksessa. Yksi hyvä itsesuggestiovaihtoehto pääsykoetulosta odotellessa on: ”Minua ei voi kukaan muu voittaa, koska kilpailen vain itseni kanssa.”

Monella pääsykokeiden jälkeen tulee arki nopeasti vastaan esimerkiksi kesätöihin menon muodossa. Se voi olla ihan hyvä, sillä arkiaskareet usein suojaavat ja vahvistavat todellisuustajua. Ihminen saa muuta ajateltavaa kuin oman napansa märehittämisen. Nollaaminen tapahtuu nopeasti. Jääkiekkoilijat sanovat usein, että seuraavan pelin läheisyys nopeuttaa aikaisemman huonosti pelatun pelin aiheuttaman itsetuntotahran pois pyyhkimistä. Tietysti voitettun pelin jälkeen liiallinen itsetyytyväisyys on myös syytä nollata.

Lopputuloksen läpieläminen

Kun tieto pääsykoetuloksista tulee, on aika iloita tai surra. Myötämielisyys tilanteelle on suotavaa. On tilanne mikä tahansa, voi aina kysyä sisäistä puhetta harjoittaen: ”Mikä on minun tavoitteeni tässä tilanteessa?” Kun olen saavuttanut jotain, on aika iloita ja kun en ole päässyt tavoitteeseen, on aika olla pettynyt loistavalla tavalla.

Jos kokelas on pienellä piste-erolla hävinnyt viimeiselle valituksi tullee, on tappio todennäköisesti karvas. Jos tappio on sen

sijaan selvä ja etukäteen ennakoitavissa, kokelas kestää sen helpommin ja saattaa jopa unohtaa tulosten julkistamisajankohdan.

Lähelle voittoa pääseminen voi toimia pitkäjäntteisen ihmisen kohdalla kannustavasti. Hän rohkaistuu hakemaan samaan paikkaan uudelleen. Hän aloittaa lähes välittömästi valmistautumisen niihin. Uimari Jani Sievinen on kertonut vastaavasta tilanteesta, jossa voitonnälkä on kasvanut karvaan tappion seurauksesta. Tie voittoihin kulkee tappioiden kautta. Tappio on kuin laittaisi rahaa pankkiin. Se joka haluaa suoraan huipulle, ei sinne yleensä pääse tai tulee sieltä nopeasti alas.

Itämaisessa filosofiassa suositellaan totuttautumista kuoleman ajatukseen tunnetasolla, sillä siinä harjaantuminen lievittää epäonnistumisen pelkoa ja mahdollistaa mahdollisimman syvän ilon kokemisen. Näyttelijöistä, jotka ovat hyviä esittämään traagisia rooleja, sanotaan, että he ovat myös hyviä komedioissa.

Näyttelijä Vesa-Matti Loirin kestävän suosion osaselitys on hänen kykynsä tulkita surumielisiä lauluja miehekkäällä tavalla. Vesa-Matti ”itkee” miehekkäällä tavalla laulaessaan Eino Leinon surumielisiä runoja. Miehet kärsivät kyvyttömyydestä ilmaista tunteitaan, erityisesti suruaan, naisia useammin. Vesa-Matti on avannut monen suomalaisen raavaan miehen kyynelkanavat ja ennaltaehkäissyt heidän verenpainettaan ja sydänkohtausriskiään.

Siihen aikaan, kun Neuvostoliiton jääkiekkomaajoukkue oli ylivoimainen maailmanmestaruuskilpailuissa, eräs pelaajista vastasi toimittajan kysymykseen: ”Miksi et iloitse maalinteon jälkeen riehakkaasti” seuraavalla tavalla: ”Oman onnistumisen riehakas iloitseminen loukkaisi vastustajan tunteita. Yksin tappiossa on heille tarpeeksi kestämistä.” Entinen tennissuuruus Björn ”jäävuo-ri” Borg on puolestaan sanonut, että hän ei iloitse voitoistaan, koska vastapelaaja saattaisi luulla, että hänelle voitto oli kovan työn takana tai yllätys. Tulee käyttäytyä siten, että voitot ovat itsestään selviä asioita. Muuta vaihtoehtoa ottelun lopputuloksesta ei ole.

Björn Borgin aikoinaan valtaistuimeltaan syössyt amerikkalainen John ”tulivuori” McEnroy koki Borgin tennispersoonaksi ilman persoonaa. Hänen mielestään on luonnotonta olla hermostumatta tennistä pelatessa, koska se on turhauttava laji: tenniksessä et voi olla koskaan täydellinen.

Amerikkalaiseen mielenlaatuun tuntuu soveltuvan suuret sanat ja tunteet ennen ja jälkeen suorituksen. Meillä Suomessa näytetään olevan menossa jossain määrin tähän Amerikan malliin. Nuorempi sukupolvi on selvästi itsetuntoisemman oloista kuin vanhemmat polvet; nykyään sallitaan tietyyntyyppinen itsensä esiintuominen.

Kansansanannon mukaan ”kel’ onni on, se onnen kätkeköön”. Itse muistan, kun olin saanut tiedon pääsystäni opiskelemaan omaan toiveammattiini, eräs silloinen ystäväni soitti minulle ja kysyi varovaisesti tuloksestani. Kun olin kertonut sisäänpääsystäni, hän kertoi omasta vastaavasta tuloksestaan avoimen iloisesti. Matalasta profiilista on kahdenlaista etua: ensinnäkin omat paineet tappion tai voiton hetkellä ehkäistään ennalta parhaiten sillä, että on toimittu vaatimattomasti – mutta luottavaisesti – jo ennen kisaa, toisekseen ollaan tahdikkaita niitä kohtaan, joilla on ankeat tunnelmat.

Vaativuudessa voidaan mennä liian pitkälle. Tätä kuvaa kuvitteellinen tarina maailmanmestaruuden voittaneesta jääkiekkoilijasta. Kun tältä kysyttiin: ”Paljonko kello on?”, hän vastasi, että kello on tasan kaksi, mutta se on täysin joukkueen ansiota.

Varasuunnitelma

Pääsykoetilanteen jännitystä vähentää ja turvallisuuden tunnetta lisää, kun kokelas on etukäteen itsesuggestiomenetelmän avulla suunnitellut varasuunnitelman siltä varalta, että hän ei pääse ensimmäiselle sijalle asettamaansa opiskeluvaihtoehtoon. Varasuun-

nitelman toteutumisen todennäköisyys tulee olla noin 75 prosenttia. Sisällöllisesti varasuunnitelman on hyvä olla sama kuin ensimmäisen vaihtoehdon: kun kokelas on opiskellut vuoden toisessa opiskeluvaihtoehdossa, se valmentaa pyrkimistä uudelleen korkeampaan vaihtoehtoon.

On vielä parempi, jos varasuunnitelman lisäksi on varavaruussuunnitelma, jonka toteuttamisen todennäköisyys on 100 prosenttia ja joka on sisällöllisesti samansuuntainen kuin korkeamantasoiset ensisijaisemmat opiskeluvaihtoehdot. Kokelas turvaa selustansa eikä putoa tyhjän päälle epäonnistuessaan jostain syystä pääsykokeissa. Hän välttää tarpeettoman väli vuoden ja rakentaa uraa järjestelmällisesti haluamaansa suuntaan.

Varasuunnitelmien olemassaolon tärkeyttä on vaikea liikaa korostaa. On erittäin tärkeitä, että on ajoissa varmistanut seuraavaksi talveksi jotain mielekäästä tekemistä sellaisten ihmisten kanssa, joilla on samoja kiinnostuksen kohteita kuin itsellä on. Säännöllinen tekeminen pitää ihmisen kiinni tiettyssä vuorokausirytmässä, ja opiskelutekniikka ei pääse rapistumaan. Hengenheimolaisilta saa virikkeitä sisäisiin suggestiivisiin pohdintoihin, joista yksinäinen jää paitsi.

Eräs säveltäjä on sanonut, että hän pitää pisimmillään kolme vuorokautta taukoa säveltämistyöstänsä, muutoin paluu takasin musiikin maailmaan on työlästä ja vie paljon aikaa. Hänelle riittää pitkällä kesälomalla kolmen vuorokauden välein tapahtuva muutaman minuutin säveltapailu pitämässä musiikillista ajattelua ja peruskuntoa yllä. Sama säveltäjä jatkoi, että hän tekee lähes aina työtänsä, mutta se ei tarkoita sitä, että hänellä olisi koko ajan pitkiä työpäiviä. Jotkut niistä saattavat olla hyvin lyhyitä mutta laadukkaita.

Huolehdin tätä kirjaa tehdessäni siitä, että minulle ei pääse syntymään liian pitkää taukoa kirjoittamiseen. Laajaa kirjallista kokonaisuutta on vaikea pitää mielessä katkojen aikana. Pitkän tauon jälkeen joutuisin käyttämään paljon aikaa selaamalla siihen-

astisen tuotokseni muistin virkistämiseksi ja luomisvireen lähteeksi.

Kirjoittaminen vaatii intensiivistä lyhytjännitteisyyttä. Ensin kirjoitetaan yhteen putkeen niin paljon kuin sielu sietää laajaa kokonaisuutta. Sitten otetaan tuotoksesta kopiot ja lähetetään oman alan asiantuntijoille kritisoitavaksi. Odotetaan. Kun palaute tulee, alkaa intensiivinen työ uudelleen. Korjattu versio lähetetään kustannustoimittajille arvioitavaksi. Jälleen odotetaan. Kustannustoimittajien korjausehdotukset otetaan huomioon ja jälleen jäädään odottamaan, mitä tuleman pitää.

Esimerkkejä itsesuggestioista pääsykokeissa

Pääsykokeet ja yleensä haastavat tilanteet voivat olla hyvin monenlaisia, mutta tässä ollaan keskitytty ja keskitytään yliopisto- ja korkeakoulutasoisiin kirjallisiin kokeisiin. Sovelletuna seuraavat itsesuggestiot käyvät myös muunlaisiin pääsykokeisiin, kuten matematiikkaan, ilmaisutaitoon, liikuntaan tai kuvataiteeseen.

Tässä olevat yleishyödylliset pääsykoeitsesuggestiot ovat etupainotteisia; niistä suurin osa liittyy pääsykokeisiin valmistautumiseen ja pieni osa pääsykoehetkeen. Pääsykokeissa on onnistuttu tai epäonnistuttu hyvin pitkälle jo ennen pääsykokeita. Lähes koko työmäärä tehdään ennen pääsykoetta. Varsinainen pääsykoe voi olla jossakin mielessä helpompi kuin sitä edeltänyt valmistautuminen. Eräs pianisti sanoi, että pianoharjoitukset ovat kovia ja pitkiä työpäiviä, mutta esityspäivät ovat yhtä juhlaa: työpäivä on silloin lyhyt, eikä soittajan tarvitse harjoitella lainkaan. Kunhan hän vain lepää, jotta hän olisi esiintyessä virkeällä päällä.

1) Rohkenen hakeutua alalle, josta unelmoin

Kannattaa tehdä asioita, jotka lisäävät todennäköisyyttä, että toteuttaa jonain päivänä unelmansa. Ei tyydy vähempään. Karkeasti

ottaen on olemassa kahdenlaisia ihmisiä, sellaisia, jotka toteuttavat unelmansa ja sellaisia, jotka eivät sitä tee. Yksinkertaisesti toteuttaa unelmansa. Tässä suhteessa kannattaa olla jääräpää, vaikka muutoin hakija olisikin ihastuttavan joustava ihminen.

Kun tavalla tai toisella ennemmin tai myöhemmin on päässyt toimimaan unelma-alallansa, persoonallisuuden ydin on vahvalla pohjalla. Ihminen on sitä, mitä hän tekee. Opiskelu ja työ vie suuren osan aikuisiän parhaasta valveillaoloajasta. Koko elämänsä-kaaresta vie työ määrällisesti vain reilut kymmenen prosenttia. Lähes yhdeksänkymmentä prosenttia ihmiselon kokonaisajan-käytöstä on jotain muuta kuin työtä: nukkumista, vapaa-aikaa, päiväkodissa tai kotihoidossa olemista, opiskelua, sairauslomaa, työttömyyttä ja viimein eläkkeellä oloa.

2) Mietin valmiiksi käyttökelpoisen varasuunnitelman

Jos omalle unelma-alalle ei ole mahdollista päästä suorinta tietä, ihminen voi kulkea sinne kiertoteitse. Kiertoteitä voi olla monenlaisia riippuen alasta: uudelleen pyrkiminen, itseopiskelu, valmennuskurssi, lisäpisteiden hankinta opiskelun ja työkokemuksen kautta, harjoittelupaikka, numeroiden korottaminen, tai saman alan alemmalle tasolle pyrkiminen.

Jos ensimmäisellä pääsykoekerralla hakija ei pääse haluamaansa opiskelupaikkaan, hän voi ottaa sen jälkeen taka-askeleen ja miettiä uutta reittiä ja liittoumista sellaisten ihmisten kanssa, jotka voivat auttaa valmistauduttaessa uuteen yritykseen. Kun hakija on kerran käynyt pääsykokeissa, hänellä on aiempaa tarkempi kuva siitä, miksi hän epäonnistui ja siitä, minkälaisia voimavaroja ja ominaisuuksia hän tarvitsee ollessaan vuoden päästä parempi vastaavassa tilanteessa.

3) Aloitan ajoissa pääsykokeisiin valmistautumisen

Laajan koealueen sisäistämiseen menee oma aikansa. Sitä ei voi loputtomasti nopeuttaa, vaikka lukunopeutta edistäviä menetel-

miä kuten fotoreadingia eli valokuvalukemista kehitellään. Siinä luetaan silmittömällä nopeudella, ja se sopii koealueen selausvaiheeseen.

Ajoissa valmistautumisen rinnalla hakijan ei kannata tehdä jotain muuta aikaa vievää, esimerkiksi mennä kesätöihin ja lukea väsyneenä muutaman tunnin illalla pääsykokeisiin. Kyseessä on itseään vahingoittava menettelytapa, jossa asianomainen epäonnistuttuaan voi vedota siihen, että kesätö häiritsi hänen keskittymistään pääsykoekirjoihin. ”Kyllä minä muuten olisin päässyt.” Rohkeus ei ole riittänyt ottamaan selvää, riittääkö jo ensimmäisellä kerralla kokonaisvaltainen keskittyminen tuomaan tuloksia vaiko ei: ”Epäonnistuin vaikka yritin tosissani. Ensi kerralla valmistaudun osittain eri tavalla.”

4) Pyrin ymmärtämään lukemani

Pääsykoekirjoja luetaan tarkkalukuvaiheessa ajatuksella, jolloin lukunopeus väistämättä hidastuu. Kun kerran asian on ymmärtänyt, se pysyy pitempään mielessä. Oivalletut asiat siirtyvät lyhytkestoisesta pitkäkestoiseen muistiin.

Pääsykoekirjojen rauhallinen lukeminen esimerkiksi siten, että samalla alleviivaa tärkeinä pitämiään kohtia, on parhaimmillaan mielenkiintoista ja uteliaisuutta tyydyttävää. Lukija voi voimakkaasti keskittyä itseään kiinnostavaan asiaan ja ajatella paljon. Varsinaisissa opinnoissa on valitettavan monilla kiire metsästää opintoviikkoja, jolloin he eivät ehdi ajatella.

5) Teen koealueen pääkohdista muistiinpanot kertausta varten

Tällöin tulee otettua käyttöön useampi aistikanava kuin pelkäs-tään silmien välityksellä tapahtuva lukeminen. Käsin muistiinpanoja tehdessä tulee mukaan myös kinesteettinen eli tunto- ja liikeaisti. Uuden oppiminen tehostuu, kun oppimishetkellä on useampi aistikanava mukana.

Muistiinpanojen tekeminen panee myös miettimään, mikä koealueessa on olennaista, jotta lukijan ei tarvitse kirjoittaa kaikkea ylös. Liian runsas kirjoittaminen hidastaa kohtuuttomasti koealueen läpikäymistä. Muistiinpanot kannattaa tehdä omin sanoin, mutta siten, että tietää suomeksi pääsykoekirjoissa olevan ammattisanaston. Sitä saatetaan kysyä. Kun koealueen kertausvaiheessa lukija käy läpi käsin tehtyjä muistiinpanoja, käsialan yksilöllinen viiva tehostaa mieleen painamista.

”Kertaan koealueen tärkeimmät kohdat” -itsesuggestio kannattaa toteuttaa ajoissa, jotta muutamia huiluspäiviä jää vielä ennen koetta. Kertaamisen tavoitteena on ylioppia tärkeimmät kohdat, koska itse pääsykoehetki on tärkeydestään johtuen hermostuttava. Hermostuneena ihminen saattaa unohtaa ne asiat, jotka hän on juuri ja juuri oppinut. Yliopitut asiat muistetaan myös hermostuneena.

Kertaamisen yhteydessä lukija voi tehdä vielä muistiinpanoistaan muistiinpanot: hän voi laittaa muistiinpanoissaan olevat asiat tiivistetysti tärkeysjärjestykseen. Tavoitteena on hahmottaa koko koealueen teoriaydin ja sitä kuvaava sanasto. Tieto entisestään jalostuu ja pystyy vielä lyhyemmällä ja ytimekkäämmällä tavalla tuomaan esiin olennaisimman asiasisällön laajasta kokonaisuudesta.

Kertausvaiheessa kannattaa lukijan keksiä kysymyksiä pääsykoekirjoista, tai silloin viimeistään hankkia aikaisempien vuosien pääsykoekysymyksiä, vastata niihin ja tarkistaa vastauksensa oikeellisuus. Vastauksia sisäsyntyisesti tuottaen lukija ottaa selvää todellisesta osaamisestaan vastakohtana sille, että joku kohta kirjasta tuntuu ihan tutulta. ”Eiköhän se muistui kokeissa tarvittaessa mieleen.” On olemassa sanonta, jonka mukaan osaat jonkun asian todella hyvin vasta, kun opittuasi olet opettanut sen toiselle ihmiselle.

Kun kirjoitan tätä toista kirjaani, kirjoitan tietyllä tavalla keräten ensimmäisen kirjani uudelleen tavoitellen syvällisempää ja

käytännönläheisempää ymmärrystä itesesuggestioilmiöstä. Samalla tavalla tuottelias kuvataiteilija, joka maalaa erisisältöisiä tauluja, maalaa sitä yhtä ja samaa taulua uudelleen ja uudelleen. Hän pyrkii maalaamalla lisäämään ymmärrystään itsestä, elämästä ja maailmasta sekä kehittämään ilmaisuvoimaansa tämän lisääntyneen ymmärryksen julkituomisessa.

6) Menen hyvin levänneenä ja rauhallisena pääsykokeisiin

Tämä itsesuggestio toteutuu käytännössä, kun kokelas ottaa rauhallisesti kolme viimeistä vuorokautta ennen pääsykoetta. Silloin kokelaan ei kannata enää tehdä pitkiä työpäiviä pääsykoekirjojen parissa, vaan ylläpitää hyväntuulisuutta ja sitä, että hän on kaikin puolin sekä ruumiillisesti että henkisesti hyvässä kunnossa, elää leppoisaa hiljaiseloa ja tekee vaikka välillä jotain sellaista, että hetkeksi unohtaa pääsykokeet ja niiden esiin nostaman jännityksen.

Kun valmistaudutaan maratonjuoksuun, kolme viimeistä vuorokautta ovat lepoa, muutaman kilometrin kevyitä juoksulenkkejä ja venyttelyä. Lisäksi tankataan nestettä ja voimaa, hiilihydraatteja, huolletaan varusteet ja seurustellaan ja puretaan kisajännitystä lenkkikavereiden kanssa. Mennään ajoissa nukkumaan, ja ennen nukahtamista vielä mielikuissa kerrataan seuraavan maratonpäivän pääkohdat. Aamulla kun on herätty, alkaa juhla: maratonpäivänä juoksija voi testata todellisen kuntonsa ja juosta sellaista vauhtia, että siitä vielä nauttii: juosta viisaasti.

Miten maratonvalmisteluja voi soveltaa pääsykokeisiin? Jokaisen lukijan tulee miettiä se omalta kohdaltaan. Yksityiskohtaisia neuvoja on lähes mahdoton antaa. Se mikä miellyttää yhtä, ei välttämättä miellytä toista. Viime kädessä kannattaa luottaa omaan persoonalliseen tapaansa toimia.

”Suhtaudun rauhallisesti kaikkeen pääsykokeissa” -itsetsuggestio valmentaa kohtaamaan rauhallisesti mahdollisia epämiellyttäviä yllätyksiä. Voidaan ajatella jopa nurinpäin: ”Pääsykokeissa

tapahtuu jotain yllättävää, sellaista, johon en ole osannut varautua. Suhtaudun yllätyksiin rauhallisesti. Jos mitään yllätystä ei tapahdu, aina parempi.”

Pääsykokeet eivät pelkästään mittaa osaamista, vaan myös hermoja. Esimerkiksi lääketieteellisen pääsykokeissa on aineistokoe: noin kahdenkymmenen sivun artikkeliin on varattu 45 minuuttia luku-aikaa. Sen jälkeen artikkeli otetaan pois, ja sen pohjalta vastataan muutamisiin suorasanaisiin kysymyksiin. Aineistokoe rinnastuu lääkärin työssä olevaan kuormitukseen: joudutaan lyhyessä ajassa keräämään olennaista tietoa potilaasta osuvan taudin määrittämiseksi ja hoito-ohjeen antamiseksi. Jos kokelas ei onnistu tässä, todennäköisesti hän tulee uupumaan peruslääkärin työssä. Kannattaa valita sellainen ammatti, jossa saa toimia omaan tahtiinsa.

7) Suunnittelen ja tarkistan koevastaukseni

Aikarajallisissa pääsykokeissa tulee toimia ripeästi mutta hätäilemättä. Kysymyskuoren avattuaan kokelas käy läpi kysymykset. Kun kokelas on valinnut kysymyksen, mistä aloittaa vastaamisen, hän rauhallisesti muutaman minuutin ajan erittelee kysymystä. Ihmisen aivot ovat hyvin monimutkainen ja herkkä kapistus. On pienestä kiinni, mitä jostakin kysymyksestä tulee mieleen. Huolimaton pääsykoekysymyksen lukeminen saattaa johdattaa vastauksen harhapoluille: vastaus saattaa olla hyvä, mutta ei liity kysymykseen.

Mieleeni tulee eräs takavuosiemme mestarillinen ampumahiihtäjä, jolla oli tapana tulla rauhallisesti viimeiset sadat metrit ampumapaikalle ja asettua huolella hyvään ampuma-asentoon. Kun hän oli valmis ampumaan, kaikki tapahtui hyvin rivakasti ja tarkasti. Ammuttuaan kaikki patruunat hän välittömästi riensi seuraavalle ampumapaikalle. Mestarillisella ampumahiihtäjällämme oli hyvä rytmitaju: tilanteen ehtojen mukaan hän oli joko ripeä tai itseään rauhoittava (Sammalkivi 1999).

”Tarkistan kokeen päätteeksi vastaukseni” -itsesuggestiossa muistutetaan inhimillisyydestä. Pääsykokeissa se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kokelas on vahingossa unohtanut vastata yhteen kysymykseen. Pääsykokeiden lopuksi ihminen on yleensä väsynyt ja helpottunut. Kokelaasta voi tuntua vaikealta vielä keran terästä mielensä etsimään mahdollisia huolimattomuusvirheitä. Silloin kokelas voi tehdä niin, että sulkee silmänsä, hengittää syvään ja rauhallisesti muutaman minuutin kerätäkseen voimia viimeiseen rutistukseen. Tieto siitä, että on maalisuoralla, antaa voimia loppukiriin.

4. ITSESUGGESTIOT OPIKELLESSA

Pääsykokeissa tavoitteena on päästä haluamaansa opinahjoon sisään, kun taas opiskellessa tavoite on päästä sieltä pois eli valmistua. Näin on yleensä, mutta ei aina. Esimerkiksi yliopistossa on yleissivistäviä tutkintoja, jotka eivät johda mihinkään ammattiin, mutta opettavat kriittistä ajattelua. Monessa työtehtävässä ajattelukyvyistä on hyötyä. Ihminen, joka on harjaantunut ajattelija sekä omaa työelämään soveltuvan persoonallisuuden, työllistää itsensä usein ennen kuin ehtii edes valmistua. Yleissivistävää sosiaalipsykologiaa opiskelleet sijoittuvat yleensä hyvin työelämään.

Erilaiset vaikuttimet opiskeluun

Sisäisellä puheella opiskelija voi selvittää itselleen jo ennen opin-tojen alkua tai sen kuluessa, mitä haluaa saada irti omasta opiskelustaan. Haluaako hän, että opiskelulla on ensisijaisesti väli-nearvo johonkin arvostettuun ja rahakkaaseen ammattiin pääse-miseksi, vai että opiskelu on itseisarvoista? Opiskelun avulla ei tähdätä johonkin tärkeämpään tulevaisuuden tavoitteeseen, vaan opiskelu on elämänvaiheena ihan yhtä tärkeä ja kokonaisvaltainen kuin aikaisemmat tai myöhemmät elämänvaiheet.

Oma yliopistoloppuyöni oli nimeltään ”Ammatillinen sosiaalistuminen yliopisto-opintojen aikana” (1989) ja siinä tyypiteltiin eri vaikuttimen omaavia opiskelijoita. Päätyyppejä oli neljä:

- ammatillinen
- akateeminen
- filosofinen ja
- sosiaalinen.

Ammatillisesti suuntautuneet opiskelijat pitävät yliopisto-opintojen tarkoituksena lähinnä sopivan ammattitutkinnon suorittamista. Muut opiskeluelämän puolet on alistettu ammatin hankkimiselle. *Akateemisesti* suuntautuneet opiskelijat ovat syvästi kiinnostuneita opintoihinsa kuuluvien tiedonalojen teoriakysymyksistä ja tiedonhankintamenetelmistä. *Filosofisesti* suuntautuneet opiskelijat etsivät henkilökohtaista elämänfilosofiaa ja asettavat usein kyseenalaiseksi vallitsevat arvot. He väittelevät mielellään, korostavat yksilöllistä suhtautumista ja ovat kiinnostuneita erilaisista ajattelumalleista. *Sosiaalisesti* suuntautuneet opiskelijat katsovat opintojen tärkeäksi osaksi vapaa-aikaan sijoittuvan toiminnan. He haluavat tavata opiskelijakavereitaan opintojen ulkopuolella, yhdistyksissä ja illanvietoissa.

Suurin osa opiskelijatovereistani olivat suuntautuneet opintoihinsa ammatillisesti. Tavoitteeksi asetui opintoviikkojen hankkiminen kohtuullisen nopeassa tahdissa ja valmistuminen ammatin, työllistyminen ja opintolainojen takaisin maksun aloittaminen. Ammatillisesti suuntautuneilla opinnot etenivät rivakasti.

Pieni osa opiskelijatovereistani oli akateemisesti suuntautuneita. Heitä kiinnostivat tieteelliset tiedonhankintamenetelmät ja henkisten ominaisuuksien mittaaminen, ja he olivat niissä oppivaisia. Myös akateemisesti suuntautuneilla opinnot etenivät rivakasti niin kuin ammatillisesti suuntautuneillakin. Valmistuttuaan he jatkoivat opintojaan ja tutkimuksen tekemistä, ja jotkut aloittivat oman väitöskirjansa tekemisen.

Mieleeni on jäänyt omilta opiskeluvuosilta erityisesti yksi ihminen, joka suuntautui opintoihinsa aidon filosofisesti. Hän kävi luennoilla ja luki tenttikirjoja pohtiakseen ja keskustellakseen niissä esiin tulleista väitteistä. Opintoviikkojen kerääminen oli toissijaista. Hänen opintonsa venyivät selvästi keskimääräistä pitemmäksi, mutta lopulta hän valmistui. Hän siirtyi filosofisesta ammatillisesti tyypiksi.

Muistan myös opiskeluajoiltani yhden varsin sosiaalisesti suuntautuneen ihmisen, joka valikoitui ensin opiskelijamaailmassa ja myöhemmin politiikassa vaativiin luottamustehtäviin. Hän ei ole tätä kirjoittaessani vielääkään valmistunut ja kenties hän ei aio koskaan valmistuakaan.

Koin olleeni jossain määrin – kuten varmaan moni muukin – sekatyypin: ammatillis-akateemis-filosofis-sosiaalinen -tyyppi. Kun tenttikiireet lähestyivät, painottui ammatillinen suuntautuminen: luin tenttikirjoja aamusta iltaan. Tenttikiireiden jälkeen otettiin rennommin ja sosiaalisemmin. Välivuoden aikana keskityin sivuaineisiin ja opiskelurytmi oli rauhallinen: ehdin ajatella ja suhtautua akateemis-filosofisemmin opiskeltaviin asioihin.

Opiskeluaikaisten valintojen vaikutus

Jotkut ottavat vasta yliopistoon päästyään kunnolla selvää opetustarjonnasta. He käyvät kuuntelemassa eri luentosarjoja ja alkavat opiskella sitä, mikä kuulostaa kiinnostavalta. Tämä on myönteisessä mielessä ajelehtiva menettelytapa.

Jos ajelehtiva menettelytapa jatkuu koko opintojen ajan, se saattaa hidastaa opiskelijan myöhempää työllistymistä. Selkeä kuva siitä, mihin opiskelija opinnoillaan tähtää, puuttuu. Asiano- maisella saattaa olla sivuaineita opintoviikoissa mitattuna yhteensä paljon, mutta niin monesta eri oppiaineesta, että hän ei ole päässyt yhdessäkään niistä kovin pitkälle. Sivuaineissa opiskelijan kannattaa keskittyä pariin kolmeen kunnolla.

Jotkut tietävät jo ennen yliopisto-opintojen alkua tarkasti, mitä haluavat opiskella, ja valitsevat ensimmäisestä opiskeluyksy­sty­stä lähtien johdonmukaisesti tiettyjä sivuaineita. Lisäksi he tekevät pääaineensa eritasoiset harjoitustyöt ja lopputyön koko ajan samansisältöisistä aihepiireistä. Lopputyö rakentuu pitkällä aikavälillä pala palalta. Harjoittelupaikka valitaan samalta sisältöalueelta kuin lopputyö vieläpä niin, että lopputyön teoreettinen osa voidaan testata käytännössä harjoittelupaikassa. Parhaimmassa tapauksessa opiskelija huomaa saaneensa välittömästi valmistumisen jälkeen vakituisen työpaikan harjoittelupaikastaan siten, että hänellä on annettavaa työnantajalleen ensimmäisestä työpäivästä lähtien.

Samana vuonna kuin minä (1983) aloitti psykologian opin­tonsa myös silloin keski-ikään ehtinyt – nyt jo edesmennyt – diplomi-insinööri Kai Cristiansen. Hänellä oli kadehdittavan selkeä kuva siitä, mihin psykologian osa-alueeseen hän keskittyy opiskelussaan. Hän alkoi ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien keräämään aineistoa regressio- eli taantumailmiöstä ja sen hoidollisista mahdollisuuksista. Hänen lopputyönsä teoreettinen osa oli lopulta laaja, noin 100 sivua, ja osoitti suurta oppineisuutta.

Valmistuttuaan ennätysajassa Kai lähti välittömästi Lontoon Tavistock -instituuttiin syventämään jo hankittuja tietojaan, ja tuli muutaman vuoden päästä takaisin vaativan erityistason psykoterapeutina. Itse en ollut siinä vaiheessa valmistunut edes perusopinnoistani. Erikoistumisensa jälkeen Kai ehti pitämään melko pitkään ja menestyksellisesti praktiikkaansa.

Vastavalmistunut tekee työpaikkahaastattelussa myönteisen vaikutuksen, jos hän on tehnyt lopputyönsä ja valinnut sivuaineensa samalta sisältöalueelta, johon nyt hakee töihin. Hänellä on pitkäaikaista näyttöä kiinnostuksesta alaa kohtaan. Psykologit, jotka valmistuttuaan saivat töitä neuropsykologeina, olivat usein ottaneet jo opiskeluaikana sivuaineekseen lääketieteen. Myöhemmin työpsykologeina toimineet olivat valinneet sivuaineensa taloudellis-hallinnollisesta tiedekunnasta.

Kilpailu työpaikoista kovenee. Jo opiskeluaikainen ajatusten selkiennyttäminen itsesuggestiolla “Mikä minusta tulee isona?” vahvistaa asemia valmistumisen hetkellä. Kun ihminen saa maisterin paperit takataskuunsa, hänellä on edessään usein uusi ammatinvalinta. Monella alalla on kymmenkunta alavaihtoehtoa, johon valmistunut voi erikoistua.

Erityisesti yliopistossa yleissivistävissä tutkinnoissa opiskelevat hyötyvät ammatillisesta asennoitumisesta. Se nopeuttaa heidän työllistymistään (Luukkala 1989). Ammattitutkinnoista valmistuvilla voi olla päinvastaisia pulmia. He valmistuvat ammattiin, heillä on vahva ammatillinen minäkuva ja varsin vakaa urakehitys, mutta heidän yleissivistyksensä saattaa olla vähäinen.

Yliopistoilla ja korkeakouluilla on kahdenlaisia tehtäviä: huolehtia korkeatasoisen yleissivistyksen antamisesta ja palvella elinkeinoelämää tuottamalla ammattitaitoisia henkilöitä. Yksittäisellä opiskelijalla on hyvä olla opiskelunsa aikana jonkin asteinen tasapaino näiden kahden tavoitteen välillä: oma tutkinto rakennetaan koostuvaksi sekä yleissivistävistä että ammattiopinnoista.

Nopea tenttikirjojen luku

Opiskeluaikaisiin tenttikirjoihin ei ehdi paneutumaan yhtä huolella kuin pääsykoekirjoihin. Koko tutkinnossa on kymmeniä laajoja kirjatenttejä, joissa koealue on usein yli tuhat sivua englannin kielellä. Avuksi tulee tarkkaluvun sijasta selailuluku tai valokuvamainen pikaluku. Tenttikirjoja luetaan lähes silmittömällä nopeudella ja tavoitteena on erottaa olennainen aines epäolennaisesta. Sen jälkeen tähän olennaiseen ainekseen keskittään vähän paremmin. Olennaisia asioita kertaillaan. Käytetään tilaisuus hyväksi, jos tenttikirjassa on kunkin pääluvun jälkeen yhteenveto, keskittymällä siihen. Samoin katsotaan huolella, löytyykö kirjasta kaaviokuvia, joihin on tiivistetty suuri määrä tietoa.

Lisäksi kirjoissa saattaa olla erilaisia listauksia ja numeroituja kohtia, jotka helpottavat asioiden mieleen painamista.

Jos johonkin tenttiin lukemisessa tulee oikein kiire, opiskelija voi lukea tenttikirjoista muutamia ydinkohtia ja mennä sen jälkeen kokeilemaan kepillä jäätä. Joistakin tenteistä pääsee läpi hyvällä yleissivistyksellä, harjaantuneisuudella suomen kielen kirjallisuudessa ilmaisussa, ja sillä, että osaa oman alansa perusanaston ja teoriaytimen sekä käyttää tätä ajattelukykyänsä hyväkseen. Jostakin tentistä, vaikka siihen huolella valmistautuu, ei sittenkään saa keskitasoa parempaa numeroa. Oma työmäärä kannattaa mitoitaa kunkin tentin vaatimustason mukaisesti.

Opiskelemaan oppii opiskelemalla; opiskelutekniikka kehittyy. Opiskelija löytää oman oppimistyylinsä. Yhdet oppivat hyvin seuraamalla luentoja, toiset taas kirjoja lukemalla, ja kolmannet suosivat keskustelevia oppimistilanteita. Neljännet haluavat tehdä.

Lastenpsykiatrian professori Tuula Tamminen kertoi eräässä esityksessään, että hän kehitti lukioaikanaan myötäelävän kuuntelumenetelmän. Hän keskittyi kuuntelemaan opettajan opetuksen takana olevaa arvomaailmaa. Opettaja pitää oppiaineessaan tärkeänä niitä asioita, joita hän toistaa ja tuo painokkaasti esiin. Tamminen valmistautui kokeisiin seurattuaan lukio-opetusta tästä näkökulmasta. Hän pääsi helposti kokeista läpi.

Samaa lukioaikaista myötäelävää kuuntelumenetelmää Tamminen sovelsi lääketieteellisessä tiedekunnassa, ja hän valmistui lääkäriksi. Tässä vaiheessa hänestä tuntui, ettei hän osaa vielä juuri mitään. Hän on ainoastaan hyvä kuuntelemaan, mikä eri opettajille on tärkeätä, mitä he tulevat kysymään ja minkälaisista vastauksista he pitävät. Tamminen koki pakottavaa tarvetta opiskella tohtoriksi asti, jotta hän saisi varmuuden, että osaa riittävästi lääketiedettä eikä pelkästään myötäelävää kuuntelemista.

Nerokkaan yksinkertainen itsesuggestio opiskelijan roolissa olevalle henkilölle on, että hän luennolla keskittyy luennoitsijan opetukseen ja kirjoittaa tämän esittämät tärkeimmät kohdat. Tai

kun opiskelija lukee tenttikirjoja on sama itesesuggestio sovellettu-
na: ”Keskityn lukemaan tätä tenttikirjaa oppiakseni siinä olevat
ydinasiat. Lukiessani kysyn itseltäni, onko tämä olennainen vai
epäolennainen kohta. Jos lukukohta on olennaisen tärkeä, kirjaan
sen jollain tavalla ylös kertausta varten.”

Opeteltaessa koealuetta esimerkiksi tenttikirjojen avulla opis-
kelijan ei tarvitse ensisijaisesti painaa asioita mieleensä, vaan kes-
kittyä ymmärtämään lukemaansa, erottamaan olennaiset kohdat
epäolennaisesta ja muodostamaan niistä kokonaisuuksia. Tämän
kokonaisuuden hahmottamisen jälkeen opiskelija palauttaa mie-
leen paremmin myös yksityiskohdat, kuin jos olisi erikseen yrittä-
nyt niitä mieleen painaa.

Esiintymiskokemuksen hankkiminen

Yliopistosta valmistuu henkisen työn tekijöitä. He sijoittuvat työs-
sään usein näkyvään ja kuuluvaan vetäjän rooliin: jo opiskeluaika-
na on hyvä harjaantua huomion keskipisteenä olemiseen. Opis-
kellessa voidaan harjoitella esiintymistä turvallisissa olosuhteissa.
Valmistunut on jossakin mielessä lainsuojattomampi. Valmiilta
odotetaan enemmän kuin opiskelijalta, eikä ole enää varaa suuriin
kommelluksiin.

Olin opintojeni toisena vuotena koko talven kerran viikossa
psykologi Totte Vadénin vetämässä jännittäjien ryhmässä, jossa
esiinnyttiin paljon, pidettiin viiden minuutin puheita ja psyko-
draamaharjoituksia. Siitä jatkoin Vadénin suosittelemana puhe-
opin puolelle. Sain lopulta korkeimman arvosanan esiintymis-
kurssista, joka huipentui loppuesityksen videointiin ja sen arvoste-
luun ulkopuolisen arvioitsijan silmin. Myöhemmin vähän väsäh-
din puheoppiin, koska se pitemmälle ehdittyäni alkoi painottua
elämyksellisen toiminnallisuuden sijasta yhä enemmän puhetek-
niikkaan ja -teoriaan.

Kun vertaa laulajia laulaviin näyttelijöihin, on silmiinpistävä ero usein se, että laulavien näyttelijöiden oheisviestintä on riisutumpaa turhasta elehdinnästä väkinäisen hymyn tai luonnottoman liikehdinnän muodossa. He vain ovat laulunsa aikana rennosti kasvot peruslukemilla ja eläytyvät lauluunsa. Sitä kautta he tahattomasti ja luontevasti liikehtivät sekä myötäävät kasvojen ilmeillään kappaleen tunnelmaa ja sanomaa. Tällaisia laulavia näyttelijöitä ovat esimerkiksi Taneli Mäkelä ja Samuli Edelman. Onko näyttelijäkoulutus sitä, että koulutuksen jälkeen ei enää näyttele, vaan on oma luonnollinen itsensä ja rakentaa esityksensä sen pohjalta? Näin väittää veteraaninäyttelijä Lasse Pöysti omaelämäkerrassaan.

Kouluttaja, esitelmän pitäjä, ryhmän vetäjä ja palveluammattissa toimiva ovat esiintyjiä. He voivat oppia pelkistetyn esitystavan laulavilta näyttelijöiltä. Harjaantumaton esiintyjä saattaa kokea epävarmuutta yleisön edessä ja rakentaa paksun panssarin itsensä ja yleisön välille, mistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Panssari vie esityksestä sen elävyyden ja tilanteeseen heittäytymisen. Tilalle tulee jäykkyyttä ja kulunutta sekä kuollutta ilmaisu. Psykologi Pertti Virtanen on puhunut tästä kielteisestä panssaroitumisesta sekä sen purkamiskeinoista luennoissaan ja kirjoissaan (Sanasato Oy 1997).

Moni asiantuntija osaa asiansa ja esittää sen ymmärrettävällä sekä käytännönläheisellä tavalla, mutta vaikuttavuus puuttuu lähes täysin. Asiantuntijan tulee osata asiansa, ja vuosien myötä lähes jokainen asiantuntija osaa selittää sen kohtuullisen ymmärrettävästi. Mutta se on vasta nollapiste. Tietysti asiantuntijan tulee osata asiansa. Siitä lähdetään liikkeelle. Jos esiintyjä haluaa erottua edukseen, hän voi saada esitykseensä pikku hiljaa myös vaikuttavaa opetuksellisuutta.

Nyky-yhteiskunnassa vaateet pärjätä työssä ovat vuosikymmenien saatossa monipuolistuneet. Viimeinen vaade asiantuntijuuden päälle on juuri edellä esiin nostettu esiintymistaito, pyrkimys

olla vaikuttava puhuja. Lähdetään liikkeelle aidosta itseystä eikä halvoista tempuista, joilla yritetään tehdä hyvä pinnallinen ensivaikutelma. Nykyään oman osaamisensa esiintuomisessa on eduksi, että löytyy ”bumtsi bum” -voimaa ja sanasujuvuutta. Jatkossa yhä harvemmalle on tarjota vakituisia virkoja. Vaihtoehtoinen tapa työllistää itsensä on yrittäjäyys ja tuotteittensa ja oman persoonansa asiallinen, mutta riittävän näkyvä esiintuominen.

Opiskelijan elämä laajentaa näkemystä

Opiskelijan elämä koostuu opiskelun lisäksi sen ohessa käytetystä ajasta: yksityiselämästä, illanistujaisista, harrastuksista ja kesätöistä tai muuhun ajankohtaan sijoittuvasta työnteosta. Itse vietin aikoinani uusien opiskelun kautta tulleiden ystävien kanssa vapaata opiskelijaelämää, ja harrastimme karatea ja jalkapalloa. Kävimme viikonloppuisin ylioppilastalolla kuuntelemassa erilaisia yhtyeitä, juomassa muutaman oluen, keskustelemassa ja tanssimassa. Myös elokuvissa kävimme paljon ja luimme kaikenlaista.

Edellä mainitut harrastukset, etenkin ylioppilastalolla olo, olivat miellyttäviä mutta kiihtyneitä arkitranssitiloja – päinvastaisia kuin vastaanotolla tavoiteltava rauhallisuuden tila. Samanlaisiin tiloihin pyritään shamanistisissa tanssirituaaleissa, joissa lopullinen tavoite on sellaisten näkyjen näkeminen, jotka palvelevat yhteisön ja yksilön elämää.

Opiskelijaelämän lisäksi kesätyöt olivat tärkeä kokemus päätyön eli opiskelun rinnalla. Opintolainalla ja kesätöillä rahoitettiin opinnot ja tiedostettiin, minkälaisia töitä on tarjolla ilman opiskelua: esimerkiksi teollisuusvartijan ja postin lajittelutyötä, eli töitä, joista sellainen ihminen, joka on jo ehtinyt kiintyä seurusteluvampaan ja lukevampaan otteeseen saa rahallista, mutta ei niinkään henkistä tyydytystä. Ennen yliopisto-opintoja olin ollut töissä eri alan tehtäissä suoritusasteen tehtävissä.

Jos kuvitellaan, että henkilö opiskelee yhtäjaksoisesti noin kaksikymmentä vuotta tekemättä mitään muuta, ja sen jälkeen valmistuu ammattiinsa, hänellä on aika kapea elämäkokemus. Varsinkin psykologin työssä monipuolinen elämäkokemus on etu. Se helpottaa myötelävän yhteyden saamista ihmisiin, jotka ovat viettäneet aikansa aivan erilailla kuin pelkästään opiskelemalla. Yksipuolisen opiskelunsa voi katkaista esimerkiksi pitämällä väli vuoden, jolloin tekee jotain aivan muuta kuin opiskelee.

Jos aloittaa yliopisto-opinnot vasta varttuneemmalla iällä ja perheellisenä, ja sukanvarteen on kertynyt jonkin verran säästöjä, on ympärivuotinen opiskelu ja opiskelijaelämän sivuuttaminen kenties paikallaan. Jos sen sijaan muuttaa suoraan lapsuudenkodista lukion jälkeen ensimmäistä kertaa yksin asumaan, on opiskelukokemus elämäntilanteellisesti aivan erilainen. Vapauden huuma voi hetkellisesti juovuttaa: asianomaisesta tulee sosiaalisesti suuntautunut opiskelijatyyppe. Tai jopa niin, että opinnot keskeytyvät parisuhteen tai lapsensaannin vuoksi.

Akateemisena opiskelijana oleminen vaatii sisäistä kurinalaisuutta. Opiskelija ei ole vastuussa opintojensa edistymisestä muille kuin itselleen. Jos opinnot eivät etene, ei siitä opiskelijalle kukaan muu huomauta kuin opintotukilautakunta: jossain vaiheessa ei saa enää opintorahaa. Toisin on työelämässä. Esimies vaatii työntekijöiltään tasaisin väliajoin tietyntäsoista suoriutumista, ja jos ei siihen yllä, saa huomautuksen. Riittävä ammatillinen asennoituminen opintoihinsa vie niitä eteenpäin. Jos jämähtää ikuisiksi opiskelijaksi, moni mahdollisuus jää käyttämättä.

Opiskelu kehittää ajattelukykyä

Valmistunut saa tutkintopaperin käteensä: ammattinimikkeen. Kun valmistumisesta on kulunut jonkin aikaa, opintovelat lankeavat maksettavaksi. Mitä muuta opiskelusta jää jäljelle? Aikoina-

ni pohdin tätä kysymystä opintojen päätteeksi tutkintoon kuuluvan kypsyyskokeen yhteydessä.

Opiskelu kehittää kriittistä ajattelua: miten havaintoja tehdään, tietoja kerätään ja ryhmitellään, miten jäsenneltyä tietoa kuvataan, minkälaisia tulkintoja ja johtopäätöksiä niistä voidaan vetää.

Kerrotaan tarinaa eräästä juutalaisesta tutkijasta, joka lähti laivalla Amerikkaan pakoon natsisaksalaisia. Hänen lähtönsä oli ollut kiireinen, ja matkatavaroita oli vain pieni kassillinen. Eräs laivan henkilökunnan jäsen, joka toivotti tervetulleeksi uudet matkustajat, kysyi tältä tutkijalta: ”Eikö teillä ole enempiä matkatavaroita?” Tutkija vastasi: ”Kaikki mitä tarvitsen, on täällä.” Samalla hän osoitti kädellään päätänsä.

Tutkinnostani kertovassa opinto-oppaassa sanotaan: ”Tämä tutkinto tähtää itsenäiseen tiedon hankintaan ja sen tuottamiseen.” Olen ottanut tämän lauseen todesta. Olen itsekseni opiskellut erilaisia asioita pohtimalla, keskustelemalla, lukemalla ja kirjoittamalla. Minun ei tarvitse joka kerta ollessani epä tietoinen mennä ensimmäiseksi kysymään vastausta muilta – suggeroida itseäni riippuvuuteen, vaan voin kaikessa rauhassa ensin pohtia itsekseni mieltä askarruttavaa kysymystä.

Opiskelussa ihminen oppii oman alan sanastoa ja ajattelutapaa, joka edistää työn kautta tapahtuvaa uuden oppimista. Opiskeluaikana oma ammatillinen minäkuva kehittyy ja alaan sitoutuminen lisääntyy. Ammattia ei kovin helposti vaihdeta, vaikka huonoja päiviä myös tulee. Todennäköisesti ihminen on opiskeluaikana ehtinyt hankkimaan omalta alaltaan jonkin verran ihmisisuhdepääomaa: hän tuntee tai tietää nimeltä tai ulkonäöltä alansa edustajia. Tutustumiskynnys ja keskustelun käynnistäminen näiden kanssa on helpottunut. Tunnetaan kurssitoverit ja myös tällä tavoin ollaan lii tyytty omalle alalle.

Toiset kuvaavat jälkeenpäin opiskeluaikaansa elämänsä parhaana vaiheena. He tarkoittavat sillä ilmeisesti monentasoista vapautta, itsenäisyyttä, uusien mielenkiintoisten ihmisten tapaamista

ja monipuolista virikkeellisyttä; vaikutteille alttiina olevaa suggestiivista mielentilaansa.

Koin aikoinani tärkeäksi päästä moneksi vuodeksi yliopistoon rauhassa tutkimaan maailmaa ja rakentamaan omaa maailmankuvaani toisten ohjaamana. Myöhemmässä vaiheessa minulle tuli voimakas tarve päästä yliopistosta pois, valmistua, ja sen jälkeen ottaa siihen etäisyyttä, jotta löytäisin oman sisäisen persoonallisen ääneni.

Psykologian koulutusohjelmasta valmistuneille on tehty tutkimus, jossa selvitettiin heidän luontaisia valmiuksiaan kohdata toinen ihminen uran eri vaiheissa. Tutkimuksen päätulos oli, että ensimmäisen vuoden psykologian opiskelijoilla luontaiset valmiudet olivat keskimäärin paremmat kuin monta vuotta opiskelleilla. Kun psykologit ovat ehtineet olla työelämässä muutamia vuosia, heidän kokonaisvaltaiset kohtaamisvalmiutensa olivat vielä paremmat kuin ensimmäistä vuottaan psykologiaa opiskelevilla.

Tutkimustulos tulkittiin siten, että mestari – kokenut psykologi – hallitsee alansa sekä teoriassa että käytännössä. Huonoiten menestyivät pitempään opiskelleet, koska he kärsivät minuuden kriisistä, jonka oli aiheuttanut yhteentörmäys arkiajattelun ja tieteellisen ajattelun välillä. He olivat hämmentyneessä tilassa. He eivät olleet ehtineet vielä sisäistää omaan persoonaansa luontevalla tavalla uusia vaikutteitaan, teorioita ihmisestä.

Tunnistan itseni edellä olevasta tutkimuksesta. Muutaman vuoden psykologiaa opiskeltuani minulla oli vähän hämmentynyt olo juuri opittujen tieteellisten käsitteiden vimmatusta omaksumisprosessista. Opintojen loppuvaiheessa olin liian sisällä tiedemaailmassa – tieteisuskoinen. Vasta oltuani riittävän monta vuotta erossa yliopistosta löysin uudelleen hedelmällisen tasapainon tieteellisen ja arkiajattelun välille.

Nyt uskon monipuoliseen ajatteluun ja tiedonhankintaan. On hedelmällistä pyrkiä tutkimaan maailmaa tieteellisen kriittisellä tavalla, mutta pyrkiä saman aikaisesti myös elämän suoraan mystiseen kohtaamiseen. Psykologian tohtori, sosiaalipsykologian lisen-

siaatti, hypnoterapeutti ja aromaterapiaa harrastava Tuula Minkkinen on sellainen ihminen, jossa kiteytyy tämä monipuolisuus.

Esimerkkejä itsesuggestioista opiskellessa

Seuraavat opiskeluun liittyvät itsesuggestiot liittyvät siihen, että ihminen opiskelisi sekä tenttejä että elämää varten, ja opiskelu aika itsessään olisi täyttä elämää ja myös muuta kuin opiskelua. Elämä ei ole valmistautumista jotakin suurta työtehtävää varten, jonka on valmis vastaanottamaan noin 50 -vuotiaana, vaan jokainen elämänvaihe sisältää omat huippuhetkensä ja aallonpohjansa.

1) Opiskellessani yleissivistykseni paranee

Tämä itsesuggestio muistuttaa itsensä kokonaisvaltaisesta ja ihmisläheisestä kehittämisestä, siitä, että ei kehity vain yhden asian – postimerkin kokoisen alueen – asiantuntijaksi. Opiskellessa pyrimme hahmottamaan kokonaisuuksia ja kertyvän asiantuntemuksen mahdollisia etuja ja haittoja.

On elokuvia, joissa kuvataan huipputiedemiestä, neroa, jollakin osa-alueella idiootiksi: typerys vuorovaikutustaidoissa tai omantunnon kysymyksissä. Nero on kasvattanut vain älyään, mutta ei sydäntään. Hän ei pysty kuvittelemaan olosuhteita, jossa hänen keksintöjään voidaan käyttää myös arveluttavien päämäärien edistämiseen.

2) Opiskelen itselleni ammatin

Tämä itsesuggestio muistuttaa puolestaan opiskelun välinearvosta. Sen kautta kova osaaminen, sellainen, jonka voi kääntää ammattien kielelle, paranee. Ammatilainen voi valmistuttuaan myydä palvelujaan joko itsenäisesti yrittäen tai palkkatyöläisenä. On tärkeätä opetella tuotteistamaan oma osaamisensa.

Vaikka elämä on loppuun asti opiskelua ja oppimista ei aina voi olla opiskelijan roolissa. Opintolainaa ei saada, kun tietyn ajan, ja se on maksettava takaisin. Erityisesti yleissivistäviä aineita opiskellessa on hyvä muistaa ammatillinen asennoituminen opintoihinsa. Ammattitutkinnoissa tämä puoli hoituu itsestään. Ammattitutkinnoissa opiskelevilla saattaa olla päinvastaisia ongelmia: heikko yleissivistys.

3) Rakennan opiskeluaikana yhteyksiä työelämään

Opiskeluaikana voi hyödyntää monet luontevat tavat yhteyksien luomiseksi työelämään. Näitä ovat sivuaineiden valitseminen myös ammatillisesta hyötynäkökohdasta, kesätyöpaikkojen haku omaa alaa sivuavista työpaikoista. Työpaikkatutustumiset ammatillisten opintojen yhteydessä, harjoittelupaikan valitseminen työllistymistä silmälläpitäen ja lopputyön tekeminen jostain oikeasta työelämän ongelmasta oikeassa työpaikassa – vastakohtana puhtaana teoreettiselle tutkimusotteelle – ovat muita keinoja rakentaa siltoja työelämään jo opiskeluaikana.

Työpaikat ottavat mielellään sellaisia uusia työntekijöitä, jotka ovat heille jollain tavoin ennestään tuttuja ja joista heille on jäänyt hyvä kuva. Varsinkin tilanteessa, jossa hakijat ovat tasavahvoja, mutta vain yksi työpaikka on tarjolla, vaaka kallistuu tutumman ja sitä kautta turvallisemman hakijan puoleen.

4) Tulen valmistumaan kohtuullisessa ajassa

Nyt tähdätään sopivaan työtahtiin. Liian hidas opiskelurytmi alikuormittaa ja on tylsää. Liian nopea rytmi ylikuormittaa aiheuttaen kiireen tuntua.

Juoksemista voi verrata opiskeluun: liian hidas tai nopea juoksurytmi kuluttaa enemmän voimia kuin itselle sopiva vauhti. Sopivassa vauhdissa juoksemisesta nauttii eniten, ja nautinto heijastuu lihaksiin: vastakkaiset, juoksua hankaloittavat lihakset ovat rentoina, ja meno tuntuu vapautuneen kevyeltä ja itsestään tapahtuvalta.

5) Opiskellessani opiskelutekniikkani paranee

Omaa opiskelutekniikkaa voi koko ajan parantaa. Se ei ole koskaan valmis. Parhaimmillaan opiskelija pystyy opiskelemaan tenttikirjoja silmittömällä nopeudella olennaisimman asiasisällön tarttuessa mieleen. Tulee kuitenkin tunnistaa ne tilanteet, joissa tällaisesta valokuvamaisesta yhden sivun muutaman sekunnin katse- lusta on hyötyä, ja missä siitä on haittaa.

6) Opiskeluaikana esiintymisvarmuuteni lisääntyy

Opiskelun kautta kertyvä uusi asiantuntemus on hyvä saada esille myöhemmin työelämässä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa: kahden- ja monikeskisissä palaverissa, ryhmän vetäjänä ja esitelmöitsijänä. On tärkeätä, että tietävyyden lisäksi osaa esittää asiansa uskottavasti, ymmärrettävästi, selkeästi ja ytimekkäästi: vaikuttavasti!

Tieto voidaan jakaa kolmeen luokkaan: tosiasioihin, todennäköisyyksiin ja kuvitelmiin. Uskottavuus on kuvitelmatietoa, sitä, kuinka uskottava kokonaiskuva syntyy. Miltä esiintyminen asiakkaan tai työtoverin mielessä näyttää, kuulostaa ja tuntuu? Tällaista vakuuttavuutta vaaditaan nykyisin lähes kaikilta yhä enemmän.

7) Opiskelijaelämä laajentaa näkemystä

On suositeltavaa tarvittaessa kehottaa opiskelijaa antamaan aivoilleen monipuolisia virikkeitä ja ottamaan välillä rennosti ja huolehtimaan ruumiin kunnosta. Opiskelu on kovaa istumatyötä, ja jotta sitä jaksaa tehdä, kannattaa jäntevöittää kehoaan jollain itselleen miellyttävällä liikuntatavalla.

Tasaiset puurtajat eivät saa niin paljon aikaan elämänsä aikana kuin sellaiset, joilla toiminta, palautuminen, harrastukset ja huvitukset vuorottelevat. Kun toimitaan, toimitaan tosissaan, mutta ei vakavasti ja kun levätään, levätään niin, että kuorsaus kuuluu.

”Tulen tutustumaan opiskelijaelämän aikana mielenkiintoisiin ihmisiin” -itsesuggestio auttaa pitämään mielessä, että opiskelupaikat ovat täynnä nuorekkaita, elinvoimaisia, ajattelevia ja kriitti-

siä ihmisiä. Heihin kannattaa tutustua. Opiskelijoilla on toisilleen paljon annettavaa. Lisäksi opiskelukavereistaan saa monipuolisemman ja syvällisemmän kuvan, kun heitä tapaa luentosalien ulkopuolella viihteellisissä toiminnoissa: tosipaikan tullen heiltä on helpompi pyytää apua vaikka luentomuistiinpanojen kopioimiseksi, kun on joutunut sairastumisen tai jonkun muun syyn tähden olemaan luennoilta poissa.

Kaiken kaikkiaan ihmistä ei ole olemassa ilman toista ihmistä. Tarvitsemme toisiamme, mutta silti meidän ei tarvitse olla riippuvaisia tai alemmuudentuntoisia pyrittäessä välillä yhteisöllisyyteen ja sen jälkeen yksinäisyyteen sulattelemaan keskustelun kautta tulleita uusia virikkeitä. Ihmiset parhaimmillaan luovat toisiaan.

5. ITSESUGGESTIOT KOULUTTAESSA

Opiskelun ja oppimisen käänköpuoli on opettaminen. Moni opettaa tai kouluttaa, neuvoo, ohjaa ja perehdyttää. Mitä pitemmälle ihminen opiskelee ja edistyy työssään, sitä todennäköisemmin näin käy. Kouluttamisen taitoa tarvitaan uusien työntekijöiden perehdytysvaiheessa ja muutostilanteissa. Yhä useammassa työpaikassa yksittäisen työntekijän ohjaamiseen käytetään välineenä työryhmän ja ryhmävastaavan välisiä keskusteluja.

Koulutettaessa eivät vain koulutettavat opi, vaan myös kouluttaja. Jokainen on itsensä paras ja pahin kouluttaja – valintansa mukaan. Itsesuggestiomenetelmällä ihminen kehittyy kouluttamaan itseä ja muita hyvässä hengessä. Ihminen on oppinut asiansa tai sen osaa perusteellisesti vasta, kun sen on opettanut toiselle ihmiselle. Syvälliseen oppimiseen ei aina ihan riitä, että on itse kuullut, nähnyt ja kokeillut. Oppimansa asia kannattaa opettaa vielä muille, jolloin oma suhde siihen entisestään monipuolistuu ja syvenee. Ihminen ymmärtää oppimansa asian myös opetuskellisesta ja teoreettisesta näkökulmasta.

Opetuksesta valmennukseen

Eri alan opettajat muodostavat yhdessä suuren ammattiryhmän. Tulevaisuuden näkyjä on, että heidän suhteensa oppilaisiin muuttuu valmentajatyypiksi (Grönfors 1996). Työnantajat pyytävät joukkuepelien menestyneitä ja näkyviä valmentajia luennoimaan työpaikoille. On olemassa suuria työnantajia, joiden henkilöstön koulutuksesta vastaava osasto nimitetään valmennuskeskukseksi. Mikä muutos tapahtuu, kun siirrytään opettamisesta valmentamiseen?

Opettamisesta tulee monelle mieleen oppivelvollisuus, pakko oppia tai olla tietyn ikäisenä tiettyjen oppiaineitten tunneilla, joissa on opetettu suuria oppilasryhmiä. Osa on tuntenut kousaolonsa välillä häirityksi, kiusatuksi, tylsäksi ja tyhmäksi: ”Eikö tämä kärsimys koskaan loppu?” Oppivelvollisuus kestää keskimäärin 15000 oppituntia.

Sana valmennus on kokemuksellisesti liittynyt monen kohdalla vapaa-aikana tapahtuvaan harrastamiseen ja huippukokemukseen. Harrastukset on valittu vapaaehtoisesti omien vahvuuksien ja mielenkiinnon mukaan. Niissä harjaantumisen myötä on tullut onnistumisen kokemuksia, ystäviä, kannustusta ja arvostusta. Valmennus on ollut henkilökohtaista ja räätälöityä, paljon kahdenkeskisiä neuvonpitoja sisältävää, mestari-kisällimäistä. Suhde on ollut tasa-arvoinen: valmentaja on osannut valmennettavaansa paremmin kyseisen asian teoriassa, mutta valmennettava käytännössä.

Urheilussa huipulle päässeet ovat usein itsensä valmentajia, jotka uskaltavat tarvittaessa poiketa yleisistä ja tutkituista valmennusopeista. Heidän harjoitusohjelmissaan on joitain sellaisia harjoitteita, joita ei ole kenelläkään muulla. He ovat ne itse keksineet, koska he ovat olleet joiltain osin tyytymättömiä siihen asti tarjolla oleviin valmennusmenetelmiin. Huippu-urheilijat ovat päätyneet yksilöllisiin ratkaisuihinsa kokemustensa ja sisäisen

oletuksensa pohjalta. Yksilölliset ratkaisut edellyttävät riittävää itsenäisyyttä, rämöpäisyyttä ja rohkeutta. Urheilija ei voi olla varma, toimiiko ratkaisu, koska hän on ensimmäinen ihminen, joka sitä kokeilee.

Huipulle pääseminen hyvän valmennuksen avulla on useimmille urheilijoille tärkeintä. Huippu-urheilijoiden on tärkeää myös muistaa, että he ovat monelle nuorelle esikuvia. Huipulla ollessaan voi jopa hyödyntää julkisuusarvoaan olemalla keulakuvana jollekin yleisesti arvokkaalle asialle, kuten kerättäessä rahaa lasten sairauksien tutkimukseen ja hoitoon. Tai kuin aikoinaan nyrkkeilijäsuuruus Muhammed Ali kohotti toiminnallaan tummapintaisten ihmisten itsetuntoa.

Asiantuntemus ja koulutusmenetelmät

Hyvän valmennuksellisen koulutuksen peruslähtökohta on asiantuntemus ja sen välittäminen muille – koulutusmenetelmien hallinta. Asiantuntemus tarkoittaa sitä, että henkilö hallitsee jollain tavoin opettamansa asian. Kun asiantuntija on mestaritasolla, hän hallitsee asiansa sekä teoriassa että käytännössä: hän voi kouluttaessa kertoa, näyttää ja ohjata koulutettaviaan.

Hyville kouluttajille on tunnusomaista heidän asiantuntemuksessaan oleva tieteellinen ote. He ovat perehtyneet kriittiseen ja johdonmukaiseen ajatteluun. Lisäksi he ovat harjaantuneet tarkastelemaan asioita myös muista näkökulmista, kuten arkisen käytännönläheisestä, esteettisestä ja suggestopedisestä, vaikuttavan opettamisen näkökulmasta.

Yksi asiantuntemuksen tunnusmerkki on, että ymmärtää syvällisesti ja kokonaisvaltaisesti asiansa, sen, että koulutus on väline oppimis-, työ- tai urheilutuloksen lisäksi henkisen lujituksen kasvattamiseen.

Koulutusmenetelminä voidaan käyttää luennointia, alustusta tai opetuskeskustelua, havainnollistusta, ryhmätyötä, parityös-

kentelyä, yksilöohjausta, vierailuja tai vierailevia luennoitsijoita, kotitehtäviä ja kertauksia. Eri koulutusmenetelmiä toteutetaan puhumisen, näyttämisen, kokeilemisen, esineistön, liitutaulun, piirtoheittimen, fläppitaulun ja videon avulla. Erityisen tärkeä koulutusmenetelmä aikuiskoulutuksessa on keskustellen tapahtuva näkemysten ja kokemusten vaihto.

Mitä useamman koulutusmenetelmän kouluttaja hallitsee, sitä enemmän vaihtoehtoja on käytössä. Hän voi valita kulloinkin tilanteeseen, koulutuksen sisältöön ja kohderyhmään parhaiten sopivimman, suggestiivisimman koulutusmenetelmän.

Olen ollut psykologian opintojeni yhteydessä kymmeniä tunteja kestäväällä peruskurssilla, jossa oli satoja osanottajia. Kurssin vetäjänä oli psykologian professori Matti Syvänen, ja hän käytti hyväkseen pelkästään luennoimista. Hänen edessään oli muistikansio, jonka pohjalta hän asiassaan eteni. Koulutusmenetelmien niukuudesta huolimatta Syväsen opetus oli erinomaista. Hän oli sisäistänyt asiansa, toi sen esiin johdonmukaisella, käytännönläheisellä ja elävällä tavalla: esimerkkitarinoilla. Peruskurssimme päätteeksi hänet kukitettiin kiitokseksi hyvästä kouluttamisesta.

Pääsin Syväsen peruskurssien ja menetelmäkurssin lisäksi hänen vetämäänsä opintojen lopussa olevaan tutkimusseminaariin, jonka hän aloitti toivomuksella: ”On tärkeätä, että työskentelysämme säilyy humoristinen tunnelma, sillä se edistää luovaa ongelmanratkaisua.”

Koulutuksen suunnittelu ja toteutus

Psykiatri Eero Riikonen on esittänyt kielikuvat ”tuotanto- ja taide-malli” hyvän koulutuksen osatekijöistä. Koulutuskeskustelu voi muistuttaa joiltain osin tehtaan tuotantoa ja liukuhilnaa, jossa tuote etenee suunnitelmien mukaan ja on lopulta valmis myyntiä varten.

Tuotantomalliin perustuva liukuhihna-ajattelu on insinööri-mäisen suoraviivaista, eteenpäin menevää, tuloksia tuottavaa ajattelua ja vuorovaikutusta. Tämä liukuhihnamalli sopii tilanteisiin, jossa jaetaan puhtaasti tietoa. Toinen hyvä tilanne liukuhihna-ajattelun sovellutukseen on kouluttaminen laskutaidoissa. Siinä on koulutusmenetelmällisesti menestyksestä edetä järjestelmällisesti helpoista tehtävistä yhä vaikeampiin. Vaikeammat laskutehtävät eivät ole ristiriidassa helpompien tehtävien ratkaisuperiaatteiden kanssa, mutta niissä mennään vielä pitemmälle.

Liukuhihna-ajattelu on luovaa ajattelua: harjaantuneisuutta ajatella monimutkaisista asioista yksinkertaisella ja suoraviivaisella tavalla. Liukuhihna-ajattelussa keskitytään kokonaisuuden rakentumisen keskeisiin tekijöihin. Sitä voidaan kuvata myös mustavalkoiseksi ajatteluksi tai ajatteluksi, jossa asiasta ilmaistaan vain sen ”luuranko”. Esimerkiksi työyhteisön järjestäytyneisyyttä kuvataan usein organisaatiokaaviona, jossa osastoja tai tehtäviä kuvaavat laatikot yhdistyvät toisiinsa viivojen välityksellä. Klaus Weckroth on antanut oman sosiaalipsykologian väitöskirjansa nimeksi *Mustavalkoista sosiaalipsykologiaa* (Vastapaino 1992), jossa hän etsii tieteenhaaransa ydintä keskittymällä vain isoihin kysymyksiin, mutta lähestyen niitä lavasti arjen ilmiöiden ja mielikuvituksen keinoin.

Liukuhihna-ajattelun suggestiivisuus perustuu ilmiökokonaisuuden rajaamiseen voimakkaasti sen olennaisiin tekijöihin; yksinkertainen on vaikuttavan kaunista. Esimerkiksi lentokoneen siipi on muodoltaan yksinkertainen. Kun ajattelee tehtävää, jota varten se on luotu, on se omassa toimintaympäristössään lähes täydellisen kaunis.

Koulutuksen taidemalli täydentää liukuhihnamallia siinä, että tarvittaessa muutetaan liukuhihnan nopeutta, suuntaa tai siirrytään aivan toiselle liukuhihnalle. Se on kuin ei-esittävän taideteoksen maalaamista, joka lähtee liikkeelle ensimmäisestä siveltimenvedosta puhtaalle kankaalle ja etenee siitä inspiraation mukaan.

Kun koulutusluonteinen vuorovaikutus etenee pelkästään taidemallin mukaan ilman liukuhihnamaisuutta, keskustelun aihepiiriä ei olla millään tavoin etukäteen sovittu tai rajattu, vaan se saattaa lopulta kiertyä mihin suuntaan tahansa, olla viihdyttävää, hyödyllistä, sekavaa tai ahdistavaa.

Hyvässä koulutuksellisessa vuorovaikutuksessa on aineksia sekä tuotanto- että taidemallista. Se on etukäteen suunniteltu, mutta suunnitelmasta poiketaan, jos kesken koulutuspäivän tulee mieleen jokin alkuperäistä suunnitelmaa parempi oivallus. Kun uusi oivallus on tutkittu perusteellisesti eikä sen pohjalta voida enää jatkaa keskustelua, turvaudutaan jälleen alkuperäisen suunnitelman toteuttamiseen ja haetaan sitä kautta uutta ”sytykettä” pohdinnoille ja keskusteluille.

Oppimista edistävät tekijät

Kun kysytään ”Mitkä kaikki tekijät saattavat edistää oppimista?” ollaan siirretty aihepiiriin, jossa yhdistyy suggestioilmiö, oppiminen ja koulutus. Puhutaan suggestopediasta eli vaikuttavasta kouluttamisesta tai mielikuvaoppimisesta (Lindh 1999). Mikä tahansa tekijä oppimistilanteessa saattaa edistää tai heikentää oppimista, sillä yksilölliset oppimistyylit ovat erilaisia; yhdet opiskelevat yksin, jotkut ryhmässä, toiset haluavat ympärilleen hiljaisuutta, jotkut ääniä, ja kolmannet oppivat nopeasti kuuntelemalla, jotkut katselemalla ja jotkut tekemällä.

Mietittäessä oppimista edistäviä tekijöitä käsitellään seuraavia seikkoja:

- työskentelyilmapiirin turvallisuus
- käsiteltävän aihepiirin tärkeys ja
- vaikuttavat koulutusmenetelmät.

Oppimista edistävä koulutuksen perustekijä on, että siihen osallistuvat kokevat perusturvallisuuden tunnetta; ihmisten on helppo rentoutua ja unohtaa itsensä ja keskittyä koulutuksen antiin. Keskittymiskyky nopeuttaa asioiden omaksumista ja niiden myöhempää mieleen palautusta. Turvallisuuden tunnetta lisää se, että virheiden tekemistä ei tarvitse pelätä, vaan se on suotavaa. Edetään jossain vaiheessa yritysten ja erehdysten kautta.

Jos turvallisuuden tunteen ja rentouden lisäksi työskentelyilmapiiri uuden oppimisessa on iloinen, vaikuttavampi ei tunnelma juuri voi olla. Kun tekemisvaiheessa tulee jokaiselle vuorollaan erilaisia kommelluksia, joille hyväntahtoisesti hymyillään, ehdolistuu ilo tekemiseen. Tekeminen ei väsytä, vaan virkistää.

Edellä kuvattua luovaa työskentelyilmapiiriä, josta nykyaikainen kouluttaja on paljolti vastuussa, edistää se, että on kokoonnuttu mielenkiintoisten ja tärkeiden aihepiirien ympärille, ja että aihetta käsitellään vaikuttavalla tavalla. Aihetta havainnollistetaan tarinoiden ja värikkäiden kuvien sekä esineiden avulla, pohtimalla, keskustelemalla ja kokeilemalla.

On hankala lähtökohta, jos koulutettavat eivät koe käsiteltävää *aihepiiriä tärkeäksi*; he ovat tulleet työnantajan määrääminä koulutuspaikalle. Asiasta kiinnostumattomia ihmisiä on raskasta kohdata. Kouluttaja ei yllä ilman muiden läsnäolijoiden myötävaikutusta parhaimpaansa, vaan vetää rutiinilla ja innottomasti oman osuutensa läpi. Koulutustilanne toteuttaa käytännössä annetun itsesuggestion: ”Ei ollut mitään järkeä tässäkin työnantajan määräämässä koulutuksessa, kun vetäjäkin oli leipääntynyt työhönsä.”

Itselläni *vaikuttavan kouluttamisen suosikkimenetelmät* ovat ajatusteni havainnollistaminen ja elävöittäminen tarinoiden ja kuvakalvojen avulla. Myös Hypnoosi -kirjassani on noin 100 tarinaa ja 50 piirroskuvaa. Kuvat ja tarinat antavat havainnollisuuden lisäksi ajatuksille lisämerkityksiä. Teorioita ja menetelmiä havainnollistamalla ja elävöittämällä saadaan lukijoissa tai kuuli-

joissa useimmat aistikanavat käyttöön ja näin edistetään uuden omaksumista.

Tapanani on tarinoiden ja kuvakalvojen käytön lisäksi käyttää koulutustilaa hyväkseni lisätäkseni vaikuttavuuttani. Katson etukäteen valmiiksi parhaan mahdollisen kohdan koulutustilan edestä, josta koulutan: kohdan, jossa olen keskeisellä, näkyvällä ja kuuluvalla paikalla, joka on myös käytännöllinen ja luonteva. Liikun rauhallisella ja pienimuotoisella tavalla välillä katsekontaktia yksittäisiin kuulijoihini ottaen. Siirrän hitaasti painoani jalalta toiselle heijaten itseni rauhalliseen mielentilaan, jossa ajatukseni pysyvät sopivasti liikkeellä, samalla tavalla kuin kiikkustuolissa olija tai lapsi, jonka äiti tuudittaa sylissään uneen. Liikumiseni seurauksena kuulijani joutuvat liikuttelemaan päätänsä ja silmiänsä ja heidän ajatuksensa ja tuntemuksensa pysyvät hienoisessa, itsesuggestiivisessä, liikkeessä.

Koulutuksen aloittaminen ja päättäminen vaatii enemmän ponnistelua kuin keskikohta, jolloin kaikki etenee parhaimmillaan kuin itsestään. Pidän loivasta aloituksesta, jonka avulla onnistun purkamaan liiallista esiintymisjännitystäni ja saan puhelihaakseni lämpimiksi ja notkeiksi. Käytännössä loiva aloitus tarkoittaa sitä, että ei mennä heti asiaan, vaan esimerkiksi kysyn: ”Ovatko kaikki tulleet jo paikalle?” Jos ei, niin jätetään ovi hetkeksi auki mahdollisia Matti ja Maija Myöhäisiä varten. Kerron ennen varsinaiseen asiaan menoa hiukan itsestäni ja koulutuksen käytännön seikoista: ”Laitetaanko muuten tuolit U-muodostelmaan, koska se edistää keskustelun syntymistä?... ”

Psykologi Eila Kyllästäisellä (1995) on viehättäviä suggestopedisia keinoja nostattaa koulutettavien tunnelmaa ja omaksumiskykyä. Hän on käyttänyt alkutervehdyksenä sellaista keinoa, jossa kouluttaja laittaa rasian kiertämään sanoen: ”Tervehdin kaikkia henkilökohtaisesti rasian välityksellä. Jokainen voi ottaa sieltä pienen lappusen, johon on kirjoitettu jokin myönteinen sana, sana, joka toteutuu sellaisenaan vähintään seuraavat kaksi tuntia.”

Toinen Kyllästisen ehdotus koulutuksen alkuun kouluttajalle on: ”Näin viime yönä unta, että olin aloittamassa uutta koulutusta. Jokaisella koulutukseen osallistujalla oli työkalupakki mukana. Niiden kyljissä luki: ’Näiden työkalujen avulla rakennan myönteisen tulevaisuuden’. Miten me teemme tästä koulutuksesta mahdollisimman antoisan? Minkälaisia odotuksia ihmisillä on?”

Muita käytettyjä suggestopedisia keinoja on sopivan taustamusiikin ja julisteiden käyttö. Taustamusiikin on hyvä olla instrumentaalista. Koulutuksen alkuun, jos tunnelma on jännittynyt, sopii rauhoittava musiikki. Aktiivisen työskentelyvireen aikaansaamiseksi käy reippaampi musiikki. Julisteen sisältö voi olla avonainen ovi tai ikkuna, josta näkyy luontomaisema (= vertauskuva myönteisestä tulevaisuudesta). Esineistä kristallipallo voi sopia johonkin tilanteeseen piristykseksi. (Kyllästinen 1995).

Lopetan koulutuksen yleensä samanluonteisesti kuin aloituksen eli loivasti. Viimeiset 10-15 minuuttia on yhteenvetoa ja vapaata keskustelua, loppuverryttelyä.

Hyvän kouluttajan persoonallisuus

Asiantuntemus ja eri koulutusmenetelmien käyttö sekä muut koulutuksen osatekijät tulee suodattaa oman persoonan kautta. Se onnistuu ajan oloon. Kokematon kouluttaja saattaa aluksi apinoida hyviksi kokemiltaan opettajilta ja kouluttajilta sellaisenaan heidän keinojaan. Vaikka jokaisella on omat persoonalliset erityispiirteensä, voidaan esittää myös yleisiä kouluttajalle sopivia persoonallisuuden piirteitä.

Tärkeimmät hyvän kouluttajan persoonallisuuden piirteet ovat (Grunwald 1997):

- myönteisyys

- kärsivällisyys ja
- vaatimattomuus.

Hyvän kouluttajan persoonallisuuden piirre, arvo tai ajattelutapa on *myönteisyys* itseään, ammattiaan ja koulutettaviaan kohtaan. Myönteisyys ilmenee itsetuntoisuuden ja huumorin muodossa sekä erityisesti luottamuksena koulutettavien kykyyn oppia uusia asioita tavalla tai toisella ennemmin tai myöhemmin. Tämän luottamusitsetsuggestion läsnäoloa tulee tukea suorilla tai epäsuorilla keinoilla. Kärsivällisyys on epäsuora ja siksi tehokas keino.

Hyvä kouluttaja kunnioittaa koulutettavansa persoonallisuutta ja tämän yksilöllistä oppimistyyliä. Kunnioitus näkyy *kärsivällisyytenä*. Annetaan uutta opiskeleville työrauha. Annetaan heidän tehdä rauhassa jopa virheitä siten, että heitä ei niistä heti oikaista, vaan jäädään odottamaan heidän omaa oivallustaan. ”Virhe” saattaa osoittautua kouluttajaan nähden erilaiseksi, mutta hyväksi tavaksi ratkaista kyseinen tehtävä. Kärsivällinen kouluttaja saattaa aluksi tuntua jonkun koulutettavan mielestä lepsulta, mutta pitemmän ajan kuluessa tulkinta oikenee: kärsivällisyys on hiljaista vaativuutta ja luottamusta itsenäisen ja pitkäjännitteisen työasenteen hedelmällisyyteen.

Kolmas hyvän kouluttajan tunnusmerkki on *vaatimattomuus* ja pyyteettömyys. Hänellä on niin hyvä itsetunto, että ei tarvitse korostaa omaa osaamistaan ja paremmuuttaan esiintymällä jatkuvasti koulutettavien edessä. Kouluttaja vetäytyy taka-alalle ja ohjaa tilannetta minimalistisilla keinoilla sellaiseen suuntaan, että siihen osallistuvat saavat yhteyden omaan vahvuuteensa ja luontaiseen tapaansa oppia, toimia ja ilmaista itseään. Hyvä kouluttaja ei tee asioita liikaa toisten puolesta. Hän järjestää koulutustilanteen sellaiseksi, että se mahdollistaa osallistujien pitkäjännitteisen ja järkevän työnteon omaan kehittymiseen ja kasvamiseen halutussa asiassa.

Valmentaja Lindströmin (Tammi 1995) yksi suosikkikysymys pelaajille ja muille joukkueen jäsenille on: ”Miten tuon voisi tehdä ensi kerralla vielä hiukan paremmin?” Tämän suuntaiset kysymykset kannustavat itesuggestioihin ratkaisuhakuisessa mielessä.

Ihmisellä on kouluttajan roolissa ollessaan omat persoonalliset tapansa toimia. Omaa persoonaa ei kannata peittää, koska se sitoisi henkisiä voimia. On rehellisellä, avoimella ja rakentavalla tavalla oma itsensä ja pyrkii hyödyntämään sen, mitä on.

Luontainen tyylini toimiessani kouluttajana on, että käytän paljon kalvoja, jotka toimivat muistini tukena ja antavat turvallisuuden tunnetta. Kalvojeni avulla esityksistäni tulee johdonmukaisia kokonaisuuksia. Toisaalta rönsyilen esityksessäni paljon. Kalvojeni kautta mieleeni nousee aiheeseen liittyviä sivupolkuja. Rönsyily tekee esityksestäni elävämmän verrattuna siihen, jos vain turvautuisin kalvojeni yksitotiseen esittämiseen. Syntyy tasapaino kurinalaisuuden ja luovuuden välille.

Koulutuksen tasokkuuden määrittäminen

Hyvä koulutus täyttää kolme kriteeriä. Ne ovat:

- hyvä mieli
- uudet ajatukset ja
- käytännön sovellutukset.

Laadukas koulutus tuottaa *hyvää mieltä*. Se on näiltä osin itseisarvoista. Ihmisillä on koulutushetkellä turvallinen ja hyvä olo. On hauskaa yhdessä; vetäjällä on hyvä itseironian tai tilannekommiikan taju tai laaja tarinavarasto. Mutta yhden hyvin nukutun yön jälkeen tunne-elämä on tasaantunut. Jos koulutus ei ole tarjonnut muuta kuin ohi menevän piristysruiskeen ”hauskaa oli”-tuntemuksen muodossa, on kokonaistulos laiha.

Jos hyvän mielen lisäksi koulutus on antanut kotiin ja työpaikalle viemiseksi *uusia ajatuksia*, jotka virittävät pohdintoja ja keskustelua, on tulos antoisampi kuin pelkästään hyvä mieli -tilanteessa. Uudet innostavat tutkimisen arvoiset ajatukset lämmittävät mieltä pitempään ja olo työpaikalla sujuu seuraavat viikot vähän rakentavammassa hengessä. Jos hyvät ajatukset eivät ajan oloon käänny käytännön sovellutuksiksi, palaa kaikki lopulta lähes ennalleen. Mitään merkittävää pysyvää myönteistä muutosta koulutus ei ole tuottanut.

Haastavin taso, johon voidaan koulutuksella parhaimmillaan yltää on, jos se hyvän mielen ja uusien ajatusten lisäksi on muuttanut ruohonjuuritasolla *käytäntöä* joltain osin myönteisellä ja pysyvällä tavalla. Välitön myönteinen muutos ei tarvitse olla suuri, sillä sen pitkäaikaiset kerrannaisvaikutukset voivat sitä myöhemmin olla. Esimerkiksi tästä eteenpäin yksi koulutuksessa ollut työntekijä päättää tervehtiä aamutuimaan työtovereitaan sen sijaan, että jatkaisi aikaisempaa välinpitämättömyyslinjaa. Tai hän jättää työpisteensä siistimmäksi kuin aikaisemmin hänen jälkeensä työvuoroon tulijalle. Tai työpaikan virallisissa keskusteluissa muistetaan nyt säännöllisesti ottaa esiin teknis-kaupallisten kysymysten lisäksi myös jaksamis- ja yhteistyökysymykset.

Hyvä koulutus jättää koulutettavaan pysyvän myönteisen muutoksen. Ihminen ei ole sen jälkeen enää ihan sama, vaan hän on jollain tavoin rikkaampi, avarampi ja toimivampi.

Esimerkkejä itsesuggestioista kouluttaessa

Kaikki esimerkki-itsesuggestiot kouluttaessa liittyvät hyvän kouluttajan ominaisuuksiin. Kun päätetään kehittyä ja kasvaa koulutuksen kautta tai toimia kouluttajana, voi tarkastella tätä ilmiökokonaisuutta näistä itsesuggestioista käsin. Saako niistä suuren osan toteutumaan? Jos se näyttää kovin epävarmalta, ei kannata mennä

kyseiseen koulutukseen koulutettavaksi tai kouluttajaksi, vaan jää odottamaan paremman koulutusvaihtoehdon ilmaantumista.

1) Osaan asiani teoriassa ja käytännössä

Hyvä kouluttaja tietää osaamisensa rajat, eikä hän mielellään kouluta muuta kuin niistä aihepiireistä, jotka ovat hänelle itselleen tuttuja. Kärjistetysti sanottuna alan ammattilaisen tunnusmerkkinä on, että häntä ei saada helpolla esiintymään ja esittämään asiaansa, kun taas aloittelija, joka kerran yleisön eteen päästyään ei tahdo tulla sieltä pois vaikka pyydettäisiin. Innostuneisuus ei aina korvaa osaamattomuutta.

2) Hallitsen eri koulutusmenetelmät

Asiantuntemus ja sen esille saaminen koulutustilanteessa ovat osittain eri asioita. On olemassa asiantuntijoita, jotka eivät osaa kouluttaa toisia ihmisiä. He eivät ole harjaantuneet eri koulutusmenetelmien käytössä.

Kouluttaminen on oma asiantuntemuksensa. Opettajat ovat opiskelleet erilaisia opetusmenetelmiä. He ovat käyneet seuraamassa muiden antamaa opetusta ja ovat itse antaneet opetusnäytteitä.

Itse en ole opiskellut eri opetusmenetelmiä. Ammennan siitä, että olen ollut opetuksen ja koulutuksen kohteena noin kaksikymmentä vuotta. Olen nähnyt ja kokenut monta erilaista tapaa kouluttaa. Yritän kouluttaessani käyttää niitä keinoja, jotka olen kokenut hyväksi. Tässä näkemyksessä on se rajoite, että ihmisillä, joilla on erilainen oppimistyyli kuin itsellä, kaipaavat myös erilaisia opetustyyliä.

3) Olen etukäteen valmistellut esitykseni

Tällöin kouluttaja tietää, kenelle hän pitää koulutusta, ja mitä he häneltä odottavat. Esimerkiksi sairaanhoitajat haluavat koulutukseltaan enemmän elämyksellisyyttä, kun taas lääkärit arvosta-

vat enemmän kouluttajaa, joka pitäytyy mitattavissa tosiasioissa ja tutkimustuloksissa.

Samansisältöistä koulutusta ei ole järkevää antaa samalla tavalla eri kohderyhmille. Se tulee räätälöidä tilanteen mukaan.

4) Poikkean tarvittaessa suunnitelmastani

Tässä itsesuggestiossa tähdätään siihen, että suunnitelmat ovat olemassa ja niihin turvaututaan siltä varalta, jos koulutusryhmässä ei keksitä mitään muuta parempaa. Ollaan avoimia uusille oivalluksille kesken koulutuspäivän. Hyvä koulutus jää usein kesken. Se synnyttää lisäksiinnostusta käsiteltyä aihepiiriä kohtaan. Ei kannata orjallisesti noudattaa etukäteissuunnitelmaa, jos näyttää siltä, että sen toteuttaminen tappaa innostuksen aiheeseen. On harmi, jos tärkeä aihepiiri pilataan käsittelemällä sitä jollain tilanteeseen sopimattomalla tavalla.

5) Herätän koulutettavien kiinnostuksen, tarpeen keskustella ja kokeilla

Innostus todennäköisesti tarttuu, jos kouluttaja on itse aidon innostunut asiastaan ja koulutettavat antavat hänelle mahdollisuuden onnistua. Jos koulutettavat suhtautuvat kouluttajaan kielteisesti, on epäonnistuminen todennäköistä. Koulutusta kannattaa kritisoida tarvittaessa vasta jälkeen päin ja koulutuksen aikana pyrkiä myönteiseen asenteeseen kouluttajaa kohtaan. Jokainen koulutukseen osallistuja on omalta osaltaan rakentamassa koulutuspäivän ilmapiiiriä. Päävastuu on kouluttajalla.

Tiukan paikan tullen ammattitaitoinen kouluttaja pystyy vetämään osansa rutiiniinsa turvautuen. Kouluttaminen ei ole aina hauskaa ja helppoa. Jos se olisi sitä, kouluttajan rooliin olisi paljon tulijoita. Kouluttaminen on haastavaa ja siinä onnistuminen palkitsevaa. Työtoverini kirurgit Timo Telaranta ja Ilkka Toivio ovat sanoneet omasta alastaan: ”Kirurgia on taistelua paniikkia vastaan. Kun astun leikkaussaliin, tuskailen itsekseni: ’Miksi minun on täytynyt valita näin vaikea ammatti?’ Leikkauksen aikana laitan

tunteeni sivuun ja suhtaudun älyllisen viileästi tapahtumiin. Kun poistun leikkaussalista ajattelen syvää riemua tuntien: 'Hyvä, että se olin minä eikä kukaan muu, joka suoritti tämän onnistuneen leikkauksen'.”

Negatiivinen vertauskuva kouluttamisesta sisältyy seuraavaan tarinaan: Eräs alkukantainen ihmisyyhteisö valitsi aina keskuudestaan itselleen vuodeksi kerrallaan johtajan, jolle annettiin täysin vapaat kädet toimia. Kun vuosi oli kulunut, niin yhteisö söi johtajansa armotta riippumatta siitä, oliko hän ollut hyvä vai huono tehtävässään. Toisin sanoen kansan suosio on katoavaista. Kouluttaminen on niin vaikeata, että hyvällekin kouluttajalle sattuu virheitä ja saa kritiikkiä ja myös mahdollisuuden oppia uutta.

Toisinpäin negatiivinen vertauskuva kouluttamisesta sisältyy tarinaan sirkuksessa toimivasta tiikerin kesyttäjstä, joka vahingossa jättää häkin oven auki: Yleisö pelkää, mitä tiikeri terävillä hampaillaan ja kynsillään aikoo tehdä? Kouluttaja voi pahimmillaan syyllistää ja tuottaa huonommuuden tunnetta koulutettavilleen.

”Synnytän luovan keskusteluilmapiiirin” -itsesuggestio on tärkeä. Tämän asian toteutuminen käytännössä tarkoittaa sitä, että koulutettavat pohtivat ja keskustelevat kriittisesti kuulemastaan. He jakavat toisilleen omia näkemyksiään ja kokemuksiaan käsiteltävästä aihepiiristä. Tätä kutsutaan myös yhteistoiminnalliseksi oppimiseksi.

Koulutus miellettiin aikaisemmin enemmän tiedon jakamisena. Nykyaikainen käsitys on, että se on myös muuta. Käsitys tiedon luonteesta on muuttunut. Opitaan suhtautumaan kriittisemmin lopullisen totuuden olemassaoloon. Opitaan avautumaan erilaisille aihepiireille ja näkökulmille ilman, että pitää heti rynnätä huolimattoman pinnallisiin vastauksiin.

”Saan koulutettavani kokeilemaan, tekemään töitä” -itsesuggestiossa mennään jälleen askel eteenpäin. Sen jälkeen kun kouluttaja on osannut asiansa niin hyvin, että innostunut ja luova keskusteluilmapiiiri on syntynyt, kyseistä asiaa kokeillaan myös

omakohtaisella ja käytännönläheisellä tavalla turvallisissa olosuhteissa.

Monet, varsinkin korkeasti koulutetut ihmiset, ovat mestariselittäjiä, mutta asioiden liikkeelle laittaminen käytännössä on heille hankalampaa. Kun jonkun asian ymmärtää ja sen pystyy toiselle selvittämään ollaan vasta vähän yli puolen välin. Jonkun idean toteuttaminen käytännössä ei välttämättä ole niin helppoa, miltä se kuulostaa ja näyttää jonkun toisen tekemänä. Sitä paitsi ”käsi käsittää” eli tarttuessamme asioihin käytännön tasolla lisäämme myös ymmärrystämme niiden teoreettisesta timestä.

6) Olen kärsivällinen

Tämä itesesuggestio toteutuu, kun kouluttaja ei liian nopeasti neuvo koulutettaviaan heidän tehdessään erehdyksiä työskentelyvaiheessa, vaan seuraa kärsivällisesti vierestä kuinka työ tekijäänsä opettaa. Omakohtaisista oivalluksista, jotka perustuvat yritys ja erehdys -menetelmään jää pysyvämpi muistijälki kuin siitä, että koulutettavan puolesta ajatellaan ja tehdään.

Oppiminen perustuu rohkeuteen kokeilla, jolloin tekee usein myös opettavaisia virheitä. Oikein tehdyssä suorituksessa ei ole korjattavaa eikä mahdollisuutta oppia uutta. Samaa oikeaoppista suoritusta toistamalla sen sijaan toimintavarmuus paranee.

7) Synnytän mielihyvää, ajatuksia ja muutoksia

Ihannetapauksessa koulutustapahtuma on mukava ja hyödyllinen. Turvallisuuden ja hauskuuden lisäksi koulutus tarjoaa uusia lupaavia ideoita ja näkökulmia pohdittavaksi. Koulutuksen ansiosta on tapahtunut jokin käytännöllinen myönteinen muutos esimerkiksi työpaikalla.

On yksittäisiä kouluttajia, jotka saavat ison tuvan täyteen, vaikka ovella kerätään korkea ovimaksu. Heidän esityksensä aikana saa todella nauraa. Hauskoilla miehillä on laaja vitsivarasto ja esiintymisvarmuus. Mutta kun tarkastellaan sitä, mitä ajatuksia

ja ideoita on kotiin viemisiksi, on anti joskus laiha: ”Se sano, että ei kannata murehtia turhia.” Tulos on vielä laihempi, kun tarkastellaan käytäntöä, jos mikään ei ole työpaikalla muuttunut, mutta ollaan sentään yhtä elämystä rikkaampia.

Pinnalliset – on aika pitää hauskaa – kouluttajat tunnistaa toisinaan heidän hauskan-surullisesta ulkoisesta olemuksestaan ja käytöksestään. He eivät aina pysty toteuttamaan omassa elämässään ideoitaan. Heistä tulee mieleen elokuvaohjaaja Chaplinin kulkurihahmo, joka kompastuu kadulla kävellessään banaaninkuoreen. Kaukokuvassa se näyttää hauskalta, mutta lähikuvassa surulliselta tapahtumasarjalta. Pinnallisten kouluttajien oma ura saattaa muodostua tähdenlennoksi: korkeaksi mutta lyhyeksi. He kärsivät Ikaroskompleksista: ”Joka kuuseen kurkottaa, hän katajaan kapsahtaa.”

Populistisia esiintymistyylin tunnusmerkkejä on narsistisuus ja autoritäärisuus: ”Tulkaa luokseni, niin kerron teille totuuden siitä, miten elämä tulee elää. Millaisia sääntöjä noudattamalla varmasti menestyt elämässäsi. Saat vaikutusvaltaa, ystäviä ja rahaa!” Populistisen tyylin hallitseminen on osa ammattitaitoa, mutta tulee samalla muistaa, että kukaan ihminen ei tiedä elämän lopullista totuutta. Jokainen kertoo vain oman totuutensa, tarinansa.

Jostain koulutustilaisuudesta, riippumatta sen pituudesta, kerta kaikkiaan lähtee muuttuneena ihmisenä. Koulutus ei välttämättä synnyttänyt mitään suuria tunteita, vaan kenties jonkun pienen oivalluksen, josta syntyy ”lumipallovaikutus”. Pitkän ajan kuluessa pieni myönteinen muutos kertautuu ja kasvaa lopulta suureksi arkista elämää ja omaa sisäistä puhetta, itsesuggestioita, merkittävän myönteisellä tavalla sävyttäväksi.

6. ITSESUGGESTIOT TYÖNHAUSSA

Työnhaku on valmistumisen jälkeen päätyö siihen asti, kun on työllistynyt. Työnhakuvaiheessa voi olla paljon hyötyä siitä, että rakentaa aluksi selkeän mielikuvan itsesuggestioiden avulla omasta työnhaku-urastaan. Hyväksi työnhakijaksi tullaan työtä hakeamalla. Käytännön kokemukset hiovat sisäistä kuvaa työnhakuurasta yhä toimivampaan suuntaan.

Psykologian alan lopputyössäni (1989) käyn läpi Superin kehityspsykologista ammatinvalintateoriaa. Super kuvaa ammatillisen kehityksen luonnetta erilaisilla urakehitystyypeillä:

- vakaa
- tavanomainen
- epävakaa ja
- useaan yritykseen perustuva.

Vakaassa urakehitystyyppissä ammattiin siirrytään alan koulutuksen jälkeen ilman välivaiheita ja ammatissa tai alalla pysytään, viihdytään ja menestytään kohtuullisen hyvin. Tällaiseen vakaaseen uraputkeen on Suomessa vuonna 1989 alkaneen laman ja suurtyöttömyyden jälkeen ollut yhä harvemmalla mahdollisuus. Vuoden 1993 paikkeilla taloussuhdanne kääntyi maassamme uudelleen nousuun, mutta työttömyys on vähentynyt hitaasti.

Nykyään on *tavanomaista* oman uran alkupuolella aikaisemmin epätyypilliseksi nimitetty pätkätyö, joka tässä kohdin vanhentuneella Superin sanastolla on yhtä kuin epävakaa urakehitys.

Epävakaassa urakehityksessä tehdään eri pituisia työjaksoja oman alan eri sisältöalueilla. Työtehtävien välillä saattaa olla muutamasta viikosta muutama kuukauteen työttömyyttä. Työnhakija saattaa joutua liikkumaan työn perässä ja muuttamaan monen sadan kilometrin päähän.

Ajan henki ei ole enää edes ”Tulos tai ulos”, vaan ”Tulos ja ulos”. Hyvin tehdynkään työn jälkeen tekijälle ei läheskään aina löydy jatkoaikaa. Työsopimuksessa ei lue, että tämä työpaikka on ikuinen. On arvioitu, että työelämään astuva tulee muuttamaan ammattiaan oman alansa sisällä keskimäärin neljä kertaa. Tätä voitaneen kutsua Superin sanastolla *useaan yritykseen perustuvaksi* urakehitykseksi.

Asemani ja toimenkuvani työelämässä on vuosien varrella muuttunut monta kertaa: olen siirtynyt virasta yrittäjyyteen sekä rekrytoinnista eli henkilöarvioinnista kouluttamiseen. Kolmantena uutena elementtinä on kirjoittaminen. Vastaanottotyötä olen tehnyt koko ajan, joskin siinä käyttämäni menetelmä on muuttunut tavanomaisesta keskustelusta hypnoterapiaan. Koen nämä toimenkuvamuutokset osittain uudeksi yritykseksi, samoin kuin asemani muutoksen.

Työnhaun eri vaiheet

Työnhaun eri vaiheet ja suotava esiintyminen niissä voidaan pientemmän kaavan mukaan jakaa kuuteen vaiheeseen:

- työpaikkailmoitus
- puhelinkeskustelu
- työpaikkahakemus

- haastattelu
- ryhmätö ja
- testaus.

Tämä monivaiheinen yhteistyöprosessi ja siirtymäriitti uuteen työpaikkaan voi kestää useita kuukausia. Se alkaa saadusta avoimesta työpaikkavihjeestä ja päättyy ensimmäiseen työpäivään uudella työnantajalla.

Työpaikkojen ilmoittelu tapahtuu useita eri kanavia pitkin. Nämä kanavat voidaan karkeasti jakaa kahteen luokkaan: virallisiin ja epävirallisiin. Virallisia kanavia ovat esimerkiksi työvoimatoimiston työnvälityspalvelu ja lehdet, erityisesti oman alan ammattilehdet. Epävirallisia kanavia ovat omat henkilösuhteet ja oma-aloitteiset suorat yhteydenotot työnantajiin. Tietokoneen internetpalvelut on jatkossa yhä keskeisempi tiedon valtaväylä myös näissä asioissa.

Kun suuret ikäluokat jäävät lähivuosina eläkkeelle, vapautuu paljon virkoja, ellei niitä lakkauteta. On myös paljon merkkejä eri aloilta, että yrittäjyys on kasvava työllistäjä palkkatyöläisyyden rinnalla. Uusi työllistäjä on myös vapaaehtoinen yhdyskunta- ja osuuskuntatyypinen yhteistyö. Siinä yhteistyö, toinen toisensa monipuolinen tukeminen ja ajan tasalla pitäminen madaltaa kynnystä vähittäiseen työllistymiseen.

Kun työnhakija on saanut jotain kanavaa pitkin vihjeen avoimesta työpaikasta, jota haluaa hakea – tämä olisi juuri sitä mitä osaan ja haluan tehdä – usein ilmoituksessa mainitaan yhdyshenkilö puhelinnumeroineen, jonka kanssa voi käydä *puhelinkeskustelun* lisätietojen saamiseksi. Yleensä kannattaa soittaa, sillä hakijan nimen toistuminen (= keskittyneisyyden laki) mahdollisimman usein puhelinsoiton, hakemuksen, haastattelun ja jälkimarkkinoinnin yhteydessä valitsijoiden korvissa auttaa heitä muistamaan asianomaisen paremmin. Lisätietojen avulla hakija varmistaa, että hänelle syntyy riittävän totuudenmukainen kuva siitä työpaikasta, jonne hakee.

Ennen kuin hakija soittaa lisätietoja työpaikkailmoituksen pohjalta, hän suggeroi itsensä itsetuntoiseen tilaan. Hän miettii kynän ja paperin välityksellä, mitä haluaa kysyä, mitä mahdollisesti häneltä kysytään ja mitä hän vastaa näihin kysymyksiin? Hän miettii myös sitä, mitä hän ei halua kertoa itsestään, sillä eivät työnantajatkaan kerro kaikkea toiminnastaan. Kyseessä on peli, jossa paras lopputulos on, kun molemmat osapuolet ovat voittajia.

Kun hakija on päättänyt, mitä hän kysyy avoimesta työpaikasta, esimerkiksi tarkennuksia toimenkuvasta, hän varautuu siihen, että osat vaihtuvat työnantajan kysyessä. Yleinen vastakysymys on: “Voitko puolestasi kertoa lyhyesti opiskelu- ja työhistoriasi?” Olen näissä tilanteissa laittanut puhelimeni viereen muistilapulle vastaukseni edellä mainittuun kysymykseen, jotta sitten jännittyneenä ollessani – jollainen puhelintyöpaikkahaastattelu tärkeystään johtuen on – muistaisin mainita tärkeimmät ansioni sujuvasti aikajärjestyksessä.

Muistilapun ansiosta hakija saa turvallisuuden tunnetta, rentoutta ja johdonmukaisuutta vastauksiinsa. Työhönottajalle muodostuu nopeasti selkeä kokonaiskuva. Parhaimmassa tapauksessa hakija tekee niin hyvän vaikutuksen, että ohittaa yhden työnhakuvaiheen, eli hän pääsee ilman työpaikkahakemuksen lähettämistä suoraan haastatteluun. Jos hakija joutuu tekemään työpaikkahakemuksen, mikä on todennäköistä, käydyn puhelinkeskustelun voi siinä hyödyntää: hän tietää tarkemmin, minkälainen ihminen pärjää nyt haettavassa työtehtävässä, ja hän voi korostaa juuri näitä puolia itsessään.

Työpaikkahakemuksen sisällöllisessä rakenteessa on usein kolme osaa: nykyinen elämäntilanne, opiskelu- ja työhistoria sekä syy, miksi hakee tätä työpaikkaa. Rakenteessa siis liikutaan aika-akselilla nykyisyydestä menneisyyden kautta tulevaisuuteen.

Tietyt muotoseikat tulee ottaa huomioon työpaikkahakemusta tehtäessä. Se lisää hakemuksen luettavuutta ja samalla tulee anta-

neeksi myönteisen ensisuggestion, viestin, joka tavoittaa toisen ihmisen mielen vaikuttaen tähän suotuisasti.

Hakemuksen vasemmassa yläkulmassa on tiedot lähettäjistä ja sen alapuolelle riittävän kauas tulee vastaanottaja. Oikeaan yläkulmaan kirjoitetaan työpaikkahakemus isoilla kirjaimilla ja paksunnuttuna. Sen alle kirjoitetaan aika ja paikka. Sitten on vuorossa otsikointi, ja sitä edeltää taas riittävästi tyhjää tilaa, ilmavuutta. Otsikon alla olevasta sisällöstä ja sen järjestyksestä on edellä mainittu. Hakijan ei kannata selitellä liikoja, vaan kirjoittaa olennainen lyhyesti ja ytimekkäästi, olla asiallinen joka kohdassa.

Työpaikkahaastatteluun pyydetään hakemusten perusteella yleensä yhtä avointa työpaikkaa kohden kolmesta viiteen hakijaa. Se on tärkeä osa työnhakuprosessia. Hakija on todettu muodollisesti päteväksi: hän omaa riittävästi alan koulutusta ja työkokemusta. Haastattelussa katsotaan erityisesti soveltuvuutta: onko hakija työasenteiltaan sellainen, että hän pärjäisi siinä tehtävässä ja porukassa, johon työntekijää haetaan.

Lyhyemmän kaavan mukaan työnhakuprosessissa on edellä mainitut vaiheet eli ilmoitus, tiedustelu, hakemus ja haastattelu. Pitemmän kaavan mukaan lisäksi tulee *ryhmätyö* ja *testaus*. Yleensä mitä johtavampaan asemaan työntekijää haetaan, sitä huolellisemmin ja pitempään hakijoita tarkastellaan. Joskus myös suoritustason työntekijöitä käydään läpi tarkalla seulalla.

Työpaikkahaastatteluun valmistautuminen

Uhkaavasta työpaikkahaastattelutilanteesta voi rakentaa sisäisen puheen avulla myönteisen mielikuvan siten, että tavoite onnistuu haastattelussa loistavalla tavalla. Mitkä etukäteen annetut itesesuggestionit lisäävät todennäköisyyttä onnistua tässä tilanteessa?

Valmistaudutaan huolella työpaikkahaastatteluun, eli otetaan selvää työpaikasta, jota haetaan. Perehtyneisyys tulkitaan usein kiinnostukseksi. Ollaan oltu valmiita näkemään vaivaa saadakseen lisätietoja.

Työpaikkahaastattelu on mainostamistilanne, jossa voi kehua itseään. Se ei tarkoita omien kykyjen liioittelua: ”Pystyn kävelemään vetten päällä.” Riittää, että hakija perustelee väitteensä vetoamalla siihenastiseen ajankäyttönsä. Näytöt – harrastukset, opiskelu ja työkokemukset – puhukoot puolestaan.

Haastattelussa tuodaan oma-aloitteisesti esiin vahvuudet ja ollaan hiljaisempia kehitysalueista. Mutta kun kehitysalueista kysytään, vastataan rehellisesti ja järkevästi. Alkuun epäedulliselta näyttävän tilanteen voi kääntää edukseen: ”Olen valmis satsaamaan tähän harjaantumattomaan osa-alueeseeni, jos se on tämän työn onnistuneen suorittamisen kannalta tärkeää.”

Työpaikkahaastattelu on kaksisuuntainen tilanne: hakijaa arvioidaan, mutta myös hakija arvioi mahdollisen työnantajansa viihätysvoimaa. Näin ajatellen turvallisuuden tunne vahvistuu. Hakija pysyy vahvana ja harkitsevaisena tässä paineisessa tilanteessa.

Suhtaudutaan rauhallisesti mahdollisiin yllätyksiin työpaikkahaastattelutilanteessa. Hakijan ei tarvitse olla supermies tai -nainen, joka tietää heti kaikkiin kysymyksiin parhaan vastauksen, sillä yksilön työmenestyksestä suuri osa perustuu yhteistyöhön. Kukaan ei ole yksin juuri mitään. Pääasia on, että ei oma-aloitteisesti tee virheitä. On paha virhe, jos on esimerkiksi huono kuuntelija. Se tulkitaan yhteiskyvyttömyydeksi. Kuunnellaan tarkasti, mitä kysytään ja vastataan kysymyksiin rehellisellä, avoimella ja rakentavalla tavalla.

Työpaikkahaastattelussa on sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi paljon ei-sanallista oheisviestintää ilmeiden, eleiden ja olemuksen kautta. Myös tällainen näkymätön ulottuvuus huomioidaan, koska henkilövalinnat ovat tärkeitä asioita: valitun kanssa tulee

jaksaa tehdä yhteistyötä lähes 40 tuntia viikossa vuodesta toiseen. Tiedetään, että työelämässä eivät pärjää kuin kypsät, hyvällä itsetunnolla varustetut aikuiset ihmiset. Onko hakija todella sellainen henkilö, jota tarvitaan ja halutaan, vai näyttääkö tai näytteleekö hän vain sellaista?

Jos hakija ei tule valituksi hakemaansa työpaikkaan, se ei välttämättä tarkoita, että hän olisi soveltumaton alalle. Hakija voi soittaa perään ja kysyä, mistä asia kiikasti, ja kysyä erityisesti suosituksia tulevalle ajankäytölleen, jotta hän olisi vuoden päästä vastavassa haussa vahvempi hakija. Näin voi jälkimainostaa itseänsä.

Tyypillisiä työpaikkahaastattelukysymyksiä

Työpaikkahaastattelussa keskustelu pyörii pääasiassa työminän ja sen tehtävän ympärillä, jota haetaan. Hetkellisesti keskustelu saattaa kiertyä myös muihin aihepiireihin. Kysytään, mitä hakija harrastaa ja miten ihmissuhteet ovat järjestyneet. Ammattitaitoisesti toteutettu työpaikkahaastattelu ei ole kylmä ja hiostava, vaan se voi olla olosuhteisiin nähden leppoisa tilanne. Tosissaan mutta ei-vakavasti pohditaan, onko neuvotteluosapuolilla toisilleen annettavaa vai ei.

Kun työpaikkahaastattelu tehdään ammattitaidottomasti, voi tunnelma olla ikävä ja hyökkäävä. Myönteinen sisäinen puhe auttaa tällaisen tilanteen kestämisessä. Hakija voi antaa itselleen esimerkiksi suggestion: ”Pysyn sitä rauhallisempana mitä hyökkäävämpi haastattelija on.” Itse rauhoitun tärkeässä mutta hankalassa tilanteessa muutaman sekunnin kestäväällä pikarentoutuksella: ”Hengitän kerran pari syvään ja rauhallisesti kuin nukkuva, syvärento, ihminen hengittää. Syvään ja rauhallisesti.”

Vaikka työpaikkahakemuksesta näkee hakijan opiskelu- ja työhistorian, alkaa työpaikkahaastattelu usein kysymyksellä: ”Mitä olet tähän asti tehnyt työksesi?” Kun hakija on vastannut kysy-

mykseen lyhyesti, saattaa tulla tarkentavia lisäkysymyksiä. Jos työtausta on katkonainen tai poukkoileva, niihin kohtiin todennäköisesti tartutaan. Katkonaisuudella tarkoitan, että hakija on ollut pitkiä pätkiä työelämästä sivussa ja poukkoilevuudella alan vaihtoja.

Usein ihmiset, jotka kotiäitinä olemisen jälkeen palaavat takaisin työmarkkinoille, kokevat tämän työelämäkatkonaisuuskysymyksen kohdalla aivan suotta alemmuuden tunnetta: ”Olen ollut nämä vuodet vain kotona lapsiani hoitamassa.” Kotiäitinä olo on hyvää käytännön järjestely- ja johtajuuskoulutusta. Tämän kokemuksen hakija voi tuoda mukanaan työelämään ja hyödyntää sitä työpaikan ihmissuhteissa ja työpisteensä käytännön asioiden järjestämisessä.

Opiskelu- ja työhistorian poukkoilevuus voi ilmetä siten, että hakija on mennyt töihin jollekin muulle alalle kuin sille, johon hän opiskeli, tai työelämässä hän on vaihtanut työpaikkaa alalta toiselle. Tällainen taustahistoria voidaan tulkita kielteisellä tavalla: henkilö on vaihtelunhaluinen ja lyhytjänteinen. Monet työnantajat haluavat uusista työntekijöistään pitkäjänteisiä kump-paneita: heidän ei tarvitse perehdyttää samaan tehtävään jatkuvasti uutta työntekijää.

Työpaikkahaastattelukysymykseen ”Mikä on ollut antoisin opiskelu- tai työkokemuksesi?” haetaan vastausta, josta ilmenee haastateltavan vahvuusalue eli se, missä hän on hyvä tai mitä hän arvostaa ja pitää tärkeänä ja hyödyllisenä oppinaan. Kysymys ”Mikä on ollut pahinta, mihin olet törmännyt opiskelu- tai työelämässäsi?” on päinvastainen kuin edellä ollut kysymys. Tähän luonteva jatkokysymys on: ”Miten ratkaiset omalta kohdaltasi työpaikalla syntyviä ongelmatilanteita, kuten erimielisyyksiä ja uupumusta?”

Edellä olleet työpaikkahaastattelukysymykset liittyivät menneisyyteen. Seuraavat kysymykset liittyvät nykytilaan: ”Mikä on nykyinen opiskelu- tai työtilanteesi? Mitä hyvää ja huonoa nykyi-

sessä opiskelu- tai työtilanteessasi on?” Nämä nykytilakysymykset toistavat osittain samoja aihepiirejä kuin menneisyyskysymykset. Erittäimen mielenkiintoista on, mikä hakijaa työntää pois nykyisestä asemastaan tai tehtävästään. Onko hakija tyytymätön nykyiseen työnantajaansa, ja millä tavalla? Onko hakijan kritiikki oikeutettua? Onko nyt haettavassa työtehtävässä mahdollisuus tyydyttää tätä tyydyttämätöntä tarvetta?

”Minkälainen kuva sinulla on nyt hakemastasi työtehtävästä?” -kysymys mittaa hakijan motivaatiota: onko hän vaivautunut ottamaan selkoa hakemastaan työstä? Onko hakijalla totuudenmukainen kuva työn sisällöstä ja sen vaateista? Mikä nyt auki olevassa työpaikassa vetää hakijaa puoleensa? ”Miksi haet kyseistä tehtävää?” on suora ja avoin kysymys vaikuttimista. Muita hiukan vähemmän suoria hakijan vaikuttimia luotaavia kysymyksiä ovat: ”Oletko hakenut samanaikaisesti töitä myös muualta kuin meiltä? Minkä työpaikan valitsisit ja millä perusteella, jos pääsisit niihin kaikkiin?”

Seuraavat työpaikkahaastattelukysymykset liittyvät työasenteisiin ja yhteistyöhön: ”Minkälainen työntekijä sinä olet? Mitkä ovat vahvuutesi ja heikkoutesi? Viihdytkö paremmin yksin kuin porukassa? Oletko työskentelytyyliltäsi hidaskäyttö mutta tarkka, vai nopea mutta suurpiirteinen? Mitä odotat työtovereiltasi? Mitä odotat esimieheltäsi? Miten suhtaudut esimiehen antamaan kielteiseen palautteeseen? Mitä aikaisemmat työkaverisi ovat sinusta sanoneet? Voitko antaa jonkun suosittelijan nimen?”

Seuraavaksi siirrytään työminästä yksityiselämään. Nämä kysymykset antavat vastauksia ihmisen jaksamisesta ja henkisestä tasapainosta, siitä kuinka hyvin ihmisen yksityisasiat ovat kunnossa ja voimavarana työminälle: ”Voitko kertoa jotain harrastuksistasi ja ihmissuhteistasi? Millä tavalla rentoudut parhaiten? Minkälaiset elämäntavat sinulla on? Poltatko tupakkaa? Paljonko on alkoholin kulutuksesi keskimäärin annoksina viikossa? Kuinka tyytyväinen olet taloudelliseen tilanteeseesi? Mikä on suurin rike tai rangaistus, jonka viranomaisilta on sinulle antanut?”

Seuraavat työpaikkahaastattelukysymykset liittyvät työmotivaatioon ja työn keskeisyyteen tulevaisuudessa: ”Jos olisit ollut tässä työpaikassa muutamia vuosia, mitä toivoisit tapahtuneeksi? Mitähän sinun elämääsi noin kymmenen vuoden päästä kuuluu? Jos olisit jo eläkkeellä ja katsoisit sieltä taaksepäin elämääsi ja työuraasi, mitä soisit näkeväsi? Jos sinulla olisi taikasauva, jolla toteuttaisit kolme unelmaasi, mitä ne olisivat? Mikä sinulle on tärkeintä elämässäsi? Haluatko tuoda esiin vielä jotain?”

Ryhmätyötaitojen havainnointi

Henkilöarviointi voi kestää kokonaisen työpäivän. Silloin on usein yhtenä osiona mukana noin puoli tuntia kestävä ryhmätyö, jossa viittisen arvioitavaa keskustelea tietystä aihepiiristä. Aihepiirinä voi olla kuvitteellinen lähtökohta, jossa asianomaiset ovat samassa työpaikassa töissä, ja heidät on valittu tänä vuonna vastuuhenkilöiksi ideoimaan ja toteuttamaan työpaikkansa perinteinen muutaman päivän kestävä hengenkohotustilaisuus. Keskusteluryhmälle on siis annettu aihe ja aikarajat, sekä lisäksi fläppitaulu tai kynä ja lehtiö, johon lopuksi kootaan keskustelun keskeisin anti.

Ryhmäkeskustelua voidaan havainnoida seuraavista näkökulmista:

- ilmaisu
- aktiivisuus
- yhteistyö ja
- rooli.

Kullekin keskustelijalle annetaan edellä mainituista seikoista suoriutumisen mukaan plussia ja miinuksia. Lopuksi keskustelua havainnoinut tekee kustakin lyhyen kokonaisarvion sanallisesti.

Ilmaisu tarkoittaa karkeasti sitä, että saako henkilön puheesta helposti selvän vai ei. Toiset puhuvat niin hiljaisella äänellä, tai heidän kätensä on suun edessä, tai he ovat muuten niin hätäisiä ja epäselviä, että heidän puheensa sisältöä joutuu arvailemaan ja toistuvasti kysymään: ”Anteeksi, mutta mitä sinä sanoitkaan?” Riittää, että ilmaisusta saa kohtuullisen hyvin selkoa. Ei tarvitse olla runonlausuja.

Aktiivisuuden ääripäät kielteisessä mielessä ovat ”tuppisuu” tai ”hölö”. ”Tuppisuu” ei sano sanaakaan ja ”hölö” puhuu koko ajan, eikä anna suunvuoroa toisille. Jos muut yrittävät sanoa jotain väliin, ”hölö” puhuu päälle. ”Tuppisuuna” olemisessa on karkeasti kaksi vaihtoehtoa: poissaolevuus tai aktiivinen mukana olo kuuntelijana, mikä ilmenee katsekontaktina ja tunnelman myötäämisenä kasvon ilmeiden ja muun oheisviestinnän osalta. On suositeltavaa olla kohtuullisen aktiivinen.

Yhteistyö tarkoittaa sitä, onko oma aktiivisuus työyhteisökeskeistä vai itsekästä ja itsenäistä oman minuuden korostamista ja omien etujen ajamista. Näiden kahden ääripään väliltä hakijan on hyvä löytää sopiva tasapaino ja aitoon itseyteen ja omiin vahvuuksiin rakentuva paikkansa aktiivisena, vastuuta ottavana, tasa-arvoiseen ja vastavuoroiseen yhteistyöhön pyrkivänä työyhteisön jäsenenä.

Yleisimmät *roolit*, joihin ryhmätyössä ajaudutaan, ovat seuraavat: puheenjohtaja, sihteeri, ideoija, perustelija, vastaväittäjä, tukija ja seurailija. Puheenjohtajan rooli on vaikein, koska silloin joutuu pitämään monia ”lankoja” käsissään. Jos siinä onnistuu, saa täydet pluspisteet. Siinä epäonnistutaan myös helposti, jolloin hakija saa miinus pisteitä. Sihteerin rooli on turvallisin rooli, mutta siitä ei saa kovin helposti suuria pluspisteitä. Sihteerinä ollessa keskittyminen sitoutuu paljon muiden kuunteluun ja asioiden muistiin kirjaamiseen puhumisen sijasta.

Ideoija tuo uusia aineksia keskusteluun. Perustelija erittelee uusien aineksien ja ideoiden hyvät sekä huonot puolet. Vastaväittäjä on sellainen, joka ottaa keskusteluun osaa, kun on mahdollista

olla eri mieltä asioista. Tukija puolestaan sanoo sanasen, kun hän on samaa mieltä jonkun kanssa. Seurailija on vähäpuheinen, joko myönteisellä tai kielteisellä tavalla: hän on hyvä kuuntelija tai poissaoleva.

Hakija voi onnistua tai epäonnistua jokaisessa roolissa ryhmätyön aikana. Hakijan kannattaa pelata kohtuullisen varman päälle. Riittää, että hakija on ”Keijo” tai ”Kaija Keskiverto”. Hänen ei tarvitse tavoitella suurena puhujana olemista, koska se yleensä edellyttää riskien ottamista ja itsensä likoon panemista. Kiireessä ja hermostuksissaan voi sanoa jotain, joka jälkeensä harmittaa ja laskee tulosta.

Jos hakija on tietoinen ryhmätyömahdollisuudesta, kannattaa etukäteen käydä läpi mielikuvissaan ja sisäisen puheen avulla erilaisia roolivaihtoehtoja ja miettiä, mikä niistä keskustelutilanteessa luontuisi parhaiten omaan persoonaan. Näin hakija pääsee nopeasti sisään ryhmätyöhön etukäteen miettimänsä roolin kautta.

Kirjalliset tehtävät

Henkilövalintojen yhteydessä käytettävät tiedonhankintavälineet ovat hakemuksen, haastattelun ja ryhmätyön lisäksi usein myös kirjallisessa muodossa. Kirjallisten tehtävien sisältöalueita ovat:

- kyky- ja persoonallisuustestit
- perustelulomake
- työnkuvaus
- työskentelytavat
- esimiehen arviointi ja
- elämänhistoriatehtävät.

Sana ”testaus” synnyttää monessa kielteisiä itesuggestioita, ja ne puolestaan lisäävät todennäköisyyttä, että hakija alisuoriutuu testaushetkellä. Testejä ei kannata pelätä eikä vältellä. Niihin osallistumalla hakija parantaa suoritustaan kerta kerralta. Hän oppii tietämään kokemuksesta, mitä niissä yleensä kysytään, ja hän voi etukäteen suunnitella ja hioa vastauksiaan. Rehellinen tulee olla, mutta järjen käyttö on sallittua.

Testeillä tarkoitetaan tässä tilanteessa psykologisia tiedonhankintavälineitä, joiden riittävä luotettavuusaste on tutkimuksin todistettu. Tiedetään, miten ihmiset ja tietyt erityisryhmät niihin keskimäärin vastaavat. Kunkin vastausta voidaan verrata näihin keskiarvoihin.

Yleiset *kykytestit* jakaantuvat kahteen pääluokkaan: kykyyn suunnitella ja toteuttaa. Suunnittelu tarkoittaa sitä, että henkilö kykenee toimimaan järkevällä tavalla sanoilla, numeroilla ja viivoilla. Toteutus tarkoittaa sitä, että hän pystyy käden ja silmän yhteispelillä toteuttamaan käytännössä suunnitelmansa. Toteutuspuolta voidaan arvioida yleisesti tunnetuilla ”palikkatesteillä”. Jos ihminen on hyvä suunnittelemaan, mutta huono toteuttamaan, hän on teoreetikko. Jos toteutus sujuu suunnittelua paremmin, hän on käytännönläheinen ihminen. Mestari hallitsee asiaansa sekä teoriassa että käytännössä.

Epäonnistuminen kykytestien suunnitteluosassa voi johtua mielialaan liittyvistä syistä kuten masennuksesta ja ahdistuksesta, jolloin ihmisen huono keskittymiskyky on heikentänyt tulosta. Jos toteutuspuoli menee heikosti, voi se johtua jostain neuropsykologisesta pulmasta, jolloin selkeätä ajatustakaan ei saada käytännössä toteutumaan, koska hermoston toiminta aivojen ja käsien välillä on hankaloitunut. Neuropsykologisen pulman on voinut aiheuttaa esimerkiksi onnettomuuden aiheuttama töytäisy hermostoa vaurioittavalla tavalla.

Persoonallisuustesteillä kartoitetaan hakijan luonneominaisuuksia: onko ihminen esimerkiksi sisäänpäin - vai ulospäin suuntautu-

nut, ihmis- vai asiakaskeinen? Esimerkiksi johtajavalinnoissa ulospäinsuuntautunut asiakaskeinen persoonallisuus on suosittu yhdistelmä.

Persoonallisuustestit ovat luonteeltaan joko itsearvioon tai psykologin tulkintaan perustuvia. Itsearvioon perustuvissa persoonallisuus- ja minäkuvatehtävissä henkilö ottaa kantaa puolesta tai vastaan erilaisiin minuuttaan kuvaaviin väittämiin. Yksittäiset väittämät ryhmitetään harvempiin luokkiin ja pisteytetään. Näin saadaan esimerkiksi noin kymmenulotteinen kuvaus ihmisen omakuvasta. Itsearvioon perustuva minäkuva saattaa olla johonkin suuntaan järjestelmällisesti vääristynyt, erityisesti silloin, jos tutkittavan itsetuntemus on heikko, tai jos hän ei olekaan vastannut, millainen hän on, vaan millainen hän haluaisi olla tai millainen hänen pitäisi muiden mielestä olla.

Mitä epämääräisemmässä muodossa kysymys henkilöarvioon osallistuvalla esitetään, sitä suurempi osuus psykologin tulkinnalla on. Tunnettuja ovat musteläiskäpersoonallisuustestit, joiden tulkinta perustuu syvyyspsykologiseen teoriaan ihmisestä. Tällaisiin epämääräisiin ärsykkeisiin vastaaminen antaa psykologille tietoa arvioitavan ihmisen tiedostamattomista alitajuisista toiveista ja peloista. Tämänluonteisen tiedon merkitys tulee varmistaa muulla tavoin saadulla tiedolla. Psykologi saa lisävarmistusta kysyessään tutkittavalta itseltään, mitä mieltä tämä on hänen oletuksistaan.

Pääperiaate tiedonhankinnassa on, että mitä enemmän ja monipuolisempaa sekä useammalla eri tiedonhankintavälineellä saatua samansuuntaista tietoa hakijasta on, sitä parempi on tiedon luotettavuus. Jos sen sijaan eri tavoilla kerätty tieto samasta henkilöstä on ristiriitaista, on tiedon luotettavuus heikompi: ”Emme tiedä, onko hakija ’lintu vai kala’? Tietääkö hakija itseään?”

Perustelulomakkeella kysytään monella eri tavalla hakijan vaikutinta ja syytä kiinnostukseen hakea kyseistä työpaikkaa. Haastattelun ja perustelulomakkeen avulla saatuja vastauksia vaikuttamista voidaan verrata toisiinsa ja saada lisävarmistusta hakijan tärkeimmistä syistä hakea avointa paikkaa.

Työnkuva -lomakkeella kysytään kysymyksiä siitä tehtävästä, johon asianomainen hakee. Vastaukset kertovat, kuinka totuudenmukainen kuva hakijalla on hakemansa tehtävän toimenkuvasta ja mikä merkitys kyseisellä tehtävällä on koko työpaikalle. Lisäksi saadaan selville, miten hän omaa työtään kehittäisi. Mikä osa-alue toimenkuvasta sujuisi häneltä helposti, ja mikä tuottaisi aluksi hankaluuksia?

Työskentelytavat -lomakkeella selvitetään hakijan työasenteita. Millä tavalla toimien hän pystyy antamaan parhaan panoksensa, ja minkälaisessa työympäristössä hän parhaiten viihtyy? Onko hakija parhaimmillaan puurtaessaan yhtä ja samaa tehtävää yksin yövuorossa, vai haluaako hän tehdä monenmoista vaihtuvassa työympäristössä muiden kanssa? Kun eteen tulee jokin ongelma, haluaako hän ensin riittävän pitkään ratkoa sitä itsenäisesti, vai kysyä heti työtoverilta tai esimieheltä ratkaisua, jotta pääsisi jatkamaan työtänsä.

Esimiehen arviointilomakkeella selvitetään perusteellisesti, minkälaista esimiestä hakija pitää hyvänä. Mikä on tärkeintä hyvässä esimieheissä, mikä on toiseksi tärkeintä, kolmanneksi ja niin edelleen? Esimieslomake kertoo myös sen, minkälainen esimies hakija haluaisi itse olla.

Elämänhistoriatehtävässä hakijaa pyydetään kirjoittamaan tarina siihenastisesta elämästään, siitä mikä on ollut mieleenpainuvaa tai tärkeitä, mikä on ollut parasta ja mikä pahinta, ja mitä hän tästä kaikesta on oppinut. Elämänhistoriatehtävässä ei pelkästään luetella omassa elämässä tapahtuneita tosiasioita aikajärjestyksessä, vaan tuodaan esiin myös niiden tunnemerkitys, ja katsotaan, kykeneekö asianomainen kääntämään jopa epäonnensa ja menetyksensä edukseen: onko hän myönteinen ihminen.

Soveltuvuuslausunto

Parhaimmillaan soveltuvuusarvio lisää tutkittavan itsetuntemusta: hänen sisäinen suggestiivinen kuvansa itsestään, kyvyistään ja ominaisuuksistaan on yhdenmukainen ulkopuolisen arvioitsijan kanssa. Pahimmillaan soveltuvuusarvio aiheuttaa traumoja: ”En minä tiennyt ennen testausta, että olen näin tyhmä. Parempi kun vedän itseni vessanpöntöstä alas!”

Psykologiset tutkimustulokset pitävät paikkansa jopa vain noin kaksi viikkoa, koska ihmiselle on luonteenominaista uuden oppiminen. Heikoista testituloksista ei kannata masentua liiaksi, vaan ilostua siitä, että hakijalla on nyt tarkka kuva omista harjaantumattomista osa-alueista, joita voi alkaa tarvittaessa harjaannuttaa. Toimintavarmuus perustuu harjaantuneisuuteen.

Kun henkilö arvioidaan perusteellisesti haastatteluineen, ryhmätöineen ja testauksineen, tehdään tästä runsaasta laadullisesta tiedosta pystypiirros asteikolla -3 – +3. Tästä ”muotokuvasta” tai psykologisesta profiilista saadaan nopeasti kuva henkilön kokonaispersoonallisuuden mahdollisista särmistä. Psykologisesta profiilista tehdään myös lyhyt sanallinen selvitys, josta voidaan hakea lisäymmärrystä siihen, mitä kukin persoonallisuuden ulottuvuus saattaa käytännössä asianomaisen kohdalla tarkoittaa.

Psykologisen profiilin ja siitä tehdyn sanallisen selvityksen pääteemat voivat olla:

- kyvykkyys
- motivaatio
- sosiaalisuus ja
- tasapaino.

Kyvykkyyden keskeisiä alakohtia ovat kielellisyys, päättelykyky, kolmiulotteisuus ja käden taidot. Kielellisen ilmaisun harjaantuneisuus sekä kirjallisesti että suullisesti käy ilmi kirjallisen hake muksen, haastattelun ja ryhmätyön sekä tarinallisen henkilöhisto-

rian välityksellä. Lisäksi testeissä on sanavarastoa, synonyymejä eli samaa tarkoittavia sanoja ja abstraktia ajattelua eli yläkäsitteiden muodostamista mittaavia osioita.

Päätelykykyä mitataan esimerkiksi erilaisilla numero- ja kaaviokuvasarjoilla. Kun hakija keksii säännön, jonka mukaan numerosarjat tai kaaviokuvat muuttuvat, hän osaa jatkaa niitä.

Kuvien erittely tai kokoaminen on kolmiulotteista tai avaruudellista hahmottamista. Siinä pysty- ja leveysulottuvuuden lisäksi on vielä kolmas eli syvyysulottuvuus, perspektiivi. Näiden kolmen ulottuvuuden suhteen toimitaan. Tällaisen kolmiulotteisen ajattelutavan hallintaa vaaditaan esimerkiksi arkkitehteiltä, rakennusmestareilta, kirvesmiehiltä, insinööreiltä, autonkorjaajilta, kuvanveistäjiltä ja lääkäreiltä.

Kolmiulotteista hahmottamista ja käden taitoja mitataan erilaisilla palapeleillä ja palikoilla, joista hakijan tulee rakentaa kuvan mukainen asetelma. Tämän osa-alueen hallinta on tärkeätä suoritustason työtehtävissä, kuten koneiden rakentamisessa ja purkamisessa sekä niiden korjaamisessa.

Motivaatio koostuu kolmesta tekijästä, jotka ovat tähänastinen ajankäyttö, tiedot haettavasta tehtävästä ja tulevaisuuden odotukset omalle työuralle. Tähänastinen ajankäyttö kertoo, kuinka pitkäjännitteinen ja kestävä kiinnostus hakijalla on hakemaansa työtehtävää kohtaan. Usein saa kuulla työpaikkahaastattelussa kysymykseen: ”Miksi haet tätä työtä?” vastaukseksi: ”Minua on aina kiinnostanut juuri tällainen työ.” Kun asianomaiselta kysytään alan työkokemuksesta, sitä ei löydy lainkaan. Silloin hakijan kiinnostuneisuus on heikolla pohjalla. Se on sanahelinää.

Hakijan tiedot hakemastaan tehtävästä kertovat motivaation totuudenmukaisuudesta, realismista, siitä kuinka hyvin hakija tietää, mihin hän on hakemassa. Hakija, jolla on totuudenmukainen kuva hakemastaan työtehtävästä tietää sen sisällöstä, työympäristöstä, yhteistyökuvioista ja työehdoista muun muassa työaikojen ja palkkauksen osalta. Kun työpaikkahaastattelun yhtey-

dessä käydään tutustumassa työpisteeseen, saattaa hakijalle tulla iloisia tai ikäviä yllätyksiä: mielikuva todellisuudesta tarkentuu.

Tulevaisuuden odotukset kertovat motivaation tulevaisuusosan eli vision vahvuudesta. Jos hakija pystyy kuvittelemaan mahdolliseksi sitoutumisen pitkäksi aikaa jonkun työnantajan palvelukseen, on hänen motivaationsa tulevaisuusosa vahva. Kun työpaikkahaastattelun lopuksi kysytään: ”Mitä sinä mahdat tehdä noin kymmenen vuoden kuluttua?”, saa toisinaan vastaukseksi: ”Olen pitkään haaveillut, että muutan heti, kun se on taloudellisesti mahdollista, Ranskan maaseudulle viininviljelijäksi.” Vastaus on huono, jos tavoitteena on saada töihin ihminen, joka sitoutuu pitkäksi aikaa Tampereelle metalliteollisuuden palvelukseen.

Sosiaalisuus on sitä, että ihminen pystyy aidosta itseystään lähetevään tasa-arvoiseen ja vastavuoroiseen yhteistyöhön muiden työssä olevien ihmisten kanssa. Hän osaa ottaa sopivan etäisyyden toisiin ihmisiin: hän ei ole liian läheinen, mutta ei myöskään liian etäinen. Sosiaalinen ihminen on tarvittaessa halukas ja kykenevä yhteistyöhön kokematta alemmuuden tai riippuvuuden tunteita. Kun häneltä kysytään neuvoa, ei hän myöskään koe ylemmyyden tunnetta eikä tarvetta mitätöidä toista.

Sosiaalinen ihminen on riittävän itsenäinen ja oma-aloitteinen. Hän pohtii ensin erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja työpulmiinsa ja kokeilee niitä myös käytännössä. Jos pulmat eivät ratkea kohtuujassa, hän kysyy neuvoa muilta. Sosiaalinen ihminen ei pidä liian tiukasti kiinni oman toimenkuvansa rajoista, vaan on joustava. Haastattelu on yksi tiedonhankintaväline, jolla voidaan karvoittaa sosiaalista mielenlaatua.

Tasapainoisuudella tarkoitetaan vakaata ja rauhallista ihmistä, joka kestää kohtuullisesti kuormitusta: yllätyksiä, hetkellistä kiirettä ja asiallista kritiikkiä. Yksityisasioiden kunnossaolo ja terveelliset elämäntavat ovat vastavoima kuormittaville tekijöille, samoin rauhoittavat itsesuggestiot. Jos hakija vastaa kysymykseen lomavietosta: ”Minä en sellaista tarvitse enkä ole pitänyt moneen vuo-

teen yhtään päivää lomaa”, on se itsessään diagnoosi: ”Tuo ihminen ei enää kauaa jaksaa.”

Pohdintaa ihmisen ominaisuuksista

Ihmisen soveltuvuudella tai persoonallisuudella on ymmärretty eri aikoina eri asioita. Antti Eskola on kirjoittanut kirjassaan *Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan* (WSOY 1985) näistä ymmärryksistä. Hänen mukaansa persoonallisuus on ymmärretty tiedepiireissä viimeisen 200 vuoden aikana pääasiassa seuraavilla kuudella tavalla:

- tyyppioppi
- piirreteoriat
- tilanteiden merkitykset
- menneisyys tai tulevaisuus
- toiminta ja
- elämäntapa.

Persoonallisuuden *tyyppioppi* on tieteellisesti vanhin ja alkeellisin sisäinen kuva ja ymmärrys ihmisen persoonallisuudesta. Siinä persoonallisuus palautetaan keholliseen olemukseen; lihavat ovat leppoisia ja laihat ovat kireitä ihmisiä. Tyyppioppiaikoihin tehtiin erilaisia ruumiinosamittauksia eri ihmisryhmille – mielisairaille ja rikollisille – ja yritettiin selvittää, miten persoonallisuus heijastuu kehossa. Esimerkiksi päädyttiin siihen, että rikollisilla ja valehtelevilla ihmisillä on kapeat hartiat. Tämä teoria koki haaksirikon, kun todettiin elävässä elämässä olevan harteikkaita valehtelijoita ja rehellisiä kapeaharteisia ihmisiä.

Seuraava vähän kehittyneempi, vivahteikkaampi ja moniulotteisempi ymmärrys persoonallisuudesta oli *piirreteoriavaihe*. Ei enää ajateltu, että persoonallisuus sijaitsee ihmisen kehossa, vaan

hänen ulkoisesti havaittavissa käyttäytymispiirteissään. Ihmiset eroavat toisistaan sen suhteen, miten heillä on taipumus yleensä käyttäytyä eri tilanteissa, ja tämä ero on varsin pysyvä. Jotkut ovat selvästi iloisia luonteeltaan, toiset ovat surullisia, kolmannet kiukkuisia ja neljännet ahdistuneita ja pelokkaita. Näitä ulkoisen käyttäytymisen piirteitä kehiteltiin ajan oloon lukematon määrä, ja syntyi erimielisyyttä siitä, mitkä ovat olennaisia ja mitkä epäolennaisia piirteitä.

Kolmannessa vielä kehittyneemmässä ymmärryksessä persoonallisuudesta siirryttiin jälleen askel kauemmaksi kehosta etsittäessä persoonallisuuden sijaintia. Alettiin painottaa ympäristön, erilaisten *tilanteiden* ja niille annettujen *merkitysten* vaikutusta ihmisen käyttäytymiselle. Oivallettiin, että tilannetekijät voivat ylittää ihmisen käyttäytymisen piirteet. Esimerkiksi ihminen, jonka luonteessa yleensä korostuu iloisuus, voi olla hautajaisissa surullinen.

Neljännessä persoonallisuusymmärryksessä tuotiin esiin sitä näkökulmaa, että joskus ihmisen käyttäytymistä ei voida ennakoida sen hetkisen tilanteen pohjalta, vaan se onnistuu paremmin tuntien asianomaisen henkilön *menneisyydentapahtumat* tai hänen *tulevaisuudensuunnitelmansa*. Oli siirrytty neljännen kerran yhä kauemmaksi ihmisen kehosta etsittäessä hänen persoonallisuuttansa. Esimerkiksi esitelmätilanteessa joku kuulijoista voi nousta ja lähteä pois kesken esityksen. Myöhemmin voi käydä ilmi, että henkilö kiiruhti sen illan viimeiseen junaan, jolla hän pääsi kotiinsa. Tämän kesken esityksen lähteneen ihmisen käytös olisi pystytty ennakoimaan tietämällä hänen lähitulevaisuuden suunnitelmansa.

Viidennessä persoonallisuusymmärryksessä painotettiin *toiminnan* merkitystä. Toiminta muodostaa tietyn kokonaisuuden, tapahtumaketjun. Jos ihminen on päättänyt ryhtyä johonkin, hänelle tulee jossain vaiheessa tarve suorittaa asia loppuun. Esimerkiksi jos joku on päättänyt opiskella lääkäriksi ja takanapäin

on jo neljä vuotta opintoja, suorittaa todennäköisesti tutkinnon loppuun asti, vaikka häntä tässä vaiheessa kyllästyttäisi, ja hän jää eläkkeelle täysin palvelleena lääkärinä. Vertauskuvallisesti sanottuna: ”Junaan on helpompi nousta tai jäädä siitä pois sen ollessa pysähtynyt aseman kohdalle, kuin sen ollessa kovassa vauhdissa.”

Kuudennessa persoonallisuussymmetryksessä Eskola ottaa ydinkäsitteeksi *elämäntavan*. Se, millaisen elämäntavan ihminen valitsee, heijastaa arvoja. Arvot puolestaan tulevat ilmi ajankäytön kautta. On ihmisiä, jotka ovat hyvin työ- tai perhekeskeisiä. Toisille vapaa-aika ja harrastukset ovat kaikki kaikessa. Harrastuksissa voi korostua liikunta, luonto, tekniikka tai taide sen eri muodoissaan. On ihmisiä, joiden uskonnollisuus lyö leiman kaikkeen, mitä he tekevät. Useimmat ihmiset rakentavat persoonallisuutensa jonkin selkeästi erottuvan asian varaan.

Osa aikaisemmin kuvaamistani persoonallisuus- ja kyvykkyyssysteistä heijastaa tieteellisesti varhaisempaa ymmärrystä persoonallisuuden olemuksesta. Sen takia niihin tulee suhtautua kriittisesti mutta ei tuomitsevasti. Uusiin persoonallisuusteorioihin pohjaava menetelmäkehittely vie oman aikansa. Jari Eskolan sosiiaalipsykologian artikkeliväitöskirja *Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä* (TAJU 1998) on lupaava askel eteenpäin tällä saralla.

Ymmärrys ihmisen lahjakkuudesta ja älykkyydestä on muuttunut samansuuntaisesti kuin edellä kuvattu muutos persoonallisuussymmetryksessä. On käyty keskustelua ääripäiden välillä: Onko älykkyys enemmän perinnöllistä kuin ympäristötekijöistä johuttavaa, insinöörimäistä ajattelua vai luovuutta, kykyä ajatella, vai utelias asenne? Ymmärrys älykkyydestä on edennyt tieteellisen historian kuluessa seuraavien vaiheitten kautta (Uusikylä 1994):

- perinnöllinen nerous
- älykkyyden yleis- ja erityistekijät

- älykkyyden itsenäiset osatekijät
- luovuustutkimus
- jokainen on lahjakas ja
- oman ajattelun tiedostaminen.

Perinnöllinen nerous tarkoittaa: ”Siltä, jolle on lusikalla annettu, ei voida kauhalla vaatia.” Älykkyyden *yleis- ja erityistekijävaiheessa* ajateltiin, että jotakin älykkyyden erityistekijää voidaan kovalla harjoittelulla selvästi vahvistaa, vaikka synnynnäinen yleisälykkyys olisi millä tasolla tahansa. Älykkyyden *itsenäiset osatekijät* -vaiheessa usko siihen, että harjoitus tekee mestarin, vahvistui entisestään. Tässä älykkyyden osatekijävaiheessa ymmärrys älykkyydestä pirstoutui ”tähtitaivaaksi” samalla tavalla kuin persoonallisuustutkimuksen vastaavassa vaiheessa. Tämä näkökulma muuttui hedelmättömäksi.

Laadullisesti aivan uusi näkökulma älykkyyteen löytyi *luovuuskäsitteen* kautta. Luovuustutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa korostettiin korkeampaa luovuutta ja oltiin kiinnostuneita tutkimaan huipputiedemiesten ja suosittujen taiteilijoiden ajatusenjuoksua. Luovuustutkimuksen toisessa vaiheessa heräsi kiinnostus arkipäivän luovuutta kohtaan: *lahjakkuutta on jokaisella*.

Tästä arkipäiväisestä luovuusnäkökulmasta edettiin ymmärrykseen, jonka mukaan älykkyys ja lahjakkuus ovat *oman ajattelun tiedostamista*, sen arviointia ja säätelyä tilanteen mukaan. On älykästä osata ajatella monella eri tavalla: myönteisesti, kielteisesti ja asiallisesti. Mikään ajattelutapa ei sinänsä ole hyvä tai huono, vaan sen käyttökelpoisuus määräytyy tilanteen mukaan. Joskus kannattaa olla myönteinen ja joskus kielteinen.

Tärkeä älykkyyttä ja persoonallisuutta kasvattava tekijä on monipuolisen henkisen ravinnon nauttiminen ja itsensä laittaminen likoon omassa elämässään, miettiminen, mitä haluaa jäljellä olevalta elämältään ja toimiminen sen mukaisesti samanhenkisten ihmisten kanssa.

Automaatiotekniikka korvaa ihmistyövoimaa

Yksi tulevaisuusennuste on, että työ loppuu. Sen mukaan tekniikka korvaa ihmisen tuotantovoimana lähes kokonaan. On helppo uskoa, että tekninen kehitys synnyttää ja ylläpitää jonkinasteista työttömyyttä. Koneet korvaavat ihmistyövoimaa. Toisaalta koneen hoitajia vielä tarvitaan.

Jos kuvitellaan, että työ joskus loppuisi, loppuisi myös työnhaku ja pääsykokeisiin luku. Jokainen saisi tehdä kansalaispalkkansa turvin mitä haluaisi. Elämäntapa muuttuisi harrastuspainotteiseksi. Tämä olisi monelle ihanteellinen tilanne: saisi toteuttaa itseään. Toiset kärsisivät liiasta vapaudesta ja juopuisivat siitä.

Psykologian tutkija Leena Vikeväinen-Tervonen on väitöskirjassaan akateemisten työttömien valmennuksesta (AUT 1998) ryhmitellyt työttömyydelle annettuja merkityksiä. Sen mukaan työttömyys edelleen koetaan hankalaksi elämäntilanteeksi. On kuitenkin yksittäisiä ihmisiä, jotka ovat pystyneet antamaan työttömyydelle myönteisen merkityksen: työttömyys on vaihtoehtoinen elämäntapa.

Vikeväinen-Tervonen on valmentanut akateemisesti koulutettuja työttömiä työnhakijoita. Hän on saanut tulokseksi sen, että itsetuntoisuus työnhakutilanteessa ja häpeämättömyys työttömyydestä on lisääntynyt erittäin merkittäväällä tavalla, mutta työllistyminen ei. Yhteiskunnan työllisyystilanne ei muutu paremmaksi ihmisen itsetunnon parantuessa. Itsetunto on paljolti psykologinen ilmiö, kun taas työllisyystilanne on sosiologinen ilmiö.

Kun ihminen joutuu työttömäksi, voi siitä seurata hetkeksi lukkiutuminen. Lukon aukeamisen jälkeen ihminen alkaa toiveikkaasti etsiä töitä. Jos kovasta yrittämisestä huolimatta töitä ei löydy, muuttuu työnhakija jossakin vaiheessa yhä epätoivoisemmaksi. Hän lakkaa hakemasta töitä ja alkaa rakentaa elämänsä jonkin muun arvon pohjalle.

Työministerinä toiminut Sinikka Mönkkäre on sanonut, että työttömistä noin kolmannes työllistää itsensä kolmessa kuukaudessa. Toinen kolmannes työllistyy työllisyyskoulutuksen kautta, ja viimeinen kolmannes ei onnistu työllistämään itseään eri syistä. Kun ihminen on ollut yli kolme kuukautta työttömänä, tulee hänen ottaa vastaan mitä tahansa työtä.

On ajateltu myös, että tietynasteinen työttömyys yhteiskunnassa on hyvästä, koska työvoimareservi toimii samalla tavalla kuin jalkapallojoukkueen vaihtopelaajat: jos joku pelaajista väsyä, pelaa huonosti tai loukkaantuu, on hänen tilalleen muita tulijoita.

Muistan ammatinvalintapsykologiharjoittelijana (1989) ollessani, että yläasteella olevat vastasivat joskus kysymykseeni: ”Mikä sinusta tulee isona?” seuraavan suuntaisesti: ”En vielä tiedä, mitä haluan, mutta sen tiedän, mitä en halua. En halua mennä tehtaaseen liukuhihnan ääreen koko loppuelämäkseni. Jos työ on sitä, olen mieluummin työtön.” Nuoremmat sukupolvet ovat työntönsuhteen itsetuntoisempia ja vaativaisempia kuin aikaisemmat sukupolvet. Mikä tahansa työ ei heille kelpaa. Sen tulee olla riittävän mielekästä.

Olen ollut kouluttajana erilaisille yrityksille. Välillä olen törmännyt toimeksiantoon: ”Motivoi vähän työntekijöitämme, että he tekisivät palkkansa eteen nopeammin parempaa jälkeä.” Kun sitten olen keskustellut työntekijöiden kanssa niistä muutoksista, jotka heitä motivoisivat, johtoryhmän jäsenet eivät ole näihin muutosehdotuksiin suostuneet. Toimeksiantajani ei ole aina ymmärtänyt loppuun asti sitä, millä ja miten ihmistä motivoidaan.

Usein ajatellaan, että ihmistä motivoi raha samalla tavalla kuin moottoria pitää käynnissä benssiini. Mutta ihmiselle benssiini voi ja tulee olla monissa eri muodoissa. Muistan erään lakon työntekijät, joilla oli hyvään palkkaukseensa nähden alhainen koulutus. Satu kuulemaan yhden lakkoilijan kommentin: ”Olin valmis tekemään nykyisestä puolet pienemmällä palkalla tätä työtä, jos esimiehemme vaihdettaisiin sellaisiin, jotka arvostavat ja kuuntelevat meitä.”

Tiedetään, että ihminen on motivoitunut tekemään jopa ilman rahallista palkkaa työtä, jos se on jollakin muulla tavalla palkitsevaa, inhimillisesti ottaen riittävän tärkeätä työtä kuten esimerkiksi hyväntekeväisyystyö.

Ihminen on utelias, toiminnallinen ja vuorovaikutuksellinen. Sen todistamiseksi riittää, kun katsoo pientä lasta, joka innokkaasti tutkii ympäristöönsä konttaamalla, tarttumalla ja työntämällä tavaroita suuhunsa. Lapsi vastaa hymyllä, kun hänelle hymyillään. Hän ojentaa kätensä toista kohti ja nauttii läheisyydestä, sylissä olosta.

Jos ihminen aikuistuttuaan ei enää halua osallistua toiminnalliseen ja sosiaaliseen elämään, ei se johdu pelkästään hänen lajiominaisuuksistaan. Aikuisen ihmisen sisällä on edelleen lapsi ja lapsen tarpeet, ellei tätä sisäistä lasta ole syväjäädytetty. Jos ihminen ei saa toimia työelämässä kokonaisvaltaisesti, vaan se on vain väline rahan hankintaan, hän uupuu lopulta kokonaan.

Esimerkkejä itsesuggestioista työnhaussa

Esimerkit itsesuggestioista työnhaussa painottuvat työpaikkahaastatteluun, koska se on käännekohta koko tapahtumasarjassa. Se on jännittävä tilanne, ja sitä varten tehdään taustatyötä. Jos ei tule valituksi, työstetään pettymys pois. Myös se, että tulee valituksi, aiheuttaa muutosta ja työtä.

1) Haen työpaikkaa itselleni sopivalta alalta

Tämä itsesuggestio on kaiken lähtökohta. Siinä onnistuminen edellyttää itsetuntemusta omien kiinnostusten ja vahvuuksien osalta. Kun hakija tunnistaa itsensä työpaikkailmoituksesta: ”Tuo työpaikka on kuin luotu minua varten”, on vahvalla pohjalla.

Kun ihminen hakee vain sellaista työpaikkaa, joka todella kiinnostaa ja johon hänellä on kohtuulliset mahdollisuudet päästä, voidaan työnhakua kuvata vertauskuvallisesti kiikariammunnaksi.

Jos sen sijaan tavoite on hakea mahdollisimman montaa työpaikkaa sen kummemmin miettimättä, voidaan toimintaa kuvata haulikkoammuntaperiaatteella tapahtuvaksi roiskinnaksi, jossa aikaa ja voimia kuluu hukkaan.

2) Valmistaudun huolella työpaikkahaastatteluun

Nyt ollaan jo pitkällä, eli haastatteluun on kutsuttu. Alkaa siihen valmistautuminen. On tärkeätä ymmärtää, että työpaikkahaastattelussa tulee oma-aloitteisesti mainostaa itseään. Haastattelija ei tiedä, kuka hakija on, ja mitä hän osaa. Hakija tulee puolitiehen vastaan kertomalla oma-aloitteisesti vahvuuksistaan, jos haastattelija ei osaa nostaa niitä riittävästi esiin.

Työpaikkahaastatteluun valmistauduttaessa otetaan mahdollisimman paljon selvää kyseisestä työpaikasta, tilataan työpaikkaesite tai soitetaan tutulle ihmiselle, joka on siellä jo töissä tai tietää vastaavasta alasta jotakin.

3) Mietin, mitä työpaikkahaastattelussa saatetaan kysyä

Mietitään niitä aihepiirejä ja kysymyksiä, jotka tällaisessa tilanteessa luontevasti nousevat keskusteluun. Kun hakija miettii etukäteen, mitä kysytään, hän valmistaa aivojaan avaamaan kyseisten muistilokeroiden ainekset nopeasti käyttöön otettaviksi.

Vastaanottotyössä toistuu useasti haastattelun yhteydessä, että keski-ikäinen asiakas ei muista lapsuudestaan juuri mitään, kun siitä on niin kauan. Kun viikon päästä sama kysymys esitetään hänelle uudelleen, juttua riittää. Muistamiseen tähtäävä itesesuggestio toimii usein aikaviiveellä.

”Mietin vastaukseni valmiiksi etukäteen” -itksesuggestio kehoittaa hakijaa miettimään omia vastauksiaan valmiiksi niihin kysymyksiin, joita todennäköisesti työpaikkahaastattelussa esitetään. Hakijan ei tarvitse miettiä sanatarkasti vastaustaan etukäteen, vaan riittää, että on selvittänyt vastauksensa ytimen, josta lähtee liik-

keelle. On myös tärkeätä miettiä samaa asiaa toisinpäin: mitä hakija ei kerro työpaikkahaastattelun yhteydessä, tai minkä kysymyksen hän ystävällisesti ohittaa.

4) Jännitän rennosti työpaikkahaastattelussa

Tämä kehotus noudattaa käänteisyyden lakia. Se on ristiriitainen: olla samanaikaisesti jännittynyt ja rento. Voiko tällaista itsesuggestiota toteuttaa?

On olemassa hyvää ja huonoa jännittämistä. Hyvää jännittämistä on, että esimerkiksi jännityselokuvaa katsellessa jännittää. Muutoin jännityselokuvan saattaa kokea pettymykseksi. On palakitsevaa katsoa jokin jännittävä asia loppuun asti sen sijaan, että siltä aina sulkisi silmänsä tai juoksisi karkuun.

Työpaikkahaastattelun tulee olla sopivasti jännittävä, koska sillä tavoin hakija osoittaa itselle ja haastattelijalle, että tämä on hänelle tärkeä tilanne. Muussa tapauksessa hän saattaa näyttää ulospäin välinpitämättömältä tai ylimieliseltä. Koska hän ei tunne kaikkia kilpailijoitaan, hän asennoituu nöyrästi mahdollisuuksiinsa tulla valituksi. Liiallisen jännityksen hän voi purkaa rentouttavilla itsesuggestioilla, joista on esimerkkejä tämän kirjan liitesivuilla.

5) Otan rauhallisesti vastaan työpaikkahaastattelun yllätykset

Otetaan huomioon, että vaikka hakija valmistautuisi huolellisesti työpaikkahaastatteluun, voi se silti tuottaa joltakin osin yllätyksen. Vaikka hakija ei tiedä etukäteen yllätyksen sisältöä, hän voi valmistautua itse yllätykseen: ”Suhtaudun rauhallisesti työpaikkahaastattelun mahdolliseen yllätykseen. Jos sellaista ei tule, sekään ei haittaa.”

Työpaikkahaastattelu samoin kuin työelämä on välillä kuormittavaa ja yllätyksellistä. Yleensä ihminen koetaan hankalaksi yhteistyökumppaniksi, jos hänen tapansa toimia kuormittavissa

tilanteissa on yksipuolisen äkkipikainen, tai hän menee toistuvasti pitkäaikaiseen lomaannuksen tilaan. Kun henkilö käyttäytyy usein kohtuullisen rauhallisesti yllättävissäkin tilanteissa, saa hiljalleen arvostusta osakseen. Tällainen ihminen koetaan vakaaksi.

6) Kuuntelen tarkasti, mitä työpaikkahaastattelussa kysytään

Tämän toteutuessa hakija on hyvä kuuntelija. Se on yksi keskeinen osa toimivaa yhteistyötä. Kun hakija osoittaa työpaikkahaastattelussa kuuntelemisen taitoja, voidaan ennakoida, että siten hän toimisi myös varsinaisessa työtehtävässä.

Vastaus annettuun kysymykseen heijastaa ulospäin sen, kuinka hakija on onnistunut keskittymään kuuntelemiseen, ja kuinka hyvin hän on ymmärtänyt annetun kysymyksen. Vastaamalla annettuun kysymykseen ytimekkäästi siitä ei tule liian pitkä ja rönnyilevä.

7) Muistan jälkimarkkinoinnin

Loppuun asti yrittäminen on tärkeitä. Jos hakija ei tule valitukseksi työpaikkaan, hän voi soittaa ja kysyä, mistä asia kiikasti. Näin menetellen hakija voi saada arvokasta tietoa siitä, mitä osa-aluetta hänen kannattaa vahvistaa, jotta hän ensi kerralla vastaavassa työpaikkahaussa on varteenotettavampi hakija.

Työnhaun jälkeen hakija on yhtä kokemusta rikkaampi. Hän voi kiittää itseään siitä vaivannäöstä ja rohkeudesta, että hän on osallistunut työnhakuun riippumatta siitä, miten siinä on käynyt. Epäonnistumista ei ole olemassakaan, on vain uuden oppimista!

7. ITSESUGGESTIOT TYÖSSÄ

Työelämän ydin on asiakkaan laadukas palveleminen: asiakas on tyytyväinen saamaansa palveluun. Hänen ostamansa tuote – aineellinen tai elämyksellinen – on vastannut hänen odotuksiaan ja tyydyttänyt hänen tarpeensa. Kun asiakaspalvelussa on onnistuttu, on siitä seurauksena henkilökunnan menestys henkisessä ja taloudellisessa mielessä. Myös työtovereihin työntekijä voi asennoitua samoin kuin asiakkaaseen, palveluhenkisesti. Palveluhenkisyys on yhteistyöhakuisuutta, jossa yhteistyö perustuu aitoon itseyteen ja on tasa-arvoista ja vastavuoroista.

Itsesuggestiomenetelmällä työntekijä voi hioa palveluasennettaan sellaiseksi, että se sopii hänen persoonaansa ja kulloiseenkin tilanteeseen. Työasenne on kohdallaan, kun huomaa työpäivän päätteeksi olevansa työrasituksesta väsynyt, mutta onnellinen, henkisesti rikastunut. Jos sen sijaan kokee, että työ uuvuttaa vuosi vuodelta yhä enemmän eikä se anna mitään, on todennäköisesti vikaa toimenkuvassa, työmäärässä, tavassa tehdä työtään ja asennoitua siihen.

Moni ihminen työskentelee nykyisin palvelualalla. Näin ei ole aina ollut. Historiallisesti työelämämuutoksissa voidaan erottaa seuraavia vaiheita (von Wright 1999): 1) keräily -ja metsästystalous, 2) maanviljelys ja karjan hoito, 3) teollisuus ja palveluelinkeinot ja 4) tieto- ja elämysyhteiskunta. Nykyisin elämme tieto-

ja elämysyhteiskunnassa, jossa tarvitaan edelleen paljon palvelualan ihmisiä ja palveluhenkisyttä.

Von Wright (1999) on esittänyt yllättävän tulkinnan, jonka mukaan Raamatun syntiinlankeemus ja paratiisista karkotus - tarina on vertauskuva yhteiskunnan siirtymisestä keräily- ja metsästystaloudesta maanviljelykseen. Ihmisen suhteessa luontoon tapahtui etääntyminen, vieraantuminen. Vieraantuminen lisääntyi entisestään teollistumisen myötä, ja kun ihminen vieraantuu luonnon lisäksi käsin tehdystä työstä: siirrytään tieto- ja elämysyhteiskuntaan, etätööhön ja kansalaispalkkaukseen. Vieraantuminen saattaa aiheuttaa eksistentiaalneuroosia eli yksinäisyyttä ja tarakoituksettomuutta. Todellisuuspakoa ja passiivisuutta. Yksi tie aktiiviseen yhteyteen ovat myönteiset itesesuggestiot.

Työssä jaksaminen

On haastava tavoite päästä iloisena ja terveenä eläkkeelle, kun on ollut vuosikymmeniä työelämässä. Tämän tavoitteen toteutumista edistää, kun pysähtyy pohtimaan kuormituksen hallintaa eri näkökulmista:

- historiallisesta
- taloudellisesta
- elämänkaaresta
- väsymysasteikosta ja
- stressinhallinnasta.

Ihmisen kuormitus on ollut *historiallisesti* ennen vanhaa erilaista kuin tänä päivänä. Kun ihminen eli viidakon olosuhteissa keräily- ja metsästystaloudessa, petoeläimet, nälkä, kuivuus ja rajuilmat kuormittivat ihmistä ruumiillisesti. Tänä päivänä fyysinen työsuojelu on kehittynyt, mutta kokonaiskuormitus ei ole

vähentynyt vaan lisääntynyt ja muuttanut muotoaan. Kuormitus on yhä useammalla henkistä – älyllis-sosiaalista ylikuormitusta – ja näkymätöntä. Ihmisellä on alituinen kiire, kun hän yrittää palvella yhä laatumietoisempia ja vaativampia asiakkaitaan.

Toisen maailmansodan jälkeen *talouselämän* vaateet työntekijöitä kohtaan ovat monipuolistuneet (Eskola 1999) ja samalla kuormitustaso on kohonnut. Elimme moraalitalouden aikaa 1940–50 -luvulta lähtien. Yleistä arvostusta nautti erityisesti henkilö, jonka ammatinvalinta ja myöhempi työelämässä toimiminen perustui ensisijassa kutsumukseen: ”Olen sairaanhoitaja, koska haluan auttaa lähimmäistäni.” Moraalitalouden rinnalle ja ohi meni 1960–70 -luvulta lähtien asiantuntijatalous -tyyppinen arvomaailma. Työelämässä oman alansa koulutetut ja kokeneet asiantuntijat, ammattimiehet ja -naiset saivat suurta arvostusta osakseen. Kilpailutalousajattelu on saanut yhä enemmän jalansijaa 1980–90 -luvulta lähtien: arvostuksen saamiseksi ei enää riitä pelkkä kutsumus ja asiantuntemus, vaan vaaditaan myös harjaantuneisuutta esiintymistaidoissa. Monen tulee osata tuotteistaa osaamisensa ja markkinoida sitä näkyvästi ja kuuluvasti oman persoonansa kautta.

Suomalainen hyvinvointivaltio kesti historian professori Juha Siltalan mukaan noin kaksikymmentäviisi vuotta. Tästä eteenpäin suuri enemmistö, keskiluokka, tulee aineellisesti kurjistumaan nykyisestään. Ajattelussa, jonka mukaan ”Jokainen on oman onnensa seppä”, asia on päinvastoin. Siinä korostetaan yksilön ahkeruuden merkitystä. Se on tärkeitä, mutta yhtä tärkeitä on ottaa huomioon yhteiskunnan taloussuhdanteet, jotka vuodesta 1993 lähtien ovat parantuneet, mutta suurtyöttömyys on silti vähentynyt hitaasti.

Yksittäisten ihmisten *elämänkaariin* kuuluvat erilaiset muutokset, ja muutos kuin muutos – myös myönteinen – kuormittaa ihmistä. Toki kielteinen kuormitus, kuten terveyden, ihmissuhteiden, rahan tai arvojen menetys herättävät keskimäärin enem-

män kuormitusta kuin näissä tapahtuva myönteinen muutos. Tämän ”muutos kuormittaa” -idean käytännön sovellutus on, että ihminen pyrkii laittamaan elämässään tapahtuvat muutokset peräkkäin: kuormitus saadaan jakaantumaan pitemmälle aikavälille tasaisemmin. Vältetään ylikuormitusta.

Jos esimerkiksi ihmiselle 30–40 -vuotiaana tapahtuu kertarysäyksellä isoja muutoksia, kuten uudelle paikkakunnalle muuttaminen, yleneminen, velkaantuminen, talon rakentaminen, perheenlisäys ja omien vanhempien sairastelu, kasvaa todennäköisyys, että omat voimavarat loppuvat. Pahimmillaan ihminen ei tunnusta rajojaan eikä tunnista uupumisensa merkkejä, vaan kärsii Ikaros -kompleksista. Ikaros lensi vahatuilla siivillä liian lähelle aurinkoa, hänen siipensä sulivat ja hän putosi korkealta kovaan maahan.

Selkeä ja yksinkertainen *väsytysasteikko*, jolla oppii erottamaan hyvän väsymyksen huonosta, on kolmiportainen: väsymys, ylirasitus ja uupumus. Hyvä väsymys on tunnetason muutos. Esimerkiksi työpäivän jälkeen on antanut ”paukuistansa” yli puolet pois, ja tuntee sen väsymyksenä ja tarpeena huilata. Huilaaminen onnistuu kotikonstein noin tunnissa. Näitä konsteja ovat ateriointi, kahvittelu, seurustelu, lehden luku, ulkoilu, saunominen tai TV-ohjelmien katsominen.

Ei-toivotussa ylirasituksessa henkilölle on väsymyksen lisäksi tapahtunut luonnemuutos. Ylirasittunut ihminen on hermostunut, herkkä kritiikille ja hyökkäävä. Ylirasitukseen auttaa toisen ihmisen tuki, se, että joku pystyy pysäyttämään ja saa henkilön katsomaan itseään kriittisesti. Toipuminen kunnon ylirasituksesta vie viikosta kuukauteen.

Kun ihminen on ajanut itsensä aivan loppuun, uupumispiisteeseen, on tunnetason väsymys saattanut painua pois tietoisuudesta alitajuntaan ja ilmetä jonakin kehollisena oireena. Ihminen tuntee itsensä ”ylienergiseksi” ja samalla kokea epämääräistä kipua, särkyä ja kolotusta, näköhäiriöitä ja huimausta. Jonain

aamuna jäsenet eivät enää tottele, vaan ovat lyijynpainavat ja voimattomat. Kun lopulta ihminen saa itsensä ylös sängyn reunalle istumaan, seuraa ponnistuksesta kokovartalokahvikuppineuroosi: koko olemus vapisee. Ihminen kauhistuu, pelkää kuolevansa tai tulevansa hulluksi!

Uupumuksen jälkeen luonne muuttuu joksikin aikaa vetäytyväksi päinvastoin kuin hyökkäävässä ylläsuruolosuhteissa. Vetäytyminen on mielekäs tapa toimia: sen aikana voi kerätä voimiaan ja koota itseään. Uupumuksesta toipumiseen ihminen tarvitsee usein ammattiapua, lääkkeitä ja ajatuksia selkiinnyttäviä keskustelua ammatti-ihmisen kanssa. Toipumisaika saattaa kestää jopa vuosia.

Uupumukseen tulee suhtautua vakavasti, sillä se vertautuu keskikokoiseen sydänkohtaukseen. Ihminen ei kestä niitä usein. Jos uupumus toistuu, on sillä taipumus pitkittyä ja jäädä lopulta pysyväksi olotilaksi. Silloin ihmisen ruumis elää, mutta sielu on kuollut: hän toimii konemaisesti ilman tunnetta.

Työperäisen ylläsurun ehkäisyyn tai siitä toipumiseen on olemassa sekä myönteisiä että kielteisiä *stressinhallintakeinoja* (Luukkala 1998). Kielteiset keinot tunnistaa siitä, että ne ovat hyvin yksipuolisia tai muutoin kyseenalaisia. Tällainen keino on jyräävä oman edun tavoittelu, jossa pyritään käyttämään taloudellisesti hyväksi toisen ihmisen tietämättömyyttä. Asiakkaalle luvataan liikoja: ”Ostakaa meidän rohtoa. Se parantaa vaivan kuin vaivan nopeasti ja pysyvästi ilman haitallisia sivuvaikutuksia. Eikä maksa paljon. Vähittäismaksu on mahdollinen.”

Edellä mainittu populistisen kyyninen ja pinnallinen elämäntapa asenne työperäisen kuormituksen hallintaan voi taloudellisen alkumenestyksen jälkeen johtaa henkisesti tyhjään olotilaan. Tyhjiöllä on taipumus täyttyä masennuksella, runsaalla alkoholin- ja lääkekäytöksellä, fyysisen yleiskunnon laskulla ja lopulta ”pumppu” on kovilla.

Toinen kielteinen yritys ottaa ylikuormitus haltuun on päinvastainen kuin edellä olleella itsekkäällä ”jyrä” -tyypillä. Tämä liian epäitsekkäs tyyppi, uhrautuja, pitää muiden tarpeita tärkeämpinä kuin omiaan. Hän pyrkii saamaan olemassaolon oikeutusta miellyttämällä ja palvelemalla muita uupumukseen asti. Uhrautujan voimat eivät ehdi palautua ennen seuraavaa ponnistusta. On oletettavaa, että jatkuvassa väsymyskierteessä olevan ihmisen luontaiset kehon ja mielen puolustusjärjestelmät ovat heikossa kunnossa. Erilaiset virukset ja bakteerit iskevät häneen helposti. On esitetty jopa oletus, että uhrautujatyypinä oleminen lisää todennäköisyyttä sairastua syöpään.

Viime aikoina on tullut tutkimustuloksia, joiden mukaan itsekkäät keinot purkaa työperäistä kuormitusta eivät olisikaan niin epäterveellisiä kuin on aikaisemmin oletettu. Sen sijaan epäitsekkyyks näyttäisi olevan luultua vahingollisempaa ihmisen terveydelle. Mitä terveydellä näissä tutkimuksissa ymmärretään? Jos sillä ymmärretään ihmisen kaikinpuolista hyvinvointia – keholista, mielellistä ja vuorovaikutuksellista, niin itsekkäät ihmiset tuskin saavat kanssaihmisiltään arvostusta ihmisinä, ja näin ollen heidän kokonaisterveydessään on puutteita. Sen sijaan epäitsekkäät ihmiset saavat muilta arvostusta ihmisinä, vaikka heidän kehonsa kipuilisi liiallisesta työrasituksesta.

Terveelliset ja tasapainoiset itesuggestiomenetelmällä vahvistettavissa olevat työperäisen kuormituksen hallintakeinot perustuvat hyvään itsetuntoon, tavoitteisiin ja yhteistyöhön. Niistä tarkemmin seuraavissa jaksoissa.

Ammatillinen itsetunto

Itsetunto on itsetuntemusta, itsearvostusta ja suorituskäkyä (Keltikangas-Järvinen 1994 ja Luukkala 1998). Ihmisellä, jolla on hyvä itsetuntemus, on varsin totuudenmukainen kuva itsestään. Hän tietää, että hänellä on sekä vahvuuksia että kehitettäviä alueita.

Itsetuntoinen ihminen arvostaa itseään puutteistaan huolimatta. Hänellä on suorituskykyä: energiaa ja osaamista. Itsetuntoinen ihminen tietää suorituskykynsä rajat.

Itsetunto on siis muun muassa itsearvostusta, mutta mihin itsearvostus perustuu eri tilanteissa – onnistumisen ja epäonnistumisen hetkellä? Edesmennyt psykiatri Viktor Frankl (Otava 1984) näkee kolme mahdollisuutta:

- luominen
- myötäeläminen ja
- kärsiminen.

Ihmisen itsearvostus voi perustua *luomiseen*, siihen, että hän on toiminta- ja työkykyinen ja kykenee tarttumaan asioihin, esimerkiksi luomaan lunta, tai mitä kukakin työssään ja työpaikallaan tekeekään.

Kun ihminen on menettänyt työkykynsä tilapäisesti tai pysyvästi, hän ei pysty Franklin mukaan rakentamaan itsearvostustaan luovien toiminnallisten arvojen pohjalle. Hänen ulottuvillaan on *myötäelävät* arvot. Esimerkiksi sairaslomalla oleva ihminen voi nauttia muiden luomista tuotteista. Hän voi keskittyä uteliaasti ja kriittisesti lehden lukemiseen, valikoivasti televisio-ohjelmien katseluun, mieluisan musiikin kuunteluun tai teen juontiin siitä rauhallisesti nauttien.

Ihminen voi olla pitkäaikainen kipupotilas, joka ei kykene nauttimaan kärsimykseltään muiden luovista teoista: ei yllä myötäeläviin arvoihin. Silloin Franklin mukaan on mahdollista perustaa itsearvostus *kärsimysarvoille*. Tämä on vanha kristilliseen arvomaailmaan perustuva käsitys.

Kärsimys voi johtua kivusta, pelosta, yksinäisyydestä tai elämän tarkoituksettomuudesta. Eri tason kärsimys voi heijastua toiselle tasolle: yksinäisyys voi pelottaa ja pelko voi muuttua kivuksi. Kärsimys voi olla lievää, keskivaikeata tai vaikea-asteista (Tenkku 1995). Lievä kärsimys ei ole ongelma. Sitä ihminen kestää eri

muodoissaan loputtoman pitkään. Keskipahvaa kärsimystä ihminen kestää myös varsin pitkään, mutta pitkään jatkuva ja vaikeasteinen kärsimys on ongelma. Miten kestää sitä? Onko mitään järkeä pyrkiä kestämaan pitkään jatkuvaa voimakasasteista kärsimystä? Kuka määrittelee, mikä on kohtuutonta kärsimystä? Onko kärsimyksen siedossa yksilöllisiä eroja? Voidaanko itsesuggestio- menetelmällä parantaa kivun sietoa?

On erilaisia merkkejä siitä, että ihmisten, erityisesti nuorempien sukupolvien, itsetunnon itsearvostusosa-alue on heikentymään päin. Ei keestetä läheskään aina edes lievää kärsimystä sen eri muodoissaan. Epäonnistumisen sieto – taito kaatua loukkaamatta itseään – on heikentynyt. Yhä pienemmät vastoinikäymiset luokitellaan kohtuuttomiksi. Elämän tulisi olla pelkästään kivaa. Jos se ei ole sitä, turvaudutaan yhä helpommin urheilukielellä ilmaisten ”dopingiin”; oman kehon ja mielen ulkopuolisiin, keinotekoisiiin voimiin, jotka lamaannuttavat keskushermostoa. Näitä aineita ovat särky-, rentoutus- ja unilääkkeet, alkoholi ja hiilihydraattihumalahakuinen käyttäytyminen eli ylensyönti sekä tupakointi.

Koululaisten yleiskunto on alentunut. Aiemmin nuoret pojat vetivät rekkitangolla keskimäärin kymmenen leukaa ja nykyisin yhden. Liikuntaharrastuksen on usein korvannut lamaannuttava viihteellinen keinotodellisuus, jota välittävät televisio, videot, tietokoneet ja internet. Nuoret naiset pelkäävät synnytystä enemmän kuin ennen (Minkkinen 1995), ja he turvautuvat kipulääkitykseen. He eivät ole kokonaisvaltaisesti läsnä synnyttäessään lastansa. Yhdeksänkymmentäluvulla solmituista avioliitoista arvioidaan suurimman osan päättyvän eroon. Työelämän rasituksiin ja kiireisiin nautitaan suuria määriä särky- ja unilääkkeitä.

Hyvän itsetunnon olennainen osa on epäonnistumisen sieto. Ihminen ei jätä leikkiä liian helposti kesken. Kun oma lapseni alle kouluikäisenä opetteli luistelemaan, seurasin sivusilmällä muiden lähialueen lasten kehitystä tässä lajissa. Ne lapset, jotka

osasivat kaatua itseään loukkaamatta, nousivat välittömästi ylös ja jatkoivat iloisena luisteluharjoituksia, kehittivät nopeasti. Ne, jotka kaatuessaan helposti loukkasivat itsensä, jäivät istumaan jään päälle ja lohduttomasti itkivät: ”Tämä ei ole kivaa. Ville luistelee paremmin kuin minä. Lähdetään kotiin”, kehittivät hitaasti.

Sisäisen puheen avulla ihminen voi tehdä itselleen selväksi, että kukaan ei voi häntä missään olosuhteissa koskaan voittaa, joten epäonnistumista ei ole olemassakaan. On vain uuden oppimista ja kilvoittelua itsensä kanssa. Kisailin naapureitteni kanssa kymmenesosatriathlonissa. Kisan voitti ylivoimaisesti Mika, joka totesi kisan jälkeen hänen ”päänahkaansa” tavoitteleville: ”Minua ei voi jatkossakaan kukaan voittaa, sillä en osallistu kilpailusarjaan.”

Ammatillinen itsetunto on yleisen epäonnistumisen sietoon pohjaavan itsetunnon yksi erityisosa-alue. Se rakentuu vahvaksi vuosikymmenien varrella tapahtuvan opiskelun, työkokemuksen, yksityisasioiden kunnossa olon ja terveellisten elämäntapojen kautta. Mitään oikotietä huipulle ei ole olemassa. Jos huipulle pääsee oikotien kautta, sieltä todennäköisesti tulee nopeasti alas.

Todellinen ammatillinen itsetunto rakentuu onnistumisten, näyttöjen, varaan. Työpäivän aikana työntekijä voi antaa itselleen itsetuntoa vahvistavia suggestioita etukäteen, koska itsetuntoisuus toiminnan hetkellä lisää todennäköisyyttä, että asiat sujuvat. Jos asiat eivät töissä siltikään suju, ovat seuraavan suuntaiset itsetuntosuggestiot paikallaan: ”Harjoitan rauhallisesti ongelmanratkaisupuhetta itseni ja työkavereideni kanssa.” Alan ammatilainen saapuu työpaikalleen huonon työpäivän jälkeen uudessa iskussa ja uudet ideat mielessään.

Tavoitetyöminän rakentaminen

Ihminen on työssä tavoitellakseen monenmoista hyvää: toimeentuloa, älyllisesti haastavaa, yhteiskunnallisesti mielekästä ja ympäristöystävällistä tekemistä, asiakkaan palvelemista, urallaan etenemistä ja työtoveruutta. Mitä monipuolisemmin ihminen voi tyydyttää työnsä kautta tarpeitaan, sitä työtyytyväisempi hän on. Selkeiden myönteisten tavoitteiden puuttuminen työelämässä aiheuttaa helposti tyytymättömyyttä.

Itsesuggestiomenetelmällä voi kysyä, mitä työltään tulevaisuudessa odottaa ja mitä osa-aluetta työminässään haluaa kehittää. Tämän tavoitetyöminän rakentamisen voi toteuttaa nelivaiheisesti:

- unelma
- realismi
- keinot ja
- itsearvostus.

Aloitetaan siis ammatillisesta *unelmasta*: ohjelmoidaan alitajunta kohti kaukaista tavoitetilaa, joka antaa selkeän suunnan työelämän pyrkimyksille. Tiedetään, mitä halutaan työuralta pitkällä aikavälillä. Kun ihminen unelmoi, hän laittaa todellisuuden taka-alalle ja kuvittelee: ”Työelämässä on avoimien ovien päivä ja jokainen saa tehdä ihan mitä vaan! Minkä tekeminen, minkälaisessa ympäristössä ja kenen seurassa on minun unelmieni täyttymys?”

Ammatillisen unelmoinnin voi tehdä myös toisella tavalla aikkaa vääristämällä. Kuvitellaan, että vuosikymmenet ovat vierähtäneet ja työntekijä on päässyt iloisena sekä terveenä eläkkeelle. Hän istuu keinutuolissa ja muistelee tyytyväisenä työuraansa: se oli monin verroin antoisampi kuin hän etukäteen uskoi. Mitä myönteisiä yllätyksiä työelämä tarjosi ponnistusten palkaksi?

Kun ammatillisessa unelmoinnissa on päästy hyvään alkuun, tehdään siitä toteuttamiskelpoinen ajatuskuva, *realistinen* tavoite. Mietitään, kuinka paljon lähivuosina ihan oikeassa elämässä on mahdollisuus lähestyä tätä unelmatavoitetta? Minkälaisia mahdollisia voimavaroja itsellä on? Mitkä ovat tähänastiset saavutukset kohti unelmaa? (Furman & Ahola 1999).

Kun ammatillisesta unelmasta on rakennettu realistinen tavoite, lähdetään houkuttelemaan esiin *keinoja*, joilla aloittaa tavoitteen toteuttaminen. Mikä on ensimmäinen askel, jonka voi ottaa jo tänään kohti ammatillista tavoitetta? Askeleen on hyvä olla niin pieni, että varmasti osaa, jaksaa ja haluaa sen ottaa. Kun ihminen ottaa tämän askeleen mielikuvissaan jo nyt, hän tietää, miltä se tuntuu, mitä muut siitä mahtavat ajatella, kuka lähtee tukemaan hanketta ja millä tavalla. (Laukka-Sinisalo 1994).

Neljäs keskeinen sisäinen keskustelu tai itesuggestioryhmä tavoitteellisen työminän rakentamisessa on *itsearvostukseen* liittyvät kysymykset. Miten huolehtia itsearvostuksesta tilanteessa, jossa suunnitelmat eivät sellaisenaan toteudu? Mikä on varasuunnitelma? Mikä on varavarasuunnitelma, jonka toteutumisen varmuus on lähes 100 prosenttia? Jotkut löytävät itsearvostuksen luonnosta, kauneudesta, uskosta, totuudesta tai yhteisyydestä. Mikä on sellainen asia, johon ihminen voi aina ja joka paikassa tukeutua?

Nyt on tultu takaisin itsetuntokysymyksiin, itsetunnon syväkerrokseen, kestävään arvomaailmaan. Humanismiin, jossa elämä nähdään itseisarvoisena. Ammatilliset tavoitteet ja niiden toteuttaminen on puolestaan suorituskykyä, taloudellista menestystä, itsetunnon pintakerrosta, juppiuttakin. Kannattaa pyrkiä kokonaisvaltaiseen itsetuntoon, sen eri tasojen – humanismi ja juppius – tasapuoliseen vahvistamiseen.

Työminäesteiden lievittäminen

Ihminen saattaa alisuoriutua työelämässä esimerkiksi sen takia, että hänen koulunkäyntinsä on aikoinaan keskeytynyt esiintymisjännitykseen. Vaatimaton koulutustaso hidastaa hänen urakehitystään haastaviin asiantuntija- ja esimiestehtäviin. Hän ei saa käyttöönsä koko osaamistaan ja oppimismahdollisuuksiaan. Tai sitten niin, että hän on onnistunut opiskeluaikaisia esiintymistilanteita välttelemällä korkeasti kouluttamaan itsensä, mutta ei kykene toimimaan työelämässä koulutustaan vastaavassa työtehtävässä esiintymiskammonsä takia.

Aikuisena ilmenevät häiritsevät jännittämiset juontavat juurensa usein perinnöllisestä hermostollisesta herkkyydestä, joka on yhdistynyt lapsuudenaikaiseen turvattuuteen ruumiillisen kurituksen, liian kovan kurin, korkeiden odotusten tai koulukiusaamisen seurauksena. Tästä on jäänyt jatkuva varuillaan olo, joka ilmenee kehotasolla sydämen tykytyksenä, punastumisena, hikoiluna, käsien värinä ja äänen värinä. Keho-oireet synnyttävät vuorovaikutustilanteissa kielteistä itsetarkkailua, syyllisyyttä, häpeilyä, salailua ja lopulta pahenevaa sosiaalisten tilanteiden välttämistä.

Varuillaan olon ja ihmisten välttämiskiirteen voi yrittää katkaista monella tavalla, josta perinteisimmät ovat hoitavat keskustelut yksin tai ryhmässä ja rentouttava lääkitys. Entä sitten, jos hoitokeskustelut eivät tuo tulosta, ja lääkkeitä aiheutuu sivuoireita? Onko muita vaihtoehtoja olemassa? On kaksi: itesuggestiot ja jännityksen leikkaushoito, sekä näiden yhdistelmä.

Rentouttavia itesuggestiivisia rentoutusmenetelmiä ovat:

- hengitysrentoutus
- lihasrentoutus
- mielirentoutus ja
- itsetuntorentoutus.

Hengitysrentoutus rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Sitä suosivat esimerkiksi urheilijat, esiintyjät, neuvottelijat, esimiehet ja asiakaspalvelussa olevat. Kun puhutaan muutaman sekunnin pikarentoutuksesta, tarkoitetaan juuri hengitysrentoutusta, jonka oppimiseen menee toki enemmän aikaa.

Hengitysrentoutuksessa hengitetään syvään ja rauhallisesti kuin nukkuva, syvärento ihminen hengittää. Keho ja mieli ovat oppineet lukemattomien toistojen kautta siihen, että edellä mainittu hengitysrytmi liittyy lihasrentouteen ja mielenrauhaan. Ja päinvastoin: kiihtynyt, pinnallinen ja keuhkojen yläkärjellä tapahtuva hengitys on liittynyt aikaisemmin lihasjännitykseen ja hermostuneisuuteen. Siispä hengittämällä kerran pari syvään ja rauhallisesti ihminen muistuttaa itseään kehokanavansa kautta toimivasta asenteesta hankalassa tilanteessa.

Liharentoutus nimensä mukaisesti lisärentouttaa ensisijaisesti lihaksia. Se sopii kovasti jännittäville tai harjaantumattomille rentoutujille. Siinä käydään läpi järjestelmällisesti eri lihasryhmät niitä vuoron perään jännittäen ja rentouttaen. Liharentoutuksen teho perustuu käänteisyyteen: jännittämällä jännittynyttä lihasta hetkellisesti vielä enemmän se rentoutuu. Ihmisten näkee tiedostamattaan esimerkiksi hartiajännitystiloiissa jännittävän hartioitaan vielä enemmän nostamalla olkapäät hetkellisesti ylöspäin.

Mielen rentouttaminen tapahtuu siten, että palautetaan mieleen oma mielipaikka yksityiskohtaisesti, elävästi: sielu peseytyy epäpuhtauksista ja tilalle tulee paras mahdollinen henkinen tila, mielenrauha. Mielipaikasta tai vertauskuvallisesti henkisestä huoneesta (Schütt 1999) käsin ratkotaan työongelmia rauhallisin mielin. Ongelmanratkaisun esteenä saattaa usein olla ahdistunut mieli. Kun ongelmia katsellaan iloisin mielin, syntyy ratkaisuideoita helpommin.

Itsetuntorentoutus on itsesuggestiota, jossa esimerkiksi oma oleminen ja tuleva esiintyminen nähdään myönteisessä valossa: ”Esitykseni tulee menemään hyvin. Saan sanottua asiani luontevalla tavalla. Koen esiintyessäni suurta turvallisuuden ja rentouden

tunnetta. Jos esityksessäni tapahtuu jokin kömmähdys, suhtaudun siihen huvittuneen välinpitämättömästi. Esitykseni jälkeen olen oppinut jotain uutta ja hyödyllistä. Mitähän se mahtaa tällä kertaa olla?”

Uusi lupaava hoitomuoto jännittävälle ihmiselle on leikkaushoito, jos muilla perinteisemmillä hoitomuodoilla tai itsesuggestioilla ei ole saatu riittävästi tuloksia. Leikkaushoidon ansiosta jännittämisen keholliset ilmentymät merkittävästi lieventyvät. Se helpottaa henkistä olemista: ihmisen ei tarvitse huolestua jännitysoireista eikä yrittää peitellä eikä pelätä ”kasvojen menetystä”, vaan voi sen sijaan unohtaa itsensä ja huomioida myönteisellä tavalla keskustelukumppaninsa ja kuulijansa. Maailman johtava asian tuntija tässä työminän esteiden lievittämishoidossa leikkauksen avulla on suomalainen kirurgian dosentti Timo Telaranta Tampereelta.

Jos jännittävä ihminen on oppinut välttämään muita ihmisiä, ei leikkaushoito poista automaattisesti tätä välttämiskäyttäytymistä. Vertauskuvallisesti sokea ihminen, joka saa leikkauksen avulla näkönsä takaisin, ei näe, ellei hän suostu avaamaan silmiään. Vaikka hän avaisi silmänsä, hän näkee aluksi epämääräisesti valoja, varjoja, värejä ja muotoja. Havaitsemaan opitaan näkökyvyn palautumisen jälkeen, ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen havaitseminen on erityisen paljon oppimisen tulosta. Osallistamalla erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin toimintavarmuus niissä hiljalleen lisääntyy.

Itsesuggestiomenetelmä on hyvä väline poistamaan etukäteisjännitystä leikkaushoitoa kohtaan (Luukkala & Telaranta 1999). Jännitysoireita lievittävän leikkaushoidon jälkeen minäkuvan rakentaminen ajan tasalle ja uusien mahdollisuuksien hyödyntäminen nopeutuu sisäisen puheen avulla. Samoin aikaisempien epäonnistuneiden esiintymistilanteiden läpikäynti oppimismielessä suggestioiden kera on suositeltavaa. Epäonnistumisen läpikäynnissä itsetuntoa rasittava tunnettaakka poistetaan, ja kirkastetaan tapahtuneiden tosiasioiden muistamista, ja epäonnistumisesta

otetaan opiksi. Tunnistetaan kielteiset itsesuggestiot, jotka synnyttävät epätoivottua käyttäytymistä, ja niiden tilalle rakennetaan myönteisiä itsesuggestioita tulevaa käyttöä varten.

Yhteistyö ja johtaminen

Hyvässä yhteistyössä työtoverille annetaan jalkapallosanastolla ilmaisten hyvä syöttö. Hyvien syöttöjen antaminen edellyttää ammattitaidon lisäksi hyvää itsetuntoa ja nöyryyttä: hyvä työkaveri on hiukan taustalla ja tukee muiden näkyvää onnistumista.

Hyvä yhteistyö voidaan määritellä myös siten, että hoidettuaan oman työsarkansa hyvä työkaveri vilkuilee ympärilleen ja auttaa tarvittaessa työtoveriaan. Oman toimenkuvan ja vastuualueen rajoihin suhtaudutaan joustavasti. Työkaveria voidaan auttaa, vaikka kirjallisessa työsopimuksessa sitä ei edellytetäkään.

Asioiden ja ihmisten johtaminen on parhaimmillaan hyvää yhteistyötä, jossa esimies ei ole alaistensa yläpuolella, vaan palvelee heitä, jotta alaisten työ sujuisi kitkatta. Esimiehen tehtävä on antaa alaisilleen työrauha ja välineet työn tekemiseen. Hänen on oltava saatavilla pulmien ilmaannuttua tai pohdittaessa oman työn kehittämistä.

Yleisimmät johtajuustyyliä ovat:

- käskävä
- keskusteleva
- välinpitämätön
- tilannekeskeinen ja
- tavoitehakuinen.

Vanhentunein eli autoritäärisin *käskävä* johtajuuskäsitys on sellainen, jossa alaista pidetään laiskana ja tyhmänä ihmisenä, jota tarvitsee käskä ja pelotella. Tämän johtajuuskäsityksen etuna on alaisten työnteon nopeus esimiehen läsnä ollessa. Muutoin

he tekevät vain välttämättömän työmäärän, eivätkä vaivaudu kehittämään omaa työtään: harjoitetaan näkymätöntä vastarintaa. Demokraattisessa eli *keskustelevassa* johtajuudessa etuna on turvallinen ja miellyttävä työympäristö. Sen haittana on päätöksenteon hitaus ja keskivertoratkaisut. *Välinpitämätön* johtajuus on vastuuta pakoilevaa, välinpitämätöntä ja alaiset heitteille jättävää. Tällöin työntekijä vieraantuu työpaikan perustehtävästä ja tavoitteista, maksavan asiakkaan palvelemisesta.

Tilannejohtajuus on kaikkea edellä mainittua. Tilanteen mukaan esimies on käskevä, työongelmista keskusteleva tai vetäytyvä. Jos on kiire saada valmista aikaan, esimies on käskevä. Jos on rauhallinen tilanne, kyselee esimies alaistensa kuulumisia työn sujumisesta. Jos esimies katsoo, että työt sujuvat, ei hän silloin tarpeettomasti kuljeskele alaistensa selän takana ”puhaltamassa niskaan”, vaan luottaa heihin ja vetäytyy kauemmas. Tilannejohtajuuden huonona puolena on työn kehittämisen puuttuminen, siinä lähinnä ”sammutetaan tulipaloja” ratkomalla sen hetkisiä pulmia.

Tavoitejohtajuus on edellä olleisiin johtajuusnäkemysnä verrattuna lupaavin, vaikka myös sillä on omat pulmansa. Tavoitejohtajuudessa lyhyen, keskipitkän ja pitkän aikavälin tavoitteet ovat tärkeitä. Toiminta on pitkäjännitteistä ja tähtää oman työn kehittämiseen. Työongelmia etsitään oma-aloitteisesti, jotta opittaisiin uutta. Työongelmat selvitetään ihmisten kesken olennaisuuksiin keskittyvällä vuorovaikutuksella. Tavoitejohtajuudessa saattaa ongelmaksi muodostua se, että tavoitteeksi valikoituu näkyvät ja mitattavat asiat, aineellisten tuotteiden määrä ja laatu sekä niiden myyntikäyrät, mutta vaikeasti mitattavat ja ”näkymättömät” asiat jäävät liian vähälle huomiolle.

Näitä näkymättömiä asioita ovat ihmisten esitietoiset tarpeet kehittyä ja kasvaa ihmisenä, rehellisenä olentona, kanssaihminenä ja tarvetta välillä vaipua omiin ajatuksiin, joiden aikana annetaan työtapahtumille henkilökohtaisia merkityksiä. Työntekijä haluaa

olla hetkittäin itsesuggestiivisessa sisäänpäinkääntyneessä tekeväntömyyden tilassa sen sijaan, että hän olisi työpaikkansa kasvotoman osakkeenomistajan painostamana vain tehokas tuotteita toteuttava tunteeton ja mielikuvitukseton kone tai ahkera muura-hainen. Tästä asiasta on puhunut ja kirjoittanut filosofi Jyri Puhakainen. Aihetta on sivunnut myös kauppatieteen tohtori, johdon asiantuntijana toimiva Tuula Grönfors.

Kun työelämässä, sen kuormittavuudessa, yhteistyössä ja johtajuudessa ilmenee ongelmia, on virhe lähteä purkamaan tätä tilanetta ensin hoidollisesta näkökulmasta. Kannattaa varoa työelämän konsultteja, joiden ydinsaaminen on hoitoalalta, ja jotka yksipuolisesti pitävät työpaikoilla yksilö- ja ryhmäterapiaistuntoja. Vain pieni osa työpaikan ongelmista johtuu ahdistusneurooseista ja luonnehäiriöistä (Järvinen 1998).

Yhteistyö- ja johtajuusongelmista seuraavaa työperäistä ylläsitusta tulee tarkastella työyhteisön peruspilareiden kautta. Työelämän perustehtävä on yleensä palvella maksavaa asiakasta. Sitä varten työyhteisö on järjestäytynyt tarkoituksenmukaiseksi kokonaisuudeksi: johtaminen, tehtävät, säännöt, yhteistyö ja arviointi. Toimiva työyhteisö tukee perustehtävän toteutumista (Järvinen 1998).

Työyhteisön ongelmakierre alkaa selvittämättömistä ongelmista. Asioissa on yleensä vikaa, jos työongelmat yksipuolisesti henkilöityvät (Järvinen 1998). Tämä on syntipukkiajattelua. Syntipukkisanonta on saanut alkunsa israelilaisesta tavasta, jossa uuden vuoden juhlassa yksi pukki uhrattiin ajamalla se autiomaahan ”syntisäkki selässä” nääntymään. Viattoman pukin uhraaminen oli yhteisöllinen itsesuggestiivinen toimitus, jossa ajatuskuvana oli lepyttää ihmisyyhteisön menneen vuoden synneistä suuttunut Jumala, jotta uusi vuosi voitaisiin aloittaa hyvillä mielin.

Syntipukkiajattelussa, kielteisessä itsesuggestiossa, itsekritiikki korvautuu toisten syytelyllä. Ryhmittäydytään taisteluasemiin ja oikeudenkäynteihin. Ristiriita laajentuu työyhteisön sisällä ja

jopa sen ulkopuolelle (Järvinen 1998). Työyhteisön onnistumiskierre alkaa syntipukkien sijasta työongelmien persoonattomasta osoittamisesta. Psykiatri Furman ja sosiaalipsykologi Ahola puhuvat myönteisestä ajattelusta, jossa toiveikkuutta, ideoita ja yhteistyötä tukevat puheenvuorot vievät ihmisten asioita eteenpäin halettuun suuntaan niin työelämässä kuin muualla.

Joissakin yksittäisissä tapauksissa työyhteisön ongelmat jottuvat osin tai kokonaan yksittäisestä henkilöstä, esimerkiksi silloin, kun esimiesasemassa oleva jännittynyt ihminen rentouttaa itsensä runsaalla alkoholien kulutuksella työpäivän aikana rohjetakseen esiintyä alaiustensa edessä. Hänet tulee ohjata hoitoon työyhteisön ulkopuoliseen toimipisteeseen.

Palveleminen ja markkinointi

Työssäkäymisen ydinasioita on asiakkaan palveleminen. Ilman tuotteiden ostajia ja käyttäjiä ei ole palkan maksajia. Palkalla tarkoitetaan rahan lisäksi myös henkistä tyydytystä. Kenties arvokain lahjakkuuden muoto on kyky palvella muita: mitä enemmän annat, sitä enemmän saat.

Asiakkaan tärkeys saattaa työkiireissä unohtua, koska asiakas on usein ”näkyvätön”: asiakkaat eivät tule työpisteeseen, vaan ovat sen ulkopuolella olevia ihmisiä, joihin muilla kuin asiakas-palvelussa olevilla henkilöillä ei ole suoranaista kosketusta.

Asiakkaiden tärkeyden korostamisesta ei seuraa, että asiakas on aina oikeassa. Asiakas ei ole aina oikeassa, mutta asiakkaalla on oikeus olla väärässä. Asiantuntijoille, työtä tekeville ja palvelualan ihmisille maksetaan palkkaa siitä, että he osaavat vastata asiakkaiden esittämiin kysymyksiin, kohtuullistaa heidän odotuksiaan ja kasvattaa heidän laatutietoisuuttaan.

Myös työtovereihin voi asennoitua soveltaen kuin asiakkaisiin; työtovereita voi palvella. Isossa työpaikassa, jossa on monta osastoa, asiakas ei ole pelkästään tuotteen lopullinen kuluttaja, vaan

myös toisen osaston työntekijä. Tuotetta valmistettaessa se käy läpi monta eri vaihetta eri osastoilla. Jos joku osasto tekee ”sutta” tai hidastelee, voi se vaikeuttaa tuotteen seuraavaa työstövaihetta ja siellä olevia työntekijöitä. He joutuvat paikkailemaan huolimattonta työtä tai lähettämään sen takaisin. Aikaa kuluu hukkaan, tilanne ruuhkautuu ja tulee kiire.

Hyvä markkinointi lähtee liikkeelle siitä, että on osaamista, jota muut tarvitsevat. Osaaminen on tuotteistettu selkeästi ymmärrettävään muotoon ja rajatulle kohderyhmälle. Osaamisen markkinointi on sitä, että laadukkaista tuotteista tiedotetaan niille ihmisille, jotka hyötyvät näistä tuotteista.

Kun työntekijä on päässyt isoon työpaikkaan, hän huomaa pian, että eri osastoilla käynnistyy aika ajoin hankkeita, joissa hän haluaisi olla mukana. Silloin osaamisensa markkinoinnin kohde ei olekaan lopullinen tuotteen kuluttaja, vaan työpaikan ihmiset. Kyseessä on saman työpaikan sisällä tapahtuva sisäinen siirto tai työnhaku. Työnhaussa tulee tarvittaessa markkinoida itseään oma-aloitteisella tavalla, ja siinä tukena toimivat myönteiset itesuggestiot.

Esimerkkejä itesuggestioista työssä

Kun ihmisellä on opiskelun ja työkokemuksen avulla saatu ammattitaito, tulee haasteeksi jaksaa tehdä työtä vuosikymmenestä toiseen yhdessä erilaisten ihmisten kanssa. Tähän ammattitaidon vahvistamiseen painottuvat seuraavat esimerkit itesuggestioista työssä.

1) Huolehdiin jaksamisestani työelämässä

Itsevastuullinen asenne on tärkeä. Tuskin ketään tullaan kiittämään, että hän on joutunut ennen aikojaan työkyvyttömyyseläkkeelle pauskittuaan töitä kahden ihmisen edestä. Omien voimavarojen rajallisuuden tiedostaminen ja huomioonottaminen on osa

ammattitaitoa. On ammattitaitoa sanoa ”Kiitos ei!” lisätöille, kun ei enää jaksa.

”Elämässäni on työn lisäksi monta muutakin tärkeätä asiaa” -itsesuggestiossa pidetään työtä tärkeänä. Työnteko tekee elämästä siedettävän, mutta elämässä on monta muuta ihan yhtä tärkeää asiaa: ihmissuhteet ja harrastukset. Kun yksityiselämä on kunnossa, se toimii työminälle jaksamisen, voiman lähteenä.

2) Rakennan ammatillisen itsetuntoni epäonnistumisen sietoon

Tässä korostetaan pitkäjänteisyyden merkitystä tavoiteltaessa todellista osaamista. Esimerkiksi Mika Häkkinen voitti formula 1 -autojen maailmanmestaruuden kahdenkymmenen vuoden uusrastuksen jälkeen. Matkan varrella oli takapakkeja ja lähes mahdottomia betoniesteitä. Sankaruus ei ole pelkästään lahjakkuutta, se on myös valinta.

Jos ammatillisen itsetunnon rakentaa vain onnistumisten varaan, epäonnistumisten hetkellä itsetunto laskee, masentuu, lamaantuu ja jättää leikin sikseen. Tappio tulee nähdä samoin kuin että laittaisi rahaa pankkiin.

3) Asetan työminälleni saavutettavia tavoitteita

Yllä oleva itsesuggestio ei sulje pois korkealentoista unelmointia, mutta se kehottaa tekemään niistä välitavoitteita. Kun tavoite on sopivalla korkeudella, se haastaa yrittämään. Liian korkeat tavoitteet eivät välttämättä innosta, vaan niihin suhtaudutaan välinpitämättömästi. Liian alhaiset tavoitteet alikuormittavat ihmistä, ja työ muuttuu tylsäksi.

4) Poistan työminästäni sisäiset esteet

Nyt tuodaan esiin sitä, kuinka toisten seurassa jännittävä ihminen saattaa jättää koulunsa kesken tai työelämässä sijoittua koulutustaan vastaamattomaan ja vaatimattomampaan työtehtävään.

Tämän takia hän ei saa käyttöönsä ja muiden palvelukseen kaikkia voimavarojaan. Tällainen alisuoriutuminen työelämässä heikentää elämän laatua, mutta asiaa voidaan nykyään auttaa paljon.

On tärkeätä tulla siksi, kuka on, omaksi itsekseen, tavoiteminäkkeeseen, ja poistaa esteet tavoitteellisen työminän edestä tarvittaessa jopa kovan lääketieteen keinoin, jos pehmeämmät itsehoitokeinot eivät tuo riittävää apua. Itsesuggestioiden avulla ihminen saa rohkeutta mennä toisinaan väliaikaista pahoinvointia ja sivuoireita aiheuttaviin lääketieteellisiin hoitoihin ja ottaa niistä sen jälkeen kaikki hyöty ja ilo irti.

5) Palvelen voimavarojeni mukaan työtovereitani

Yhteistyöllä on tärkeä merkitys työssä menestymisen kannalta. Ei kukaan ole yksin juuri mitään. Yksilötason ja joukkueen menestys perustuu suurelta osin hyvään yhteistyöhön. Hyvä yhteistyö on sellaista, että siinä huonokin idea saadaan toimimaan. Huonossa yhteistyössä edes hyvää ideaa ei saada toimimaan (Furman ja Ahola 1999).

Palvelu -sana yhdistetään yleensä asiakkaaseen, mutta ei työtoveriin. Tässä halutaan tehdä tietoisesti tämä harvinaisempi kytkös ja tuoda esiin myönteisen näkökulman tärkeys suhteessa työtoveriin. Työpaikan ihmissuhteet ovat ensi sijassa hyötysuhteita. Kun yhteistyö pelaa ja asiakas on tyytyväinen saamaansa palveluun, siitä hyötyy sekä taloudellisesti että työilmapiirin parantumisena.

Ihmisten välinen yhteistyö työpaikalla on tärkeä rakentaa aitoon itseyteen, tasa-arvoisuuteen ja vastavuoroisuuteen. On kestävä tilanne, jos muut käyttävät hyväkseen toisen avuliaisuutta, ja toinen uupuu. Lähestytään yhdenlaista työpaikkakiusaamista. Kiusaamisessa yleensä ryhmä käyttää järjestelmällisesti hyväkseen yksittäisen ihmisen heikkoutta. Kiusaaja ei jää kiinni, koska hän osaa ”pyyhkiä sormenjalkensa rikospaikalta”.

6) Johdan työssäni tavoitteiden kautta

Tämä itesesuggestio tuo esiin nykykäsityksen toimivasta johtajuudesta. Tavoitteiden olemassaolo tuo työilmapiiriin pitkäjännitteisen työn kehittämisen, josta jokainen työpaikan jäsen on vastuussa omalta osaltaan. Tavoitteiden olemassaolo ehkäisee epävirallisen nokkimisjärjestyksen, jolloin ratkaisuja tehdään virheellisesti ”pärstäkertoimen” eikä tavoitteiden edistämisen näkökulmasta.

Työpaikan tavoitteiden tulee olla julkisia, kaikkien tiedossa ja niihin tulee sitoutua. Sitoutuminen työpaikan tavoitteisiin ja arvoihin on helppoa, jos niiden kautta saa myös henkilökohtaisia arvojaan ja tarpeitaan riittävästi tyydytetyksi. Jos omat henkilökohtaiset arvot ovat kaukana työpaikan arvoista, ollaan törmäyskursilla. Äärimmäisiä vaihtoehtoja tässä ristiriitatilanteessa on, että asianomainen uupuu tai vaihtaa oma-aloitteisesti työpaikkaa.

7) Toteutan työssäni myös näkymättömiä tavoitteita

Tämänsuuntainen itesesuggestio muistuttaa tavoitejohtajuuden ongelmakohdasta: tavoitteiksi valikoituvat helposti mitattavat aineelliset ja teknis-kaupalliset asiat. Se, että asioita on vaikea mitata, ei tee niitä vähemmän tärkeiksi. Tällaisia asioita ovat työpaikan yhteistyön sujuminen, tapa johtaa ihmisiä, työn kuormittavuus ja osaamisensa esiin tuominen. On hyvä, jos työntekijä voi olla työelämässä mukana mahdollisimman kokonaisena ihmisenä tunteinen, mielikuvituksinen, itsemääräämis- ja ihmissuhdetarpeinen. Se edistää terveenä pysymistä.

8) Etsin työstäni ongelmakohtia ja ratkaisen ne

On hyvä muistuttaa siitä, että tavoite- ja keinoskeskeisen ajattelun lisäksi ongelmakeskeinen ajattelu on tietyin ehdoin hyödyllistä. Kun ongelma on määritetty, ei pysähdytä liian pitkäksi aikaa syiden ja syyllisten etsintään, vaan riennetään kohtuullisen nopeasti ratkaisujen kehittämiseen ja toteuttamiseen.

9) Keskityn työssäni perustehtävän toteuttamiseen

Perustehtävän mielessä pitäminen ehkäisee ennalta liiallisen syntipukkiajattelun. Syntipukkiajattelu on epäluuloista sisäistä puhetta, jossa halutaan ”ristiinnaulita” syylliseksi sopiva henkilö ja saadaan ”verta pakkiin”. Mikäli työpaikan johto tukee syntipukkiajattelua, se osoittaa heidän ihmiskuvansa olevan 1600-luvulta ja edustavan vanhentuneinta käskyihin ja pelkoihin vetoavaa autoritääristä johtamistyyliä (Grönfors 1996).

Työelämässä ristiriitojen ilmentyessä on hyvä palata uudelleen perusasioihin ja miettiä sitä, miksi työpaikalla ollaan. Mikä on perustehtävä? Mikä edistää tai ehkäisee sen toteuttamista? Työelämässä perustehtävän kirkkaana mielessä pitäminen mahdollistaa onnistumiskierteen. Perustehtävä on yleensä asiakkaan ammattitaitoinen palveleminen. Asiakas on kuluttajan lisäksi usein myös oma työtoveri.

YKSITYISELÄMÄ LISÄVOIMAVARANA

Kun ihmisellä on yksityiselämä kunnossa, se on lisävoimavarana opiskelu- ja työelämässä tarvittavalle suorituskyvylle. Antoisa yksityiselämä koostuu lämpimistä ja hyödyllisistä ihmissuhteista sekä uusia ideoita synnyttävistä ja virkistävistä harrastuksista. Yksityiselämä antaa parhaimmillaan psyykkistä lujuutta kestää suoritussektoreilla kohdattavat monipuoliset vaatimukset ja muutospaineet

8. ITSESUGGESTIOT PERHE-ELÄMÄSSÄ

Perhe-elämän moninaisuus on vuosikymmenien saatossa lisääntynyt. On pieniä ja suuria perheitä, uusperheitä, lapsettomia perheitä, yhden vanhemman perheitä ja perheitä, jotka koostuvat yhdestä ihmisestä eli sinkut ja lesket. On oikeudellisesti erilaisessa asemassa olevia perheitä: avoliitto ja avioliitto. On perheitä, jossa aikuiset ovat samaa sukupuolta: mies- tai naispariskuntia. On onnellisia ja onnettomia perheitä, asumuserossa olevia perheitä, eronneita ja uudelleen naimisiin menneitä.

Koska perhe-elämä on muuttunut moninaisemmaksi, on ihmisellä useita vaihtoehtoja valittavanaan pyrkiessään tyydyttäviin ihmissuhteisiin. Ihmissuhteissa on omat vaiheensa: lapsuuden kodista irtaantuminen ja ikätovereihin suuntautuminen, yksin eläminen, elämänkumppanin etsintä, rakastuminen, yhteen muuttaminen, riidat ja kriisit, uudet yritykset, perheen lisääntyminen ja pienentyminen sekä yksin jääminen.

Parisuhteen tasapainoisuus eri kulttuureissa

Parisuhde näyttää olevan murroksessa evankelis-luterilaisessa jälki-teollisessa tieto- ja elämysyhteiskunnassa. Eletään siirtymävaihetta. Miesten odotetaan pehmenevän ja naisten kovenevan. Mie-

het osallistuvat yhä enemmän perhe-elämään, kotitöihin ja lasten kasvatukseen. Nainen luo perhe-elämän rinnalla yhä voimalisemmin kodin ulkopuolista opiskelu- ja työuraa.

Tässä kehityksessä, jossa miehet naisistuvat ja naiset miehistyvät, on paljon hyvää. Siirtymävaihe on myös ongelmallinen, koska se aiheuttaa hämmennystä. Ei tiedetä, kuinka nopeasti tämän miehen ja naisen välinen tehtävämuutos tulisi tapahtua. Tulee yli- ja alilyönnejä.

Pahimmillaan naisen ja miehen tehtävien muuttuminen aiheuttaa kilpailua, joka hiertää parisuhdetta. Puolisot yrittävät elää mahdollisimman itsenäistä elämää parisuhteessa pyytämättä toiselta apua, koska ”minun tulee hallita sekä miesten että naisten työt”. Tätä tilannetta hankaloittaa entisestään se, että yhä useampi on uustaidoton, ”kädetön”.

Kun uustaidottomana tai muusta lähtökohdasta puoliso kilpaillee pehmenemisen ja kovenemisen nopeudesta puolisonsa kanssa, koettelee se itsetuntoa, vaikka toinen esittäisi arvionsa toisen edistymisestä tai sen hitaudesta ystävällisesti ja oikeassa ollen.

Islamilaisissa maissa parisuhdeasiat ovat keskimäärin vielä huonommin kuin täällä evankelis-luterilaisissa ja protestanttisissa maissa. Siellä on mieskeskeinen ajattelu ja arvomaailma. Naisen paikka on keittiössä, makuuhuoneessa ja lastenhuoneessa. Naisen tehtävä on palvella miestä. Vasta vähän aikaa sitten Turkin lainsäädännöstä poistettiin kohta, jonka mukaan aviomies saa kurittaa vaimoaan ruumiillisesti. Suositus oli, että kuritus olisi niin ”hella”, että luita ei mene poikki.

Kaikkein tasapainoisin miehen ja naisen välinen suhde löytyy buddhalaisesta arvomaailmasta: puolisot kilvan auttavat toinen toisiaan ja tulevat näin auttaneeksi itseään. Tässä ajattelussa ymmärretään syvällisesti, että perhe- ja parisuhde muodostaa yhden kokonaisuuden eli perheyhteisön. Vertauskuvallisesti kaikki ovat samassa veneessä. Vaikka vain yksi jäsen ottaa veneen pohjasta tulpan pois, kastuu koko perhe. Tai jos lapsi sairastuu, koko perhe on ”sairas”.

Lapsuudenkodin henkinen perintö

Jokaisen lapsuudenkodista löytyy jotakin arvokasta mukaan otettavaa ja jotain sellaista, joka kannattaa hylätä. Seuraavaksi aloitetaan hylättäväksi tarkoitettulla henkisellä perinnöllä.

Itsenäistyminen omista vanhemmista on iso asia. Siihen menee suotuisissa olosuhteissa aikaa parikymmentä vuotta. Jos omat vanhemmat tai toinen heistä on ollut henkisesti kovin tasapainoton tai paha, itsenäistyminen vaikeutuu ja vie enemmän aikaa. Jos tasapainoton tai paha vanhempi käyttää runsaasti alkoholia ja häpäisee julkisesti koko perheensä, on itsenäistyminen lähes mahdotonta. Itsenäistyminen teettää tällöin paljon töitä, mutta siihen työhön löytyy itseään kannustavia suggestioita: ”Kun suh-
taudun kriittisesti lapsuuden kotini kielteisiin käytäntöihin rat-
koa ongelmia, enkä anna niiden toistua ajankohtaisessa perhe-
elämässäni, teen palveluksen itselleni, puolisololleni ja lapsilleni. Tiedän, mitä tarvitsen ja minkä voin hylätä lapsuuden kotini opeista.”

Lapsuudenkodin henkisen julmuuden ilmentymät, kuten run-
sas alkoholin käyttö, epärehellisyys, epäluuloisuus tai ”selkään
puukottaminen”, ovat sellaista henkistä perintöä, jolta kannattaa
katkoa siivet. Itsesuggestiomenetelmällä ihminen voi vahvistaa
ensin sisäistä minuuttaan niin paljon, että lopulta uskaltaa irtisa-
noutua edellä mainitusta valheesta silläkin uhalla, että tulee hylä-
tyksi: ”Mikä luulet olevasi, kun tulet tänne pahoittamaan arvostelullasi muiden mielet. Et ole yhtään sen parempi ihminen kuin me muutkaan. Mistä ’kenkä puristaa’? Taitaa olla henkilökohtaisia ongelmia, ja nyt kaadat ne muiden päälle. Saisit pyytää anteeksi. Älä tule tänne enää uudestaan, ennen kuin osaat olla ihmisiksi!”

Millä perusteella odotetaan yhteydenpitoa omiin lähisuku-
lasiin, joilla on aivan erilainen arvomaailma kuin itsellä, tilantees-
sa, jossa erilaisen arvomaailman ilmitulo aiheuttaa pelkkää riitaa?
Tuleeko yhteydenpitoa jatkaa lähisukulaisten kesken, jotka eivät

arvosta toistensa erilaista arvomaailmaa, ja jotka onnistuvat olemaan keskenään sopuisasti ainoastaan vetämällä valheellista roolia toisiinsa nähden?

Itsesuggestio ”parempi elää erossa valheeseen pakottavista lähisukulaisista” on helpommin sanottu kuin tehty. Kannattaa antaa itselleen riittävästi aikaa – jopa vuosia – ennen kuin saa tämän myönteisen itsesuggestion käytännössä yhä paremmin toimimaan. Lapsuuden kodin henkinen perintö on kaikissa ihmisissä hyvin syvällä. Sitä ei kitketä nopeasti pois, koska ”ei omena kauas puusta putoa”. Ja kun omenapuu on aikaisemmin tuottanut mätiä yksilöitä, on se sitkeähenkinen kielteinen sisäistys eli itsesuggestio: ”Olenko minä loppujen lopuksi häviäjätyyppiä?”

Jos on joutunut elämään perheessä, jossa vanhemmat ovat olleet tasapainottomia ja pahoja, ja joista eroon pääseminen on ollut ainoa keino selvitä hengissä, kannattaa silti elää toivossa, että anteeksiantamisen lahja osuu joskus omalle kohdalle. On raskas ja lamaanuttava taakka kantaa koko ajan sisällään katkeruutta ja vihaa ihmisiä kohtaan, jotka ovat joskus heikkouttaan muita väärin kohdelleet. Kannattaa pyrkiä ymmärtämään pahuutta, koska se lisää mahdollisuutta anteeksiantoon, jolloin oma henkinen olo helpottuu. Pahuutta ei tarvitse hyväksyä, eikä pahojen ihmisten kanssa tarvitse pitää yhteyttä niinä hetkinä, jolloin se ei onnistu millään lailla asiallisessa hengessä.

Sisäisellä puheella voidaan muokata lapsuudenkodin kielteisiä itsetuntoa rasittavia mielikuvia kevyemmiksi ja iloisemmiksi. Myönteisiä itsesuggestioita kannattaa antaa pitkäjännitteisesti, vaikka aluksi niiden teho olisi olematon ja kesto parhaimmillaan vain muutamia tunteja. Itsesuggestiiviseen henkiseen ravintoon kannattaa suhtautua kuin fyysiseen ravintoon. Aterioinnista muutaman tunnin päästä on uudelleen nälkä, mutta se ei haittaa, sillä juuri näläntunne antaa laaturuoalle lisämakua.

Hyvä lapsuudenkodin ilmapiiri ja henkinen perintö on sellainen, jossa keskustelu on ollut rehellistä, avointa ja rakentavaa.

Aihepiirit ovat olleet moninaisia, ja kuhunkin niistä on otettu useita eri näkökulmia. Kukin perheenjäsen on saanut äänensä kuuluviin. Häntä on kuunneltu. Hänen eriävää mielipidettäkin on arvostettu, ja sen on annettu vaikuttaa keskustelua ohjaavasti. Jokaisen ominaislaatuja perheessä on tuettu. Se mitä ei ole tuettu, on huono keskustelu, jolloin keskustelukumppanille on tunnusomaista yksinpuhelu, oikeassa oleminen, muiden mitätöinti, käskisyys ja vieraat äänet. Huono keskustelukumppani vaatii olemaan epärehellinen omalle itselle. (Riikonen ja Smith 1998).

Sopivaan puolisoon kiintyminen

Sopivaan puolisoon kiinnittymistä edeltää, että ihminen ensin etsii ja löytää sopivia ehdokkaita kumppanikseen. Jotta ihminen kiinnostuisi tästä etsinnästä, hänen täytyy pystyä perustelemaan sen mielekkyys itselle. Kysymys kuuluu, miksi kannattaa etsiä itselleen elämäkumppania? Mitä tällainen ihmissuhde voi parhaimmillaan antaa? Mitä se voi pahimmillaan olla? Minkälaisia ongelmia parisuhteessa yleensä tulee eteen? Miten niitä kannattaa yrittää ratkoa? Mihin ei tule suostua kenenkään taholta?

Hyvä parisuhde poistaa yksinäisyyden. Tilalle tulee lämminhenkistä ja hyödyllistä yhdessäoloa, jossa voidaan ihmissuhdetarpeita tyydyttää monipuolisella tavalla. Parasta ihmisten välillä on rakkaus, se, että toisesta välitetään. Toveria ei jätetä pulaan, vaan häntä autetaan, jos se on mahdollista. Toverin ei anneta myöskään jäädä ”tuleen makaamaan”. Jos hän ei ymmärrä omaa parastaan, vaan toimii itseään vahingoittavasti, rohkenee ystävä huomauttaa tästä riidankin uhalla.

Parisuhteiden ongelma on siinä, että niissä ei aina tämä talvisodan henki – kaveria ei jätetä – pidä paikkaansa. Ihmiset jättävät ja pettävät toisiaan. Onneksi entinen ystävä, joka on lakannut rakastamasta, ei yksin omista rakkautta. On olemassa yksi ihmi-

nen, joka ei koskaan lakkaa rakastamasta ja johon voi aina ja joka paikassa luottaa. Se on tulevaisuuden tavoite-minä. Jos se puuttuu ihmiseltä, hän jää mahdollisiin sydänsuruihin liian pitkäksi aikaa kiinni.

Ihminen, jolla on selkeä ja myönteinen tavoite-minä, käyttäytyy usein johdonmukaisella, ennakoitavalla ja helposti lähestyttävällä tavalla. Hänen toimensa näyttävät elinvoimaisilta ja kiinnostavilta. Tällaiset itsenäiset ihmiset vetävät toisia ihmisiä puoleensa. Heitä ei voi jättää, koska he eivät ole riippuvaisia kenestäkään muusta kuin paremmasta puoliskostaan, tavoite-minästään. He nousevat pystyyn myrskyn jälkeen kuin sitkeä, notkea ja taipuisa puu.

Koiriansa ulkoiluttavat ihmiset muistuttavat ihmeteltävän usein kotieläimiään. Valitsevatko ihmiset esitietoisesti itselleen kaltaisiaan kotieläimiä, kaltaisiansa joko ulkoisesti tai luonteeltaan? Voidaanko samaa ajattelua soveltaa myös puolison valintaan? Millä perusteella ihmiset kiinnittyvät toisiinsa?

Kansansanannon mukaan ”vakka kantensa valitsee” eli toisiaan täydentävät ihmiset menevät yhteen. Tämä pitää paikkansa sikäli, että miehen ja naisen välillä on tietty ero, ja näiltä osin tapahtuu täydentymistä. Mutta myös samanlaiset ihmiset vetävät toisiaan puoleensa. Toisessa nähdään oma rakastettava puoli. Jotakuta voi ärsyttää toisessa ihmisessä hänen heikkoutensa sen takia, että se löytyy etsittäessä myös itsestä.

Freudin oidipuskompleksissa, jossa aikuiseksi kasvanut poika rakastuu ja menee naimisiin tietämättään äitinsä kanssa, ja tappaa isänsä, ollaan sitä mieltä, että ihmiset alitajuisesti ja vertauskuvallisesti hakevat puoliso-ukseen ensimmäistä rakkauden kohdetta muistuttavaa ihmistä. Kun on löytänyt ”poissa olleen äidin tai isän takaisin”, on jälleen hyvä olla. (Sjögren 1991).

Freudin isä oli leskeksi jäätyään mennyt uudelleen naimisiin nuoren ja kauniin naisen kanssa. Freudin uusi äitipuoli ei ollut paljoa Freudia vanhempi. Tätä kautta Freud ilmeisesti löysi ikivan-

han antiikin Kreikan Oidipus -tarinan ja hyödynsi sen havainnollistaakseen syvyyspsykologisia teorioitaan vaikuttavalla tavalla. (Gay 1990).

Uhmavalinnassa valitaan puoliso, jonka tiedetään ärsyttävän omia vanhempia. Tällainen valinta ei osoita itsenäisyyttä, vaan kielteistä riippuvuutta. Ollaan riippuvaisia omien vanhempien mielipiteistä käänteisellä tavalla. Uhmavalinta todennäköisesti johtaa myöhemmin riitojen kautta tapahtuvaan eroon.

Ihmisten välinen kohtaaminen on usein sattumanvaraista, mutta pitkäaikainen kiinnittyminen toiseen ihmiseen ei sitä enää ole. Se edellyttää toisen ihmisen aitoa arvostamista, vuorovaikutustaitoja ja epätietoisuuden sietoa. Kun kaksi ihmistä ovat olleet toistensa kanssa riittävän pitkään, ei paluuta enää ole. Rakastuminen on vaihtunut rakkaudeksi, vastuuksi toisesta ihmisestä. Tapahtui toiselle mitä tahansa, häntä autetaan ”katkeraan loppuun asti”. Eläkeikäinen kuvataiteilija Rafael Vardi käy päivittäin katsomassa muistinsa menettänyttä vaimoaan hoitokodissa. Vardi kokee kykenevänsä saamaan hedelmällisen yhteyden vaimoonsa tämän sairaudesta huolimatta. Hän maalaa tästä kuvia suuren innoituksen vallassa.

Sukupuolielämä parisuhteen tunnemittarina

Sukupuolisuhte muuttuu parisuhteen aikana. On eri asia rakastella parinsa kanssa ensimmäisen kerran verrattuna sadanteen kertaan. Tai on eri asia rakastella saman ihmisen kanssa ennen lasten olemassaoloa ja sen jälkeen, kun lapset osaavat jo puhua. Se mikä pysyy yleensä samana rakastelukerrasta toiseen on, että asianomaisilla on toisiaan kohtaan lämpimiä ja aistillisia tunteita. On vaikeata rakastella vihaisena, koska veri on pakkautunut aivan väärin paikkoihin: ihminen huutaa naama punaisena ja nyrkit ojossa.

Avioparit rakastelevat keskenään keskimäärin kerran viikossa. Jos rakastelutaukoa tulee kuukausitolkulla ilman mitään hyvää syytä, on parisuhteessa jotakin vikaa.

Uskottomuus murentaa parisuhdetta, ellei ole sovittu avoimesta liitosta. Avoimet liitot päättyvät tästä huolimatta usein mustasukkaisuuteen ja valehteluun. Eletään kaksoiselämää, vaikka yksioiselämässä olisi ihan tarpeeksi tekemistä. Juicen sanoin: ”Kadehdi en niitä, jotka luotuja on kaksoiselämään, tuntuu, etten kunnolla saa eleyksi tätä yhtäkään...” (Korpeinen 1987).

Sanotaan, että työ tappaa seksin. Jos työasiat tulevat liiaksi kotiin ja makuuhuoneeseen, on vaikea keskittyä sänkytouhuihin. Liiallinen työkeskeisyys ja -kuormitus aiheuttaa haluttomuutta ja kyvyttömyyttä. Toinen seksuaalisen haluttomuuden ja kyvyttömyyden syy on, kun ei ole onnistuttu selvittämään aikaisempia ristiriitaitilanteita ja riitoja. Puolisolle on jäänyt ärsyyntyneisyyttä ja loukkaantuneisuutta toista kohtaan, on tunnelukko.

Kun pariskunta on saanut perheenisäystä, vie sukupuolielämän uudelleen muovautuminen jonkin verran aikaa. Kipuherkkyys poistuu vastasyntyttäneen sukupuolielimestä muutamassa viikossa tai kuukaudessa, mutta henkinen toipuminen voi viedä pitempään. Synnytyksen jälkeinen masennus on varsin yleistä. Yksi tai kaksi kymmenestä kärsii siitä. Myös se, että aviopuolisot ovat nyt isä ja äiti, saattaa synnyttää hämmentäviä ajatuksia. Omat vanhemmat tulevat mieleen ja ajatukset karkaavat vääriin urille. Eroottinen tunnelma lopahtaa. Tällaiset häiritsevät ajatukset voi karkottaa myönteisellä sisäisellä puheella.

Kun pariskunta on ollut pitkään yhdessä, voi seksuaalinen haluttomuus johtua kyllästymisestä: saman kanssa samassa paikassa samaan aikaan samalla tavalla – kiitos ei. Mutta näin sen ei tarvitse olla. Kiihottavat mielikuvat löytyvät alitajunnasta, ja sinne pääsee itesuggestiomenetelmällä. Henkisesti vireät ja mielikuvitusriikkaat ihmiset löytävät vielä pitkän parisuhteen jälkeen uutta virikettä seksuaalielämälleen, sellaista, jonka molemmat voivat hyväksyä hyvällä omalla tunnolla.

Miehen näkökulmasta seksuaalinen kyvyttömyys voi johtua kapeasta ja vääristyneestä minäkuvasta. Mies ajattelee raa'asti, että ”panomies ei pussaile”, jolloin hän kärsii esileikkivaiheessa kyvyttömyydestä lämmitä ja lämmittää toista eroottisilla toimilla. Tässä vaiheessa panomiehemme ahdistuu ja menettää loput mahdollisuutensa antoisaan seksielämään. Hänen epäonnistumiskiarteensä on valmis.

Esileikkivaihe vaatii mieheltä onnistuakseen pehmeää, myötälävää ja aistillista mielenlaatua. Sen sijaan naisen sukupuolielimeen työntymisvaiheessa mieheltä vaaditaan toisesta kiinniottavaa lujaa asennetta, jolloin tämä asenne heijastuu miehen sukupuolielimeen sen täyttyessä jäməkōittävällä verenkierrolla. Toimiva verhoittu itesuggestio saattaa tässä vaiheessa olla seuraavan suuntainen: ”Haluan ja saan tulla yhdeksi rakkaani kanssa”.

Yhdyntävaiheen ongelmaksi miehen näkökulmasta voi tulla ennenaikainen siemensyöksy. Tämä ehkäistään rauhallisella mielenlaadulla: ”Meillä ei ole mihinkään kiire, sillä olemme jo perillä.” Kaiken kaikkiaan yhdynnässä on kenties kaikkein parasta ja kiihottavinta saada toinen kiihottumaan. Saada tuntea toisen lämmin ja pehmeä iho omallaan ja voida jälkeen päin muistella tätä ikuista hetkeä ja paikatonta paikkaa, aaltoliikettä ja värinää.

Kotitōiden ja lastenhoidon jakaminen

Kotityōt kuten siivous, ruoanlaitto, vaatehuolto sekä puolisona ja vanhempana oleminen vie paljon aikaa ja voimia. Siinä riittää yhdelle aikuiselle tarpeeksi tyōtā. Nykyisin yhä useamman perheen molemmat vanhemmat luovat kodin lisäksi sen ulkopuolista uraa. Kotityōt tulee jakaa keskenään. Sittenkään ei yleensä yllētā sille tasolle, kuin jos toinen vanhemmista siihen ensisijaisesti keskittyisi. Tämä on kodin ulkopuolisen tyōuran hinta, joka monissa synnyttää vielä syyllisyyden tunnetta, koska vertailukohteena

on valitettavan usein ylivoimaiset aikaisemman sukupolven monitaituri- ja ikiliikkujakotirouvat.

Koen, että en ole käytännön ihminen. Olen varsin ”kätetön” ihminen, mutta yritän kovasti. Olen leikkimielisesti ajatellut perustaa kaltaisilleni hajamielisille mielikuvissaan eläville ihmisille ”Arkivammais” -yhdistyksen. Sen tavoitteena olisi vapauttaa arkivammaiseksi todettu ihminen arkivelvoitteista.

Toinen vaihtoehto on, että arkivammaisia suojellaan sellaisilta ihmisiltä, jotka jaksavat harjoittaa näennäisen järkevää arvostelua (Lagerspetz 1998). He sanovat oikeaan osuvan arvostelunsa ystävällisesti uudestaan ja uudestaan, eivätkä ymmärrä, että arkivammainen ei oikeasti pysty parempaan. Arkivammainen ei voi sille mitään, että hän ei ole tekniikan ihmelapsi. Se on sama asia, kuin että muistinmenetyksestä kärsivälle sanotaan jatkuvasti: ”Etkö sinä muista?” tai kehitysvammaiselle: ”Etkö sinä opi?” tai sokealle: ”Etkö sinä näe?” tai ylipainoiselle: ”Miksi sinä olet lihava?” tai naiselle: ”Miksi sinä olet nainen?” tai miehelle: ”Miksi sinä olet mies?” Eikö kuulosta jo rasittavalta jankuttamiselta? Nalkuttamiselta!

Luonteva työnjako, pienet kotitalouskeksinnöt ja lasten kasvataminen ”sisäsiesteiksi” vuosien varrella tuo järjestystä ja viihtyisyyttä kotielämään. Kodin siisteys heijastuu henkiselle puolelle. Kun tavarat on niille kuuluvilla paikoilla, löytyvät ne tarvittaessa nopeasti, eikä kenenkään tarvitse hermostua hävinneitä tavaroita etsiessä. Siivoustaso, johon kannattaa pyrkiä kussakin perheessä, määryytyy monesta tekijästä, muun muassa siitä, ovatko molemmat vai ainoastaan toinen puoliso kodin ulkopuolella työssä .

Suggestiivisella pohdinnalla voidaan edistää myönteisen tavoitteen syntymistä omalle perhe-elämälle ja kotitöiden tekemiselle, jotta pääsee eroon rasittavasta nalkuttamisesta. Kannattaa muistaa, että kaoottinen koti ei ole hermoromahduksen arvoinen, sillä ”kukaan ei ole kuollut!”. Asiat tulee laittaa tärkeysjärjestykseen.

Parisuhderistiriitojen rakentava purku

Pappi ja yrityskonsultti Lennart Koskinen puhuu kirjassaan *Vilhimies ja susinainen* (LK-kirjat 1996) filosofisesta soturin tiestä, jossa hän hahmottelee erilaisia vuorovaikutusristiriitojen purkukeinoja. Vuorovaikutustaidoiltaan taitavalla ihmisellä on useita keinoja edetä ristiriitatilanteissa. Tilanteen mukaan hän valitsee parhaaksi katsomansa keinon.

Koskisen luettelemat seitsemän ihmissuhderistiriitojen purkukeinoja ovat:

- neuvottelu
- vetäytyminen
- jämäköityminen
- tukeutuminen
- oveluus
- huumori ja
- ei mitään.

Neuvottelussa otetaan keskustelukumppaniin asiallinen etäisyys, ja kaikessa rauhassa pohditaan eteen tullutta ongelmaa ja ratkaisuvaihtoehtoja. Jos neuvotteluosapuoli yrittää liian nopeasti runtata ratkaisua, *vetäydytään* hetkeksi vähän kauemmas neuvottelukosketuksesta, jotta saadaan lisää aikaa miettiä viisasta ratkaisua syntyneeseen tilanteeseen. Jos toinen osapuoli vetäytymisestä huolimatta painaa päälle, voidaan *jämäköityä* puolustamaan omaa mielipidettä ja perustella sitä, miksi aika ei ole vielä kypsä päätökselle tai miksi ehdotettu ratkaisu ei välttämättä ole paras mahdollinen.

Jos toinen osapuoli pelkää tulevansa jyrätyksi, eikä pysty omin voimin vastustamaan tätä epätoivottua kehitystä, hänellä on yhtenä vaihtoehtona *tukeutuminen* muiden apuun. Tukeutumisen ja

yhteistyön kautta hänelle voi tulla uusia ideoita. Ryhmän mielipiiteellä voi olla enemmän painoarvoa kuin yksittäisellä puheenvuorolla.

Viides Koskisen esittämä keino edetä ristiriitatilanteessa on *ovehuus* – yllätetään vastustaja selustasta, tai käännetään vastustajan vahingollinen voima häntä itseään vastaan. Kun arvostellaan aiheetta, pyydetään arvostelijaa kertomaan tai näyttämään, kuinka hän tekisi kyseisen tehtävän paremmin. Jos arvostelija ei tähän pysty, on se hänen kannaltaan kiusallinen tilanne.

Läminhenkisellä *huumorilla* – myötätuntoisella suhtautumisella hullunkurisiin ilmiöihin – saadaan ristiriitatilanteiden jännitteitä purettua ja ehkäistyä ihmissuhteiden tulehtuminen. Asiakysymykset eivät etene liian henkilökohtaiselle tasolle. Furman on ehdottanut, että pahvimiekkujen esille ottaminen ja niillä miekkailu ennen riitelyn pahentumista saattaisi katkaista tilanteen murheellisen kehityskulun. Tilalle tulisi hassunkurinen vaihtoehto. Jotta tämän itesesuggestion saa toimimaan käytännössä, edellyttää se voimakasta keskittymistä pahvimiekkailumielikuvaan.

Koskisen seitsemäs itämaiseen filosofiaan nojautuva ohje ihmissuhderistiriitojen purussa on, että *ei tee mitään*. Parempi olla tekemättä mitään kuin tehdä virheitä. Ihmissuhteisiin syntyneitä solmuja voidaan avata myös muulla tavalla kuin puhumalla niistä tai tekemällä jotain ulkoisesti havaittavaa. Ihminen voi jossain tilanteessa vain olla ja antaa asioiden mennä omalla painollaan, sillä ”aika parantaa haavat”.

”Ei mitään” -ohjeen voi ymmärtää myös itesesuggestiivisena sisäisenä puheena. Esimerkiksi jos joku ihminen on kohdellut toista ärsyttävällä tai loukkaavalla tavalla, voi muokata kielteistä kohtaamismielikuvaa jollakin tavoin myönteiseen suuntaan. Ihminen voi antaa itselleen suggestion, että ihmissuhderistiriita ratkeaa alitajunnassa siten, että ihminen ei edes tiedosta, miksi hän ei ole enää asianomaiselle vihainen. On tapahtunut anteeksiantamisen ihmeellinen lahja.

Lisääntyneiden avioerojen merkitys

Edellä on kuvattu parisuhderistiriitojen onnistunutta purkua. Aina ei käy näin onnellisesti. Ristiriitoja – esimerkiksi näennäisen järkevää arvostelua – voidaan purkaa myös kielteisillä tavoilla: huutamalla, lyömällä, mököttämällä, työkeskeisyydellä, hölkkähulluudella, alkoholilla, uskottomuudella, verenpaineella, sydänkohtauksella, masennuksella tai itsetuholla: ”Siitäs sait, kun kohtelit minua avioliitossamme huonosti. Itsemurhani on sinun omalla tunnollasi koko loppuikäsi. Joudut kärsimään raastavasta syyllisyyden tunteesta. Et nauti enää elämästäsi. Syyllisyyden tunteesi ja masennuksesi heikentää kehosi puolustusjärjestelmää ja sairastut syöpään. Kohtaat oman loppusi kivun, pelon, yksinäisyyden ja mielipuolisuuden partaalla.”

Juuri edellä mainittu kielteisten itsesuggestioiden hehkuttelu kuvaa ihmistä, joka on menettänyt todellisuuden tajun, ja tilalle on tullut epäluuloisuus sekä taikauskoinen ajattelu. Näin voi käydä, kun ihmiseltä loppuvat voimat yltää rakentaviin ratkaisuihin elämässään ja ihmissuhteissaan.

Tilastojen valossa avioerojen määrä on lisääntymään päin. Arvellaan, että 1990-luvulla solmituista liitoista noin puolet päättyy eroon uskottomuuden, riitelyn tai kyllästymisen takia. Silti avioliitto ja perhe-elämä on edelleen maailmanlaajuisesti ja historiallisesti katsoen suosituin keino pyrittäessä tyydyttämään moniulotteisia ihmissuhdetarpeita.

Toisaalta väitetään, että avioliitossa ja perhe-elämässä on tuhoutunut ihmisiä enemmän kuin kaikissa maailmansodissa ja kulkutaudeissa yhteensä. Joitain väkivaltatilastoja voidaan tulkita siten, että miehelle avioliitto on maailman turvallisin asia – se suojelee häntä yksinäisyydeltä, masennukselta, liialliselta alkoholien kulutukselta ja itsemurhalta – mutta naiselle maailman vaarallisin paikka. Mies tekee yhdeksän kymmenestä väkivallanteosta ja kohdistaa sen lähi-ihmiseensä esimerkiksi mustasukkaisuudesta.

Avioerojen viime aikainen lisääntyminen voidaan tulkita myönteiseksi tai kielteiseksi kehityssuunnaksi. On myönteistä, että ihminen nykyään voi ottaa eron pahasta puolisostaan, sellaisesta, joka esimerkiksi pahoinpitelee häntä. Pyrin kasvattamaan omista tyttäristäni sellaisia aikuisia ihmisiä, että heillä on itsetuntoa ottaa etäisyyttä uudelleen sellaisiin ihmisiin, jotka lähietäisyydelle päästyään pyrkivät alistamaan toista.

Avioero on huono asia, jos se tehdään perusteettomasti: asianomaiset kokevat jälkeen päin eronsa virheratkaisuna. Ihminen voi myös mennä liian nuorena ja kypsymättömänä naimisiin ja kokea avioliitossaan tyytymättömyyttä elämättömän nuoruutensa takia. Hän on kateellinen ikätovereilleen, jotka voivat vapaasti mennä ja tulla, kun taas hän on sidottu avioliittoonsa ja perhelämäänsä. Kokemus elämättömästä elämänvaiheesta voi purkautua myöhemmin kolmen-, neljän- tai viidenkymppin villityksenä, jos mieltä alkaa polttaa liiaksi kysymys: ”Miltä tuntuisi olla jonkun muun kuin oman puolison sylissä?”

Ihmisellä on sisällään erilaisia kuvia ja odotuksia omasta avioliitostaan ja perhe-elämästään. Osa niistä on julkituotuja, jolloin toinen on niistä tietoinen. Osa avioliitto-odotuksista ei ole kerrottu toiselle. Silti odotetaan, että toinen ymmärtäisi toimia niiden mukaan. Kun näin ei käy, on hämmästys ja järkytys suuri: ”Etkö sinä muista, että annoimme lupauksemme julkisesti rakastaa toinen toistamme niin myötä kuin vastoinkäymisissä? Nyt sinä olet kuitenkin ottamassa eroa minun uskottomuuteni takia!”

Miehellä on sisällään alitajunnassa erilaisia naisen kuvia, joista hän on eriasteisen tietoinen. Äärimmäiset kuvat ovat Madonna eli täydellinen nainen ja huora. Kun mies elää oikeaa arkista elämää ja suhdettaan todelliseen naiseen, hän vertaa väistämättä tätä edellä mainittuihin kuvitelmiin. Jos vertailukohteena on kuva huonosta naisesta, on mies yleensä tyytyväinen elämänkumppaniinsa, mutta jos hän vertaa todellista naistaan Madonnaan, tulee hän tyytymättömäksi.

Aviomies osoittaa kypsyyttä, kun hän ymmärtää, että todellisuudessa ei ole olemassa Madonnan. Tunne-elämältään kypsymättömät miehet kuvittelevat löytävänsä syvällisen tyydytyksen satunnaisista ihastuksistaan ja syrjähyppyistään. He ottavat todesta James Bond -elokuvat. Todellisuudessa kypsymättömät miehet kaksoiselämällään viettävät itse huoran elämää ja ovat oman todellisen naisensa silmissä kaukana täydellisen miehen, Herculeksen, kuvasta. Herculeksella on nokkela mieli, voimakkaat lihakset ja yläluokan omatunto: hän on yhden naisen mies.

Jollakin ihmisellä saattaa olla Madonnan tai Herculeksen kasvoina vaikkapa jokin nuoruuden ihastus. Itsesuggestiomenetelmän avulla voi oppia ymmärtämään, että kyseessä on ikävän tunne, joka muuttuu mielikuvaksi. Mielikuva ikävästä haihtuu pois, kun poistaa sen syyn, eli sen hetkisen yksinäisyyden ottamalla yhteyttä todelliseen ihmiseen tai tavoite-minäänsä. Yksinäisyyden poisto ei aina onnistu oikeassa elämässä. Kypsä hyvällä itsetunnolla varustettu aikuinen ihminen elää rauhallisesti sen läpi, eikä hätätilassa turvaudu pinnalliseen rakkauteen, jonka jälkeen olo on vielä tyhjempi, yksinäisempi ja hylätympi.

Esimerkkejä itsesuggestioista perhe-elämässä

Seuraavat perhe-elämään ja yleisemminkin ihmissuhteisiin liittyvät esimerkki-itsesuggestiot ovat kysymyksen muodossa ja myönteisessä mielessä johdattelevia. Niiden avulla houkuteltaan rakentamaan tavoitekuva omasta perhe-elämästä.

1) Millaista perhe-elämää haluan viettää?

Tämän suuntainen itsesuggestio auttaa rakentamaan puoleensa vetävää tavoitekuva. Kun se on valmis, ihminen tietää, mitä hän perhe-elämältään haluaa. Hän ei mene naimisiin tavan vuoksi, vaan on oma-aloitteisesti selvittänyt avioliiton ja perhe-elämän

pohjimmaisen tarkoituksen. Se on yhteiskunnan perusyksikkö ja sen voiman lähde. Jos perheet voivat huonosti, myös talouselämä ja koko yhteiskunta voi huonosti.

Hyvässä perhe-elämässä on voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, kodin tuntu. Se on myös paikka, jossa ihmisen ominaislaatuja ja yksilöllisyyttä tuetaan siten, että hän on myöhemmin lapsuudenkotinsa ulkopuolella halukas ja kykenevä yhteistyöhön erilaisien ihmisten kanssa.

2) Mitä hyvää lapsuudenkodissani on ollut?

Palautetaan mieleen omasta lapsuuden kodista asioita, joista on hyötyä ja iloa omassa ajankohtaisessa perhe-elämässä. Ihminen hyödyntää automaattisestikin aikaisemmin opittuja ratkaisumalleja vastaavissa tilanteissa, mutta niiden tietoinen mieleen palauttaminen tehostaa tätä kierrätystä.

On hyvä kysyä itseltään myös toisin päin: ”Mitä huonoa lapsuuden kodissani on ollut?” Monille muistuu mieleen ikäviä asioita ja huonoja tapoja omasta lapsuudesta. Nämä huonot tavat tulee oma-aloitteisesti oppia pois, jotta niihin ei tarttuisi kiireessä ja hermostuneena. Moni voi hyödyntää huonot tavat tavoitteellistamalla ne, miettimällä, mikä olisi päinvastainen hyvä tapa toimia (Furman ja Ahola 1999).

3) Minkälaista puolisoa arvostan?

Tähän itselleen suunnattuun kehotukseen eli suggestioon tuleva vastaus kertoo tavoittelemisen arvoisen puolison ominaisuudet. Mikä on keskeisen tärkeätä, jotta onnistuminen arjen tylsyydessä ja kuluttavuudessa on mahdollista? Hyvinä aikoina tullaan helpommin toimeen muiden kanssa.

Tärkeitä ominaisuuksia, jotka edistävät toimivaa parisuhdetta, ei ole kovin monia. Tärkeimpiä asioita on luottamus. Sen lisäksi on tärkeää aidosti sietää ja jopa arvostaa toisen erilaisuutta. Toista ihmistä voi arvostaa, vaikka oppii tuntemaan myös hänen heikot

puolensa, jotka jostain syystä eivät ole korjaantuneet harjaantumisen myötä.

Ja toisin päin: ”Täytänkö itse hyvän puolison kriteerit?” -itself-suggestio muistuttaa siitä, että parisuhderistiriidoissa ei pidä syyttää vain toista osapuolta. Yleensä myös itse on jollain tavoin hankaloittanut puolisonsa elämää.

Mielikuva hyvästä puolisoista kuvaa omaa tavoite-minää, johon ei vielä arjessa yllä. Olemassa oleva tavoite-minäkuva vetää puoleensa ja jouduttaa omaa kehitystä halutulla tavalla.

4) Koenko rakastelun antamisena?

Tämä neljäs itself-suggestio käsittelee arkaa ja henkilökohtaista osaluuetta. Tällä osa-alueella toisen on vaikeata ohjata toista tämän loukkaantumatta. Sen takia on tärkeää viestittää selvästi omalla käytöksellä, että haluaa oppia tietämään, mitä toinen odottaa sukupuolielämältä. Toiselle voi sanoa toivomuksensa myönteisellä tavalla: ”Tekisitkö minulle sitä taikka tätä?” Yleensä huonompi lopputulos tulee, jos vain kielteisellä tavalla sanoo seksiasioista: ”Älä tee noin!”

Seksuaalisuus on henkisesti tärkeä ja salaperäinen ulottuvuus, vaikka ajallisesti sen toteuttamiseen ei mene elämänkaaren aikana paljoakaan aikaa. Jos kaikki elämänaikaiset kiihottumiset ja seksuaaliset laukeamiset lasketaan yhteen, ei niistä kerry kovin monta tuntia. Jos sen sijaan lasketaan yhteen kaikki se aika, kun tätä ilmiökokonaisuutta aistii ja ajattelee, on se huomattavasti pitempi ja monimerkityksellisempi aikakoostuma.

5) Osallistunko kotitöihin ja lastenkasvatukseen riittävästi?

Todetaan se tosiasia, että elämä koostuu pääosin pienistä arkisista asioista. Jos ne eivät suju kohtuullisen hyvin sekä oikeudenmukaisella ja järkevällä tavalla, ”kasvaa kärpäsistä härkänen”. Kun sama arkinen turhauma toistuu lukemattomia kertoja, saattaa lopulta mennä hermot.

Rauhoittavalla sisäisellä puheella voi muistuttaa pienten arkiharmien suhteellisuudesta: ”Olen maininnut kymmeniä kertoja, että eteisen lattialle kulkureitin kohdalle ei saa jättää kenkiä. Nyt siinä on kenkäröykkiö – onneksi kukaan ei ole kuollut.” Joku lukija saattaa tähän lisätä hiljaa mielessään, että kenkäröykkiöön voi kompastua ja katkaista niskansa.

Miehet ovat viime vuosikymmeninä pehmenneet, mutta he eivät vielääkään osallistu riittävästi kodinhoitoon ja perhe-elämään. Tietysti voi olla myös niin, että toinen puoliso vaatii liian korkeata siisteystasoa. Hän vauhottaa näillä asioilla, eikä ymmärrä, että puolison on helpompi osallistua kodin asioihin, jos hän saa tehdä sen omalla tavallaan sen sijaan, että joutuisi tekemään tietyn kotityömäärän toisen tavalla.

Perheenjäsenet ovat toisiinsa nähden tasa-arvoisia. Kenenkään perheenjäsenen ihmisarvo ei ole toisen ylä- eikä alapuolella. Erot perheenjäsenten välille tulevat eri tehtäviin sisältyvien velvollisuuksien ja oikeuksien kautta. Eroja perheenjäsenten välille tulee myös ikäeron, luonteiden ja taipumusten kautta.

Kenenkään perheenjäsenen ei tule uhrautua toisen puolesta, ellei uhrautuja ole itse vapaaehtoisesti valinnut osaansa. Tilanteessa, jossa puolison urakehitykselle olisi eduksi toisen puolison kotiin jääminen taustatueksi, on niitä tilanteita, joista neuvottelemisen onnistuneesti edellyttää tätä tasa-arvonäkökulman huomiointia: toimitaan vapaaehtoisuuden pohjalta.

6) Riitelenkö rakentavasti perheenjäsenieni kanssa?

Halutaan erityisesti painottaa sitä, että erimielisyydet ovat yleisinhimillinen ja luonnollinen asia. Erimielisyyksiä kannattaa opetella käsittelemään kohtuullisen sivistyneellä tavalla.

Hermostuttavaa tilannetta puolisoitten välillä ei tarvitse aina purkaa puhumalla, vaan sen voi tehdä myös pohtimalla tapahtunutta itsekseen: miettiä kriittisesti omaa asennetta tilanteeseen. Voisiko jotenkin toisin asennoitumalla jatkossa selvittää vastaavasta tilanteesta rauhallisin mielin?

Riitelyteeman yhteydessä sopii pohtia kysymystä: ”Mitkä ovat rakentavia syitä avioeroon?” Tosiasia tuntuu olevan, että avioerot ovat tulleet jäädäkseen. On hyvä asia, että järkevistä syistä eronneita ihmisiä ei enää nyky-yhteiskunnassamme syyllistetä. Valitettavaa on, jos vuorovaikutustaidot ja epävarmuuden sieto tulevilla sukupolvilla on kehittynyt niin heikosti, että he alkavat erota myös huonoista tai lapsellisista syistä.

Avioerossa olkoon tavoitteena toiseen ihmiseen etäisyyttä ottamalla pyrkiä parantamaan tätä ihmissuhdetta. Hyvissä avioeroissa ei pyritä vahingoittamaan toista. Kun lapset aikuistuvat ja lähtevät lapsuudenkodistaan pois omaan itsenäiseen elämään, paranee lasten ja vanhempien suhde usein. Asianomaiset näkevät toisiaan harvemmin ja leppoisammissa merkeissä. Samoin käy myös eronneiden vanhempien suhteelle: se parantuu aikaa myöden ja muuttuu asialliseksi. Se on useimmiten toteuttamiskelpoinen tavoite.

9. ITSESUGGESTIOT HARRASTUKSISSA

Edellä on käyty läpi aikuisen ihmisen elämässä olevia perinteisiä suoritus- ja velvollisuusosa-alueita. Nyt siirrytään velvollisuuksista vapaa-aikaan ja harrastuksiin, jotka parhaimmillaan tarjoavat huippuelämyksiä, voimaa ja oivalluksia suoritus- ja velvollisuusosa-alueilla käyttöön otettavaksi. Ihmiset ovat yleensä taitavia rentoutujia. Rentoutustapoja on lähes yhtä monta kuin on ihmisiä. Tavalla rentoutua ei ole väliä, kunhan se toimii.

Liikkumalla henki liikauttaa

Filosofi ja liikuntatutkija Timo Klemola (TY 1995) on luokitellut liikunnan eri ryhmiin sen mukaan, mitä liikkujalla on mielessään. Mitä hän tavoittelee liikunnan kautta? Pääryhmiä on neljä:

- urheiluliikunta
- sosiaalinen kuntoliikunta
- esteettinen liikunta ja
- henkinen kasvu -liikunta.

Urheiluliikunnassa tavoitteena on voittaa kanssakilpailijat. Yksi voi olla kerrallaan voittaja ja muut ovat häviäjiä. Urheilusuori-

tuksen hyvyys perustuu siihen, että suoritusta verrataan muiden vastaavaan.

Sosiaalisessa kuntoliikunnassa tärkeintä on yhdessäolo siten, että samalla huolehditaan ruumiillisesta kunnosta ja terveydestä. Kuntoliikunta saattaa hetkittäin saada kilvoittelevaa henkeä, ja ulkonäön kohentuminen lihashuollon avulla koetaan usein myös lisävaikuttimeksi lähtee liikkumaan.

Esteettisessä liikunnassa, kuten tanssissa, ensisijainen tavoite on ilmaisu sekä oivalluksen ja elämyksen synnyttäminen katsojassa. Esteettinen liikunta lähestyy tavoitteeltaan henkiseen kasvuun tähtäävää liikuntaa, mutta ei ole sitä yhtä puhtaasti.

Henkinen kasvu -liikunnassa kehon liikuttelu on väline hengen liikuttamiseen, ihmisenä kehittymiseen ja kasvamiseen. Karatessa, joka on itämainen budo-itsepuolustuslaji, harjoitetaan katoja: taistellaan kahdeksaa eri ilmansuunnissa olevaa kuviteltua vastustajaa vastaan. Katojen tekeminen muistuttaa vähän tanssimista; se on mahdollista nähdä kauniina liikesarjana. Ytimeltään katat ovat omien alitajuisen pelkojen – kauhukabinettiosaston – hallintayrityksiä, ja henkiseen kasvuun tähtäviä.

Kata voidaan tehdä myös hitaasti, jolloin puhutaan taizista eli kiinalaisesta aamuvoimistelusta. Klemola on kirjoittanut tästäkin aihepiiristä kirjan, jonka alaotsakkeena on *Hiljainen liike – liikettä hiljaisuudessa*. Tavoitteena on tyhjentää mieli kaikesta tarpeettomasta arkikohinasta ja saada yhteys hyvään hiljaisuuteen, puhtaaseen ja aitoon aistimiseen, jota ei väritä mitkään opitut ennakkooajatukset ja -luulot. Maailma nähdään sellaisenaan, to-tuudenmukaisesti.

Itämainen jooga on tavoitteiltaan lähellä länsimaista itesesgestiota sillä menetelmätason erolla, että joogan ensisijainen kana-va on keho, kun taas itesesgestioissa etusijalla on mielikuvituksel-linen ja tunteisiin vetoava sisäinen puhe. Joogassa otetaan – samal-la kun keskitytään rauhalliseen hengitykseen – erilaisia venyttäviä asentoja, minkä jälkeen jäädään paikoilleen esimerkiksi lootus-

kukka-asentoon, jolloin istutaan maassa jalat ristissä. Ihminen rentoutuu ja rentoutumisen jälkeen mielikuvat nousevat elävästi tietoisuuteen, ja niiden avulla itsetuntemus lisääntyy, tapahtuu puhdistautumista menneisyyden tunnetaakoista ja tulevaisuuden toiveet selkiintyvät.

Juokseminen voi olla meditatiivista, henkisesti rikastuttavaa. Kun löytää oman juoksurytminsä, on se hyvin itsesuggestiivinen, sisäänpäin kääntynyt tila: juokseminen on automaattista. Siihen ei tarvitse kiinnittää tietoista huomiota. Alitajunnasta pulpahtaa tietoisuuteen jokin keskeneräinen asia elävästi pohdittavaksi. Hyvän lenkin jälkeen omat ajatukset ovat joiltakin osin selkiintyneet; lenkkipolulta on kotiin viemisinä hien lisäksi hyvä mieli.

Radiomusiikki koskettaa korvaa

Jazzin asema heikentyi, kun 1950-luvulta lähtien radiosta alkoi kuulua yhä useammin uusi rockmusiikki. Käykö rockille joskus samoin kuin jazzille? On merkkejä siitä, että rockmusiikki nousuhumalassaan alkaa uhota ja sitä kautta tuhota itseään. Moni rokkari elää todeksi nietscheläistä yli-ihmisoppia, jonka mukaan muutaman taiteellisen helmen jälkeen he katsovat oikeudekseen kohdella ihailijoitaan miten sattuu; rokkarit ”virtsaavat” ihailijoidensa päälle. Nämä – onneksi harvat – sahaavat omaa oksaansa ja tekevät hallaa koko rockmaailmalle.

Toinen kielteinen ilmiö nietscheläisen yli-ihmisopin ja itsetuhon lisäksi rockmaailmassa – kuin myös monella muulla elämän-alueella – on sen liiallinen kaupallistuminen. Muilla kuin musiikillisilla avuilla, kuten ulkonäöllä ja paljaalla pinnalla päästään pinnalle. Tästä hyvänä esimerkkinä on naisellisuuden säilyttänyt miehekäs popin kuningatar Madonna, joka aloitti uransa pornotähtenä, ja jonka internetsivuilla on edelleen hänestä eroottisia kuvia. Laulaja Laura Voutilainen on ilmaissut omaksi esikuvak-

seen Madonnan. Aika näyttää, mitä kaikkea se käytännössä tarkoittaa.

Madonna on sanonut, että hänestä ei olisi tullut niin kunnianhimoista laulajaa, ellei hänen äitinsä olisi kuollut hänen ollessaan lapsi. Hän on saanut vastarakkautta yleisöltään – poissa ollut äiti on tullut takaisin.

Yhtä suomalaisen rockin isää, Juice Leskistä, ei voi syyttää ulkoisten avujen ansiosta pinnalle pääsystä. Hän on ulkoiselta olemukseltaan ja käytökseltään monessa kohtaa kuin kuka tahansa ja häneen on sen vuoksi helppo samaistua. Juicea kuuntelemalla voi kokea olevansa kaikesta ristiriitaisuudestaan ja rikkinäisyydestään huolimatta edes hetken arjen sankari.

Taiteilija Juice on kertonut hänestä tehdyssä haastattelukirjassa (Korpeinen 1987), että hänen laulunsa luokittuvat sisällöllisesti neljään luokkaan: 1) ihminen, 2) ihminen ja toinen ihminen, 3) ihminen ja yhteiskunta sekä 4) ihminen ja usko. Psykologian tutkija Lauri Rauhala kertoo kirjassaan *Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee* (Gummerus 1964) psykoterapian pääsisällöt seuraavasti: 1) itseensä kohdistamien arvojen oikaisu, 2) arvostusalue, jonka kohteena on toinen ihminen, 3) yhteisölliset arvostukset ja 4) suhde suuriin elämänarvoihin. Taiteilija ja tieteilijä ovat päätyneet eri aikoina omista toisiinsa nähden erilaisista lähtökohdista samaan lopputulokseen siitä, mikä on tärkeätä elämässä ja minkälainen näkökulma näihin tärkeisiin asioihin on hedelmällinen ottaa. Molemmilla edellä mainituilla herroilla on humanistinen eli pientä ihmistä kunnioittava arvomaailma.

Juicen sanotukset muodostavat selkeän tarinan, jossa on alku, keskikohta ja loppu. Ne ovat yhteiskunnallisesti kantaa ottavia ja puolustavat pientä ihmistä. Lauluntekijä ja tarinankertoja Mikko Kuustonen on erilainen muusikko kuin Juice. Hän on mystikko. Kuustosen tarinoissa ei ole selkeää juontaa, vaan ne jäävät avoimeksi. Kuulija voi itse päättää oman mielialansa ja uskomuksensa mukaan, miten tarina jatkuu hänen päässään kappaleen jälkeen.

Kuustonen on muusikko, joka taiteellisten helmiensä jälkeen on pystynyt säilyttämään myönteisen ja arvostavan suhteen omaan kannattajajoukkoonsa. Hän jaksaa palvella asiallisesti toimittajia ja hänestä huokuu vahva tasapaino, lujuus ja kestävä arvo maailma. Hän tiedostaa vahvasti sen, että osa nuorista rockmuusikkoja ihailevista ihmisistä matkii näitä kritiikittömästi. Kuustonen ei houkuttele ihailijoitaan rockmusiikin lieveilmiöiden pariin.

Jos Juice on suomalaisen rockmusiikin isä, niin sanoittaja ja laulaja Hannu Savolainen ja *Laiskat auringossa* -yhtye on suomalaisen rockin poika, joka on tehnyt 1990-luvun loppupuolella sellaisia täysosumakappaleita kuten *Enkelitaulu*, *Pölyä* ja *Palapelinainen*. Savolaisen tarinat valottavat alitajuntaa syvältä ja tekevät tietoiseksi yleisinhimillisiä alkukuvia, sellaisia, jotka synnyttävät itsesuggestiivisen ja lohduttavan mielen maiseman.

Television houkutteleva sininen silmä

Televisio on monessa perheessä auki joka ilta. Se on houkutteleva sininen silmä huoneen nurkassa. Se on korvannut valtakunnallisilla ja kansainvälisillä juoruilla paikalliset kuulumiset. Ennen televisiota toisiaan lähellä asuvat ihmiset kokoontuivat toistensa luona iltaisin kuulemaan, mitä kukin oli sinä päivänä puuhaillut. Samalla kuuli juttua vähän kaukaisemmista naapureista ja vieruskylistä.

TV-kriitikko Jukka Kajava on sanonut, että ennen television tuloa suurin piirtein joka toinen ihminen on ollut varsinainen tarinan kertoja ja taiteilija. Television tulon jälkeen tämä perinne on murentunut, sillä miksi kukaan enää vaivautuisi esittämään omaa päivän tarinaansa naapureilleen, koska voi eristäytyä kotiin katsomaan, kuinka illasta toiseen maailman parhaimmat taiteilijat tulevat olohuoneeseen television välityksellä.

Näyttelijä Vesa Vierikko on todennut suositusta TV-sarjasta Kauniit ja rohkeat, että se on hänen mielestään nerokkaan hypnoottista potaskaa. Tässä sarjassa on romanttinen tunnejuoni, joka tyydyttää ihmisen tunne- ja mielikuvakaipuuta tilanteessa, jossa oma arki on yhtä tylsää kuin J. Karjalaisen laulussa *Mies, jolle ei koskaan tapahdu mitään*.

Moni pitää ohjaaja Clint Eastwoodin lännenelokuvista. Mitä olisi kesä ilman niitä? Eastwoodin elokuvissa toistuu usein kohtaus, jossa hänen esittämänsä yksinäinen ratsastaja tulee ja pelastaa pienen kylän ihmiset rosvojoukon uhan alta. Näiden elokuvien huipennus on, kun yksinäinen ratsastaja kohtaa rosvo koplan kasvotusten. Yksinäinen ratsastaja onnistuu voittamaan kerta toisensa jälkeen ylivoimaiselta näyttävän vastustajan oveluutensa ja rohkeutensa ansiosta. Sankarin harkintakyky ei petä, eikä asekäsi vapise ratkaisevalla hetkellä.

Eastwoodin lännensankarin sielusta löytyy soturin lisäksi myös herkkä runoilija. Hän osaa ottaa naisensa hellästi samalla säilyttäen miehekkyytensä. Nämä elokuvat ovat kuin aikuisille tarkoitettuja lasten satuja, joissa prinssi tulee pelastamaan prinsessan lohikäärmeen kynsistä ja saa tämän lisäksi puolet valtakunnasta. Prinssi osoittaa lopullisen suuruutensa siinä, että hän ei ota vastaan saamaansa maallista palkintoa urotyöstään, vaan lähtee takaisin sinne mistä on tullut. Elokuva päättyy kohtaukseen, jossa sankarimme ei ota vastaan kyläläisten tarjoamaa sheriffin merkkiä, vaan ratsastaa pois kylästä kohti aavikkoa ilta-auriongon paistaessa taustalla. (Bettelheim 1992).

Mitä suositut poliisisarjat ovat muuta kuin nykyaikaisia kaupunkiympäristöön rakennettuja vanhoja lännen elokuvia, jotka puolestaan pohjaavat ikivanhoihin lastensatuihin, satuihin hyvän ja pahan välisestä ikuisesta taistelusta. Sitä oikea elämä pohjimmiltaan on, elämistä kohti lohikäärmettä nimeltä kuolema. Kuoleman pelkääminen ei estä kuolemasta, mutta se estää elämästä. Onnellisia ovat ne, jotka ovat voittaneet kuoleman. Elokuvaohjaa-

ja Woody Allenin sanoin: ”En pelkää kuolemaa. En vain halua olla paikalla, kun se tapahtuu minulle.”

Hollywoodissa työskentelevän ohjaajan Renny Harlinin toiseksi paras elokuva *Syvä sininen meri* on nuorisolle suunnattu viihdyttävä toimintajännäri, jossa hai popsii ihmisiä suihinsa. Hain voidaan nähdä edustavan alitajuista kauhukabinettiosastoa, tuhoavaa seksuaalisuutta. Harlin on sanonut (Paunio ym. 1991), että hänen elokuvansa kumpuavat hänen lapsuutensa painajaisista. Hän oli pitkiä aikoja keuhkokuumeen takia sairaalahoitossa poissa tutusta ja turvallisesta Riihimäen kodistaan ja äidistään. Jälleen törmäämme maailman suosituimpaan ja lyhyimpään Freudin kertomaan tarinaan, jossa äiti poistuu ja tulee takaisin.

Sallitut (S) hyvät ihmissuhteista kertovat elokuvat antavat jälki-tyydytyksen. Seuraavana päivänä tajunnassa on edellisen illan lämmihenkisestä elokuvasta johtuen elämänmyönteisyyttä. Sen sijaan kielletyt (K) seksillä ja väkivallalla mässäilevät elokuvat antavat sen hetkisen tyydytyksen eli katseluhetkellä jännitys ensin kohoa, kunnes tilanne laukeaa. Paha on saanut maistaa omaa väkivaltaista lääkettään, ja katsojassa koston suloisuus tuntuu seuraavat kaksi minuuttia hyvältä. Tämä on rentouttava kokemus, mutta erittäin runsas väkivaltaviihteen katsominen aiheuttaa jälkeensä pinnallista ja kyynistä elämänasennetta, epäluuloisuutta. Kun ihminen avaa väkivaltaviihdettä katseltuaan seuraavana aamuna kotinsa ulko-oven, saattaa mielessä käydä ajatus, että siellä on joku häirikkö pesäpallomailan kanssa odottamassa.

Jos elokuvan taiteellinen taso on riittävä korkea, oikeuttaa se seksi- ja väkivaltakohtausten suoran näyttämisen. Mutta valitettavasti sadasta väkivaltaelokuvasta vain noin kolmessa on taiteellinen taso riittävä. Muissa väkivallan ja seksin merkitys on niiden myyntiä edistävässä vaikutuksessa, joista jää katsojalle helposti kielteisiä itsesuggestioita; nousuhumalasta seuraa henkinen krapula.

Kirjastot ihmiskunnan muistina

Keskikokoisessa kirjastossa on noin 20 000 nidettä. Yhdessä ihmisiässä ei ehdi lukemaan niitä kaikkia. Seuraavassa muutaman ihmisen nimi, joiden tuotanto on suositeltavaa luettavaa: Antti Eskola, Klaus Weckroth, Kari Uusikylä, Hannele Koivunen ja Ari Hiltunen.

Antti Eskolan *Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan* (WSOY 1985) antaa selkeän kuvan siitä, mitä persoonallisuus on, miten sitä on tutkittu ja miten se on eri aikoina ymmärretty. Sosiaalipsykologian emeritusprofessori Antti Eskola on aito tutkija, joka pyrkii ilmiöiden teoriaytimeen ja joka kykenee ilmaisemaan ajatuksensa hyvällä asiaproosatyylillä ja vaikuttavasti. Hänestä huokuu aito kiinnostus taidetta ja arkeaan elävää pientä ihmistä kohtaan. Valitettavan monelta tieteentekijältä puuttuu tämä henkevyys.

Klaus Weckroth kirjoitti ensimmäisen kirjansa *Ajatuksia ihmisen toiminnasta ja sen tutkimisesta* (Tampereen yliopisto 1984) jo vähän yli 20-vuotiaana. Tämä hänen sosiaalipsykologian opinäytetyönsä syventää ja selkiinnyttää ajattelua ihmispersoonaksi kasvamisen päävaiheista ja sen tunnusmerkeistä. Sosiaalipsykologian assistentti Klaus Weckroth on ollut Antti Eskolan oppilas, joka on vienyt tämän ajatuksia joiltain osin vielä pitemmälle. Hänen kirjoitustyyliinsä on muuttunut kirja kirjalta yhä teoreettisemmaksi.

Kasvatustieteen professori Kari Uusikylä on kirjoittanut kirjansa *Lahjakkaiden kasvatusta* (WSOY 1994) kattavan kuvauksen ihmisen älykkyydestä ja siitä, mitä sillä on tutkimuspiireissä eri aikoina ymmärretty. Uusikylä on aikaisemmin työskennellyt Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitoksella, josta on viime vuosikymmenenä tullut suomen taide- ja viihdeteollisuuden kestotähtiä alkaen Arja Korisevasta ja Kummeleista. Uusikylän luovuuteen kannustava ilmapiiri on tukenut lahjakkaita nuoria.

Hannele Koivusen *Hiljainen tieto* (Otava 1997) -kirja on syvällinen lukuelämys. Koivunen on koulutukseltaan filosofian tohtori, joka on hyödyntänyt lapsuuden autismsinsa eli kyvyttömyyden olla kontaktissa toisiin ihmisiin tai halun olla vain omissa oloissaan. Koivunen puhuu hyvän hiljaisuuden puolesta, vaikka hän arvelee syvähiljaisuuden löytyvän vain vaikenemisen kautta. Koivusesta vielä lisää seuraavassa luvussa ”Itsesuggestiot eläkkeellä”.

Ari Hiltunen on tiedotusopin opinnäytetyössään *Aristoteles Hollywoodissa. Menestystarinan anatomia* (Gaudeamus 1999) käsitellyt perusteellisesti menestystarinan rakennetta: Vaikka suosittujen tarinoiden – esitetään ne kirjallisuudessa, teatterissa, elokuvissa tai televisiossa – ilmiasu on aikojen saatossa vaihdellut ja vaihtelee, on perusjuoni pysynyt samana. Hiltusen kirjan liitteissä on Freudin äitieroahdistustarina, jota olen tuonut esiin muutamia kertoja eri yhteyksissä.

Ajateltaessa kansainvälisesti merkittäviä ja maailman menoa heilauttaneita kirjailijoita ja kirjoja, joiden ajatuksista ovat ammentaneet muun muassa edellä mainitut suomalaiset kirjoittajat, voi lista olla esimerkiksi seuraava: *Raamattu* ja muut vastaavat uskonnolliset kirjat ja niitä edeltäneet esihistorialliset suusanalliset salaperäiset tarinat, Antiikin tarinat, Shakespearen näytelmät, Darwinin *Lajien synty*, Freudin *Johdatus psykoanalyysiin*, Marxin *Pääoma* ja Einsteinin kirjoitukset suhteellisuusteoriasta.

Suomalaisten merkittävimmät tähänastiset kirjalliset saavutukset, joiden pohjalle nykykirjallisuutemme rakentuu ovat muun muassa Lönnrotin kokoama ja muokkaama *Kalevala*, Aleksis Kiven *Seitsemän veljestä*, Eino Leinon tärkeimmät runot ja Väinö Linnan kaunokirjallinen päätuotanto: *Tuntematon sotilas* ja *Täällä pohjan tähden alla*. Näiden hengenjättiläisten perintöä ovat puhtaaimmin vaalineet omalla runonlaulusarallaan Reino Helismaa ja Tapio Rautavaara sekä Juice Leskinen.

Jokainen kertoo tarinoita

Ihmiset ovat kautta aikojen eri yhteyksissä seurustelleet ja kertooneet toisilleen tarinoita. Aikojen alussa esihistoriallisella ajalla ennen kirjoitustaidon keksimistä ihmiset ovat tarinoineet päivän päätteeksi iltanuotion äärellä. Tarinat ovat olleet nykytarinoihin verrattuna älyllisesti yksinkertaisempia ja luonteeltaan pääasiassa jännitys- ja kauhutarinoita metsästysreissuista, siitä, kuinka vaarallisia karhunkaato-tilanteet ovat pahimmillaan olleet, ja kuinka vain sitkeimmät, ovelimmat ja rohkeimmat metsästäjät ovat niissä onnistuneet.

Nykyään tarinoidaan nuotion sijasta yhä useammin takkatulen loimussa, tai yksinkertaisesti kokoonnutaan pöydän ympärille juttelemaan kuulumisista. Ihmiset pyytävät tuttujaan kylään, ja tarinoinnin ohessa tehdään milloin mitäkin: saunotaan, juodaan olutta, syödään tai kokoonnutaan kahvipöydän ääreen.

Monelle suosikkikahvila tai -ravintola on toinen koti, jossa he käyvät säännöllisen epäsäännöllisesti tervehtimässä tuttujaan. Tampereella entisaikaan taiteilijoiden suosima ravintola oli Tillikka, ja nykyään se on Telakka. Englannissa on elävä pubikulttuuri: töiden jälkeen käydään ottamassa yksi tai kaksi olutta. Samoin tehdään jännittävän jalkapallo-ottelun jälkeen; pelin hienot hetket eletään uudelleen.

Torit ovat erityisesti iäkkäämpien ihmisten suosimia paikkoja, joissa yhdistyy hupi ja hyöty. Torilta saa ostaa tuoreita vihanneksia myyjiltä, joiden kanssa järjestyy usein myös luonteva juttutuokio. Tärkeitä ovat myös kansalaisten kohtaamiset viranomaisten, lääkäreiden ja muun hoitohenkilökunnan kanssa. Näissä juttutuokioissa hoidetaan myötäelävällä kuuntelemisella varsinaisten asioiden lisäksi toisinaan myös yksinäistä sielua.

Opetus- tai koulutustilanteet, jossa perusasetelma on, että yksi seisoo piirtoheittimen vieressä ja puhuu kalvojensa pohjalta muiden istuessa pulpettimaisten pöytien ääressä kuuntelemissa,

muistuttaa loppujen lopuksi paljon entisaikojen nuotiokeskusteluja: piirtoheittimestä lähtee nuotion lailla valoa ja lämpöä. Nuotio ympäristönä ja sen ympärillä kerrotut jännitys- ja kauhukertomukset ovat muodostaneet toki paljon suggestiivisemmän kokonaisuuden. Kun entisaikoina oli nykyihmiseen verrattuna vielä taikauskoisempi maailmankuva, oli tarinoiden vaikutus suuri.

Työpaikan kokouksissa pyöreän pöydän ääressä kahvitaunun aikana ehditään usein kertoamaan tunnelmaa piristäviä ja kevennäviä tarinoita. Virallisten kokousten epäviralliset käytäväkeskustelut ja ”juorut” ovat joskus vaikuttaneet jopa varsinaisten keskustelujen lopputulokseen. Työpaikkojen ruokailu- ja kahvihetket ovat antoisia me-hengen kohotustilanteita ja ideointihetkiä.

Saunominen paratiisimaisena kohtukokemuksena

Saunominen on suomalaisten ”aurinko” talvisaikaan. Etelän ihmiset menevät rentoutumaan vapaa-aikanaan aurinkoiselle merenrannalle, kun taas suomalaiset vastaavasti saunovat liian ja ahdistuksen pois. Saunassa kehon lisäksi myös sielu peseytyy. Saunominen on sanatonta tarinankerrontaa; se on toiminnallis-kehollinen menettelytapa. Se muistuttaa alitajuisesti ikivanhasta uskonnollisesta tarinasta, kun Eeva ja Aatami eleivät vielä onnellisesti paratiisissa tai ”kohdussa”, jossa kaikki tarpeet saivat välittömästi tyydytyksensä.

Sauna ympäristönä muistuttaa paratiisimaista kohtukokemusta. Molemmat ovat suljettuja sisätiloja, joissa on lämmintä, kosteaa, hämärää ja pehmeätä. Tieteellisen hypnoosiyhdistyksen perinteistä syyskoulutustapahtumaa vietetään Hämeenlinnassa siten, että jossain vaiheessa iltaa käydään savusaunassa. Joku jäsenistä on puolitosissaan ehdottanut, että yhdistyksen kuvatuunnukseksi valittaisiin kyseinen sauna, vertauskuva syväpuhdistautumisesta, jollainen seuraamus myös itsesuggestioilla parhaimmillaan on.

Presidentti Kekkonen saunotti aikoinaan Tamminiemessä tärkeitä vieraitaan. Siellä tehtiin koko kansaa koskettavia isoja poliittisia päätösehdotuksia. Saunassa on ennen synnytetty ja pesty ruumiita. Siellä on yövytetty vieraita.

Saunomisen yhdistäminen avantouintiin on oma hullutuksensa. Ne, jotka sitä harrastavat, tuntuvat siitä aidosti nauttivan. Avantouinti toiminee sähköshokkina: sen jälkeen ei voi olla vähään aikaan masentunut. Avantouinnin pehmeämpi versio, jota useammat harrastavat, on jäähyllä meno: mennään kuumasta saunasta viileään ulkoilmaan ja takaisin. Siinä kylmä ja kuuma vaihtelevat synnyttäen rentouden tunteen. Rakenteellisesti tapahtuma on samanlainen kuin liikunta, jossa vaihtelee lihasten jännittyminen ja rentoutuminen ja joka myös koetaan rentouttavana.

Esimerkkejä itesuggestioista harrastuksissa

Harrastukset liittyvät vapaa-aikaan ja niiden avulla tavoitellaan huippuelämyksiä, väriä arjen harmauteen. Harrastukset irrottavat ihmiset heidän työ- ja perhevelvollisuuksistaan, ja he rentoutuvat syvästi. Harrastusten jälkeen ihminen pystyy tarjoamaan itselleen ja lähi-ihmisilleen laatuaikaa. Kun keskustelee ihmisen kanssa, jolla on mielenrauha, on hyvässä seurassa. Hyvä, rentouttava harrastus edistää itesuggestiivista mielenlaatua, luovaa ongelmanratkaisua sekä työssä ja perhe-elämässä jaksamista.

Seuraavat kysymyksen muodossa olevat itesuggestiot harrastuksissa kehottavat ihmisiä huolehtimaan siitä, että he saavat päivittäisen syvärentousannoksensa. Keinot syvärentouteen ovat yksilöllisiä, mutta yleisessä suosiossa ovat käsillä tekeminen, liikunta, luonto, kotieläimet, taide, seurustelu ja matkustelu.

1) Mitä harrastan?

Otetaan selvää, onko asianomaisella ylipäättään harrastuksia. Jos vastaukseksi tulee: ”En ehdi harrastamaan työkiireiltäni mitään”, henkilö ei todennäköisesti kauaa enää jaksaa. Ellei sitten ole niin, että hänelle työ on myös harrastus.

On ihmisiä, jotka sanovat, etteivät harrasta mitään. Heidän ajankäyttönsä tarkempi tarkastelu kuitenkin osoittaa, että he huomaamattaan harrastavat tai osaavat rentoutua erilaisten asioiden parissa. Sopivien tilanteiden tullen he lukevat päivän lehteä, kuuntelevat radiota, katselevat televisiota, juovat kahvia ja pysähtyvät vaihtamaan kuulumisia tuttujen kanssa.

”Mikä harrastuksessani on parasta” -itsetsuggestio auttaa pohtimaan vielä syvällisemmin omaan harrastukseen liittyvää elämänfilosofiaa: mikä siinä synnyttää syvintä nautintoa. Ihmiset kertovat mielellään harrastuksistaan, joten niistä kannattaa heiltä kysyä. Vastaukset saattavat olla välillä yllättäviä asiaa harrastamattomille. Esimerkiksi metsästystä harrastava saattaa vastata: ”Tappamisen sijasta parasta siinä on luonnossa liikkuminen yhdessä samanhenkisten ihmisten kanssa. Luonnon helmassa nuotion äärellä eväitien nauttiminen seurustelun kera kruunaa metsästyssessin.”

2) Mitä harrastin nuorena?

Tällä itsetsuggestiokysymyksellä palautellaan mieleen aikaisempia mieluisia harrastuksia, jotka kenties ovat taakse jätettyä elämää. Tästä ei ole pitkä matka kysymykseen: ”Aloittaisinko uudelleen vanhan rakkaan harrastukseni?”

”Mitä muistan lapsuuteni iloisista leikeistä?” -itsetsuggestiossa mennään nuoruutta varhaisempiin voimavarakokemuksiin. Tällä itsetsuggestiolla herätellään henkiin aikuisissa uinuvaa lasta; leikkisää, uteliasta ja innostuvaa puoltamme. Useat ihmiset lakkaavat aikuistuttuaan leikkimästä ja laulamasta tai muulla tavoin harrastamasta mieluisia asioita.

Tavoite päästä terveenä ja iloisena eläkkeelle on kenelle tahansa vaativa haaste. Sen toteuttamista edistää terveellisten elämäntapojen lisäksi myönteinen, leikkisä ja humoristinen elämänsäsenne. Mielenkiintoisten harrastusten avulla voidaan tukea edellä mainitun henkisen asenteen sekä sitä kautta pitkän ja laadukkaan elämän toteutumista.

3) Minkä harrastamisesta olen unelmoinut?

Kiinnitetään huomio mahdollisuuteen aloittaa ihan uusi mieluisa harrastus. Keski-iässä on usein aikaa, rahaa ja voimia lähteä vaikka harrastamaan syvän meren sukellusta etelän aurinkorannoille. Tampereen edesmennyt psykologian professori Tapio Nummenmaa väitteli eläkkeellä ollessaan filosofian tohtoriksi siitä, mitä antiikin Kreikan filosofit ajattelivat ihmisen tunteista.

Nummenmaa on sanonut, että ei elämä ole valmistautumista jotain huippuhetkeä varten, hetkeä, jolloin ollaan oman ammatillisen uran huipulla myöhäisessä keski-iässä. Jokaisessa elämänvaiheessa on omat huippuhetkensä ja aallonpohjansa.

“Mikä on estänyt minua toteuttamasta unelmaharrastustani?” -itsesuggestio auttaa selvittämään unelmaharrastuksen edessä olevat esteet. Kun ihminen on itselleen rehellinen, jatkaa hän esteitensä erittelyä sen mukaan, mitkä niistä ovat näennäisiä ja mitkä todellisia esteitä. Näennäiset esteet on nopeasti ylitettävissä, mutta todellisten esteiden ylittäminen vaatii pohdintaa ja työntekoa.

4) Mitä käytännön toimia unelmaharrastukseni toteuttaminen vaatii?

Pohditaan valmiiksi yksityiskohtainen toimintasuunnitelma todellisten esteiden poistamisesta unelmaharrastusten tieltä. Sen jälkeen eletään suunnitelma todeksi; mitä mieli edellä, sitä keho perässä.

5) *Kuka lähtee mukaan unelmaharrastukseeni?*

Tutkitaan mahdollisuutta harrastuksen jakamiseen muiden kanssa. Harrastusten synnyttämä ilo jaettuna muiden kanssa suurentaa sitä.

Kun on niitä päiviä, että on kahden vaiheilla, lähteäkö vai ei harrastuksensa pariin, harrastusystävä tukee lähtemistä. Harvemmin lähtemistään on joutunut katumaan jälkeen päin.

10. ITSESUGGESTIOT ELÄKKEELLÄ

Pitkän työuran jälkeen seuraa ansaittu lepo, eläke. Voimat palautuvat ja on aikaa omille harrastuksille ja lapsenlapsille, olennaiselle. Toisaalta eläkkeellä olo on luopumisen aikaa, viimeinen elämänvaihe – kannattaa harkita tarkoin, mitä tekee.

Persoonallisuus syvenee ikääntyessä

Ihmisellä ei ole syntyessään sellaista persoonallista yksilöllisyyttä kuin vanhuudessa (Weckroth 1984). Vastasyntyneet eroavat toisistaan temperamentiltaan; toiset reagoivat helpommin ja voimakkaammin erilaisiin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Vastasyntyneet eroavat toisistaan myös ulkonäön perusteella. Muutoin vauvat muistuttavat toisiaan varsin paljon.

Syntyessään vauva itsenäistyy kehollisesta riippuvuudesta äitiinsä; hänen itsenäinen hengityksensä ja verenkiertonsa käynnistyvät – napanuora voidaan katkaista. Lapsi on syntynyt biologisessa, kehollisessa mielessä. Samalla hän on monella tavalla riippuvainen vanhemmistaan ja huoltajistaan säilyäkseen hengissä.

Ihmisen toinen, psykologinen syntymä tapahtuu erityisesti uhmaiässä, jolloin lapsi on ehtinyt elää elämäänsä jo muutaman vuoden. Silloin kyky ajatella, toimia ja kokea erilaisia tuntemuksia

on merkittävästi monipuolistunut. Muutaman vuoden ikäinen lapsi haluaa toimia, vaikka ei kykenisikään ”minä itse alusta loppuun” -periaatteella. Lapsi on syntynyt toistamiseen henkisessä mielessä. Minä on syntynyt.

Ihmisen kolmas, sosiologinen syntymä, murrosikä, tarkoittaa muutosta nuoren vuorovaikutussuhteissa. Painopiste siirtyy lapsuuden kodin ihmissuhteista sen ulkopuolisiin ihmissuhteisiin yhä enemmän; nuori vertaa itseään ikätovereihin koulussa ja harrastuksissa. Ammatin ja puolison valinta alkavat yhä kypsemällä tavalla kiinnostaa. On tapahtunut kolmas syntymä: minä suhteessa lapsuuden kodin ulkopuolisiin. Yhteiskunnallinen herääminen on alkanut.

Psykiatri Jung on puhunut ihmisen kehittymisestä yksilöllistymisenä. Tämä on ihmisen neljäs syntymä. Tavoitteena on tulla siksi joka on, omaksi itsekseen, tavoiteinäkseen, jolla on jopa aikaisempien sukupolvien viisautta käytössään. Jungin mukaan tämä yksilöllistyminen ja henkistyminen vauhdittuu yleensä noin ikävuodesta 40 lähtien. Sitä ennen maalliset ja yhteiskunnalliset asiat kiinnostavat enemmän, on siis vielä edellä kuvattujen kolmen syntymän aika: kehollisen, mielellisen ja vuorovaikutuksellisen.

Jungin nimeämä keski-ikäisen yksilöllistyminen ja neljäs syntymä liittyy läheisesti itsesuggestioon. Kiinnostutaan tietoisuuden syvemmistä kerroksista, alitajunnasta. Mitä paremmin tuntee alitajuntansa, sitä paremmin tuntee itsensä ja voi elää sovussa itsensä kanssa.

Alitajunnassa sijaitsevat Jungin mukaan esihistorialliset ja yleisinhimilliset alkukuvat, jotka hän on nimennyt arkkityypeiksi. Ne ovat kansantieteellistä henkistä perintöä, jotka siirtyvät taiteen, uskonnon ja myyttien kautta sukupolvelta toiselle ihmisen perustilanteista, joita itse kukin elämässään kohtaa: syntymä ja kuolema, elämä, luonto eläminen ja kasveineen, toiminta, yhteys toisiin ihmisiin ja yksinäisyys, tieto, elämys sekä usko ja epäily.

Arkkityyppisten kuvien tiedostaminen helpottaa löytämään toimivan asenteen elämässä toistuviin perustilanteisiin.

Jung, joka eli aikuiselämänsä 1900-luvulla, kuvitteli, että hän on elänyt myös 1600-luvulla. Hänestä tuntui nuoruudesta lähtien, että hän kantaa sisällään vanhaa viisasta miestä, tätä aikaisemmin elänyttä minuuttaan. Totta tai ei, Jung joka tapauksessa hyötyi tästä luovasta sivupersoonallisuudestaan, jonka kanssa hän kävi lukemattomia hedelmällisiä keskusteluja (Jung 1985). Heli Sarre on kirjoittanut kirjassaan *Kuka olit ennen?* (Hermiakirjat 1999) tästä aihepiiristä. Hän kutsuu ”aikaisempia elämiä” menetelmätasolla regressiohypnoosiksi eli takautumakuvitteluksi, jossa annetaan itesuggestio, jonka mukaan ”palaan aikaan ennen hedelmöitystä”.

Itsesuggestio ”palaan aikaan ennen hedelmöitystä” on luovuustekniikka, jossa ihminen houkutellessaan ottamaan kantaa asiaan, josta hänellä ei ole aistimus- eikä muuta tosiasiallista muistitietoa ja johon hän joutuu ottamaan kantaa mielikuvituksensa varassa. Alitajunnassa olevat toiveet ja pelot heijastuvat tietoisuuteen mielikuvina – kuvina, ääninä, tuntemuksina tai tuoksuina – jotka puetaan sanalliseen tai muuhun muotoon kerrottaessa niistä. ”Aikaisempien elämien” tiedostaminen lisää itsetuntemusta ja jäsentää omaa tunne-elämää ja ajattelua: ihminen tietää paremmin, mitä hän haluaa jäljellä olevalta elämältään, ja mitä hän haluaa välttää.

Ihmisen viides syntymä on tapahtunut, kun hän alkaa kiinnostua rohkeasti mutta kriittisesti filosofisista, teologisista ja mystisistä asioista, esimerkiksi kaukaisen tulevaisuuden tutkimuksesta, ”tulevista elämistään” tai omasta kuolemastaan. Yleensä eläkkeellä ollessaan, kun ihminen on lähempänä kuolemaansa kuin koskaan aikaisemmin, tulevaisuustiede alkaa kiinnostaa häntä aidolla tavalla.

Kun ihminen syntyy tähän maailmaan, hänellä on edessään kaksi suurta kysymystä: mitä on elämä ja mitä on kuolema? Kun

ihminen on eläkkeellä tai iäkäs, on hänellä yksi kysymys vähemmän. Hän tietää, mitä on ollut hänen elämänsä siihen asti, mutta hän ei tiedä, miltä tuntuu olla kuolleena. Kun tämä kysymys alkaa kiinnostaa teoreettisuuden lisäksi myös elämyksellisellä ja myyttisellä tasolla, ihminen on siirtynyt toden teolla viidenteen elämäänsä, korkeimmalle mahdolliselle henkiseen tasolle, näkyjen näkemisen ja viisauden maailmaan (Dyer 1999).

Viisaalla ihmisellä on laaja näkökulma elämään. Hän tarkastelee asioita jopa maailmankaikkeuden ja ikuisuuden näkökulmista. Viisas ihminen tarkastelee asioita maailmanlaajuisesti, mutta hän toimii paikallisesti. Hän saattaa kysyä itseltään, miten hänen ratkaisunsa ja toimintansa vaikuttavat noin sadan vuoden päästä. Lisäävätkö ne pieneltä osaltaan ympäristön kestävyyttä ja maailman rauhaa? Sillä ei ole väliä, vaikka ihminen ei ole enää sitä aikaa henkilökohtaisesti kokemassa, sillä mahdollisesti omat lapset ovat.

Soveltava älykkyys paranee

Keskiajalla idässä oli kenraali, joka toteutti keisarin käskyn valloittamalla läheisen viholliskylän. Keisarin kuultua, että kenraali ei ollut tuhonnut koko viholliskylää – tappanut naisia, lapsia ja vanhuksia – hän nuhteli tätä laiminlyönnistään. Kenraali puolustautui: ”Sotilasomatuntoni estää minua surmauttamasta sivullisia.” Keisari vastasi: ”Jos et viipymättä toteuta koko käskyäni, tullaan sinut mestaamaan koko kansan nähden!” Kenraali ei perääntynyt vakaumuksestaan, vaikka häntä uhattiin kuolemalla. Kun kenraalin mestaus oli käsillä, häneltä kysyttiin viimeisen kerran: ”Onko kenraali valmis taipumaan keisarin tahtoon ja välttämään oman kuolemansa?” Kenraali vastasi: ”Parempi olla kristallia, joka murtuu kerralla, kuin olla tiilikatolla yhtenä tiilenä muiden mukana, joka ajan oloon kuluu puhki.” Kenraalin sa-

nottua nämä sanat, hänet mestattiin, mutta hänen tarinansa kiiri kuin kulovalkea kansan syvissä riveissä raviten heitä. Alistettu kansa kokosi rivinsä ja syöksi vallasta kenraalin tapattaneen keisarin, joka oli elänyt lahjotun hovinsa ja irstaan haareminsa keskellä. (Sarasvuo 1996).

Älykkyyden ja viisauden ero on siinä, että älykäs ihminen selviää vaikeuksista usein nokkeluutensa avulla. Viisas ihminen on sen verran kaukonäköinen, että hän joutuu vaikeisiin tilanteisiin harvemmin kuin älykäs ihminen. Viisas kiertää vaikeudet ja vaaratilanteet kaukaa. Lukija voi itse päättää, oliko edellä mainittu kenraali viisas vai älykäs.

Psykologiset älykkyydestit on rakennettu siten, että niissä yleensä menestyvät parhaiten noin 30-vuotiaat ihmiset. Silloin ihminen on uusien teorioiden ja toimintamallien omaksumisessa harjaantuneimmillaan. Reilusti yli 30-vuotiailla kyky oppia uusia teorioita alkaa hiljalleen hidastua.

Iäkkäät ihmiset eivät opi yhtä nopeasti uusia teorioita, kieliä, matematiikkaa, tietokoneen käyttöä ja käden taitoja kuin nuoremmat, mutta he ovat harjaantuneempia soveltamaan käytäntöön jo aikaisemmin oppimaansa. Soveltava älykkyyks on iäkkäänä parhaimmillaan, kun taas teoreettinen älykkyyks on hiukan heikentynyt.

Kun katsotaan eri alojen huippuosajia ja sitä, minkä ikäisenä he ovat saavuttaneet parhaimmat keksintönsä, on se tapahtunut matemaattis-luonnontieteissä yleensä varsin nuorena aikuisena. Humanistisilla aloilla kuten kaunokirjallisuudessa ja muissa taiteissa huippusaavutuksiin ylletään usein vasta keski-ikässä. Poliitikassa ja uskonnossa on monta kaukonäköistä ja viisasta tekoa tehty eläkeikäisenä.

Hyvään elämään monella tavalla

Hyvä elämä voidaan kiteyttää sanomalla ”minä rakastin ja minua rakastettiin”. Hyödylliset ja lämpimät ihmissuhteet ovat yksi elämänlaadun keskeisistä osatekijöistä. Lisäksi tyytyväisyys opiskeluun ja työhöön koetaan yleensä myös tärkeänä elämänlaadun mittarina. Opiskelu- ja työmenestys rakentuvat puolestaan hyvään terveyteen ja yleiskuntoon. Turvallinen ja rakastava lapsuuden koti ehkäisee suurelta osin aikuisuuden neurooseilta: ahdistuneisuudelta, epäluuloisuudelta ja yksinäisyydeltä.

Hyvillä ihmissuhteilla elämänlaadun ja onnellisuuden tunnusmerkkinä tarkoitetaan muiden ihmisten lisäksi suhdetta omaan itseen – tärkeintä ihmissuhdetta, jossa ihminen elää parhaimmillaan sovussa itsensä, tietoisien ja alitajuisen minuutensa, kanssa. Hän ei anna liikaa tilaa sisäiselle kriittikkominnalle, vaan antaa tilaa voittopuolisesti myönteiselle sisäiselle puheelle. Hän pyrkii mestaritasolle itesuggestiotaidoissa.

Edellä on määritelty hyvä elämä yleisellä tasolla painottaen ihmissuhteita sekä suhdetta omaan itseen ja alitajuntaan. Hyvä elämä saa yksilötasolla moninaisia ajankäyttöisiä ja ulkoiseen käyttäytymiseen liittyviä ilmenemismuotoja: hoidetaan puutarhaa, ulkoilutetaan koiraa, ollaan isänä tai äitinä, käydään töissä ja harrastetaan. Tärkeintä on, että ihminen on oman elämänsä keskipiste. Hän tekee elämässään sellaisia ratkaisuja, jotka kokee omakseen, eikä vain miellyttäkseen muita. Hän on yleisesti hyväksyttävällä ja ystävällisellä tavalla itsekäs ihminen.

Kun eläkeläinen muistelee menneitä, hän voi toivon mukaan ajatella: ”Päivääkään en vaihtaisi pois, vaikka virheitäkin olen tehnyt, menetyksiä ja surua on ollut. Tämä on ollut minun elämäni iloinen ja suruinen. Se on tehnyt minusta sellaisen kuin tänä päivänä olen. Voin ottaa kaikki kokemukseni itseeni. Voin jopa ’halata’ hankalia kokemuksiani.” Myötämielisyys omaa elämää kohtaan on eheyttävä kokemus.

Kun istuu iäkkäänä keinutuolissa ja muistelee menneitä, voi todeta hiljaa mielessään, että ”ihan hyvä juttu!”. Ympärillään leikkiville lapsenlapsilleen vanhus voi kertoa aikaisemmista koettelemuksistaan opettavaisia tarinoita – rakentaa menneisyytensä tosiasioista mielikuvituksensa avulla jännittäviä, hauskoja ja hyödyllisiä tarinoita.

Elämättömyys katkeroitaa

Huono elämä on sitä, että jokin elämänvaihe tai koko elämä on jäänyt elämättä. Esimerkiksi lapsuuden tai myöhempien elämänvaiheiden koettelemukset ovat voineet katkeroitaa mielen ja synnyttää elämänfilosofian, jonka mukaan elämä on paha. Kielteisestä elämänfilosofiasta, itesuggestiosta, on tullut itseään toteuttava ennustus.

”Kotivammaisuudesta” (psykiatri Paloheimo) eli siitä, että lapsuuden koti on ollut turvaton, saattaa myöhemmin aikuisuudessa syntyä ahdistuneisuutta, ihmispelkoja ja välttämiskäyttäytymistä. Ihmisestä tulee yksinäinen. Hän masentuu, ei rakasta itseään ja torjuu muiden rakkauden. Kotivammaisuudesta saattaa seurata huono elämä tai sitten ei. Sen voi jopa hyödyntää. (Furman 1997).

Itsesuggestiomenetelmällä voidaan kotivammaisuus parhaimmillaan kääntää eduksi. ”Se mikä ei tapa, vahvistaa!” Itsesuggestiomenetelmä ei ole mikään temppu, jolla pyyhkäistään helposti ja nopeasti kotivammaisuus kokonaan pois. Tällä menetelmällä voidaan poistaa murskaava syyllisyys ja häpeä kotivammaisuutta kohtaan. Sen jälkeen itsesuggestiomenetelmällä voidaan pitää ”kanavia auki”. Kannattaa harjoittaa läpi elämänsä loistavalla tavalla hiljaista surutyötä esimerkiksi kotivammaisuudestaan sen sijaan, että ”kivettäisi” sydämensä. Kyky kokea surua on pitkälle kehittyneen henkisyuden merkki. Kokonaisvaltaiseen ja laadukkaaseen, viisaaseen, elämään kuuluu sekä suru että ilo.

Kun ihminen on joutunut kohtaamaan epäoikeudenmukaisia kokemuksia elämänsä varrella, on luonnollista, että se synnyttää turhaumaa, kiukkua ja katkeruutta, loukkaantuneisuutta. Väärintekijöille on välillä vaikea antaa anteeksi. Tulee olla kärsivällinen ja antaa itselleen riittävästi aikaa, sekä elää toivossa, että jonakin päivänä anteeksiantamisen lahja osuu omalle kohdalle: hartioilta otetaan pois raskas taakka tai suuri kivi vierähtää sydämeiltä pois.

Anteeksiantamista ei voi eikä tarvitse määräänsä enempiä joututtaa. On lohduttavaa elää toivossa, että tämä ihme osuu joskus kohdalle. Epätoivo on psykologinen syöpä, joka tyypistää ihmisen persoonallista syvyyttä ja älyä. On armollista antaa itselleen anteeksi kykenemättömyytensä anteeksiantoon. (Dyer 1999).

Kehon heikentyessä mieli muuttuu

On arvioitu, että kukin kantaa sisällään noin viittätoista perinnöllistä sairautta, joista osa saattaa alkaa oirehtia 75 ikävuoteen mennessä, koska ihmisen keho heikentyy ja samalla heikentyy sen puolustusjärjestelmä sairauksia vastaan. Toisaalta terveellisillä elämäntavoilla, elämän myönteisyydellä, mielekkäällä tekemisellä, ystävyysuhteilla ja elämän kokemisella tarkoitukselliseksi voidaan lykätä perinnöllisten sairauksien ilmaantumista kauemmaksi niin, että ihminen lopulta kuolee terveenä – kuolema ei ole sairaus.

Läkkäiden ihmisten tyypillisiä terveyspulmia ovat aistien, voimien ja tasapainon heikentyminen. Nämä muutokset saattavat synnyttää pelkotiloja, epäluuloisuutta ja yksinäisyyttä. Esimerkiksi kolmikerroksisessa hissittömässä kerrostalossa asuva vanhus ei jaksakaan mennä tapaamaan toisessa rappukäytävässä asuvaa tuttavaansa, vaikka mieli tekisi. Hän saattaa pelätä kaatuvansa rappukäytävään.

Vaikka voimiltaan ja tasapainoltaan heikentynyt vanhus selviäisi tuttavansa luo ehjin nahoin, hän huonokuuloisuuden takia

joutuu toistuvasti kysymään: ”Anteeksi, mitä sanoit?” Kolmannen kerran jälkeen hän ei kehtaa enää kysyä samaa asiaa, vaikka ei vielääkään olisi kuullut, mitä toinen sanoi, sillä tämä saattaa alkaa epäillä kysyjän henkistä tilaa: ”Eikö keskustelukumppanini vieläkään kuullut, eikö hän ymmärrä, vai onko hänellä alkava dementia?” Kun ihminen joutuu täyttämään aistien heikentymisen takia syntyneet ”mustat aukot” omilla välillä täysin ”metsään” menevillä arvailuillaan, se saattaa synnyttää kiusallisia tilanteita. Lopulta vanhus tuntee itsensä aivan hölmöksi ja alkaa välttää muita ihmisiä.

Ikäkkäiden ihmisten yleisimpiä ongelmia ovat sairauksien lisäksi juuri edellä mainittu yksinäisyys sekä muistin rappeutuma. Yksinäisyydelle on tehtävissä paljon, mutta aivoperäistä muistamattomuussairautta ei lääketiede vielä pysty kokonaan parantamaan. Muistamattomuudessa heikentyy ensin kyky oppia uutta, ja myöhemmin heikentyy myös jo aikaisemmin opittujen asioiden mieleen palauttaminen. Muistamattomuuden ensimmäisessä vaiheessa oireet yleensä kielletään. Vasta myöhemmin ne rohjetaan tunnistaa.

Aivotutkija Paavo Riekkinen on sitä mieltä, että paras kotikonsti ehkäistä tai siirtää tuonnemmaksi muistirappeutuma on, että ihminen käyttää aivojaan monipuolisella tavalla. Monipuolisesti käytettyjen aivojen hermoverkosto on runsasta, jolloin aivoissa on ylimääräistä hermoverkkoa, jonka surkastuminen ei haittaa muistitoimintoja niin paljoa.

Kannattaa antaa viimeistään keski-ikässä itselleen suggestio, jonka mukaan ”käytän aivojani monipuolisesti. Tarjoan niille älyllisiä pähkinöitä purtavaksi ja kauneuselämyksiä koettavaksi. Elän terveellistä elämää ja suojaan aivoni kolhuilta, myrkyiltä ja muilta ympäristön taholta tulevilta uhilta.”

Vaikka ihmisen muisti on päässyt rappeutumaan, se ei haittaa hänen tunne-elämäänsä. Muistamattomuudesta kärsivää ihmistä ei kannata vaivata muistitiedolla, vaan hänet voi kohdata tunne-

tasolla yksinkertaisesti kysymällä: ”Mitä sinulle kuuluu? Minkälainen on vointisi? Tarvitsetko jotain? Voinko auttaa sinua jollain tavoin? Mitä sinä ajattelet? Miltä sinusta tuntuu?”

Muistamattomuudesta kärsivä ihminen pystyy kertomaan sen hetkisistä tunnoistaan ja tunnelmistaan: hänen lyhytkestomuis-tinsa toimii ja hänen kehotuntemuksensa ja tunteensa ovat tallella. Muistamattoman ihmisen elämänlaatu kohoaa, jos joku osaa kuunnella tätä hänen jäljellä olevaa arvokasta minuuttaan. Pahinta mitä muistamattomalle ihmiselle voi sanoa, on jankuttaa kysymystä: ”Etkö sinä muista?” Se on sama kuin sanoisi sokealle toistuvasti: ”Etkö sinä näe?” Tämä kysymys on näennäisen järkevä ja tahditon!

Muistamaton ihminen on tietyn tyyppisen älykkyyden osalta ”kuollut”. Tätä kokemusta voidaan etukäteen harjoitella itämaisen itsesuggestiomenetelmän, meditaation eli mietiskelyn tai tyhjentymisen avulla: ihminen etsii ja löytää hyvän mielikuvan hiljaisuudesta. Hyvässä hiljaisuudessa ihminen kohtaa maailman ja elämän suoraan sellaisena kuin se on vastakohtana älylliselle kohtaamiselle, joka on välittynyt, kapea ja vääristynyt kuva elämästä sen syvässä ja hiljaisessa muodossa. Kun ihminen onnistuu vapautumaan älyllisestä ajattelusta ja itserakkaasta minästään, hän katsoo silmäs-tä silmään maailmankaikkeuden ja ikuisuuden jäätävän polttavaa katsetta. Tämä totuus tekee hänestä syväonnellisen. (Dyer 1999).

Kuolema täydentää elämää

Syntymän vastakohta on kuolema ja elämän vastakohta on kuoleena olo (Gothi 1998). Kuoleman jälkeen ihminen palaa siihen olotilaan, missä hän oli ennen syntymää tai hedelmöityshetkeä. Sielun ympäriltä poistuu liha ja luu.

Sarre lainaa kirjassaan *Kuka olit ennen?* erästä fyysikkoa: ”Kaikki maallinen silmin nähtävä ja käsin kosketeltava aine on energi-

aa.” Ja energia on puolestaan ajattelua. Dyer (1999) puhuu universaalista älystä, älystä, joka kvanttifysiikan mukaan koostuu ihmisen aistimuskynnyksen alapuolella olevista ainehiukkasista, jotka ovat keskenään järkevällä tavalla vuorovaikutuksessa aaltomaisella tai värähtelevällä tavalla. Tästä siis seuraa, että koko maailmankaikkeus on yksi suuri ajatus, jolla ei ole alkua eikä loppua.

Itämaiseen filosofiaan ja uskontoon sisältyy mielikuva ajan ympyrämuodosta, jolla ei ole alkua eikä loppua. Luonnontieteen mukaan aika on jana, jolla on alku ja loppu, syntyminen ja kuoleminen. Janamainen aikakäsitys on tieteellisesti totta esimerkiksi lääketieteen ja biologian näkökulmasta, mutta se ei ole välttämättä kovin lohdullinen eikä kierrätyskelpoinen ajatus. Sitä ei kannata salakuljettaa taiteelliseen, uskonnolliseen eikä mystiseen ajatteluun.

Väite, jonka mukaan aika muodostaa päättymättömän ympyrän, on kapeasta totuusnäkökulmasta väärä. Mutta se saattaa olla joidenkin ihmisten mielenrauhan edistäjänä hyödyllinen kuvitelma, itsesuggestio.

Uskontotieteilijä Hannele Koivunen on puhunut kuolleena olemisesta hyvänä hiljaisuutena. Hän esittää muutamia jo aikaisemmin sivuttuja esimerkkejä tästä. Yksi hiljaisuuskokemus on sellainen, että ihminen menee niin syvälle hiekka-autiomaahan, että näköpiirissä ei ole enää ristin sielua. Näissä olosuhteissa hän menee selälleen makaamaan ja antaa taivaan sinen ja hiekan ruskeuden tulla sielun maisemakseen.

Toisen Koivusen esimerkin mukaan mahdollisimman hiljainen maallinen kokemus on, jos ihminen menee yksin veneellä merelle, kunnes yhteys maahan ja elollisiin katkeaa. Sen jälkeen hän menee veneen pohjalle selälleen makaamaan, ja antaa sielun täyttyä taivaalla ja merellä. Veden päällä olevassa veneessä ihminen on kuin sikiöveden ja -kalvon ympäröimä. Meri on puolestaan äitimaakohdun ja isätaivaan ympäröimä.

Lääketieteellinen elvytystekniikka on viime vuosikymmeninä parantunut ja ihmisiä on onnistuttu palauttamaan hetkellisen kuolleena olon jälkeen takaisin elämään. Toistuva tuonpuoleinen tarina on ollut, että on nähty tunnelin päässä houkutteleva, lämmin ja pehmeä valo. Tämä miellyttävä valokokemus on tulkittu tieteellisestä aivosähkökemiallisesta näkökulmasta aivojen kriisi- ja shokkitilaksi – ”liekin viimeiseksi leimahdukseksi”. Sen jälkeen aivotoiminta lopullisesti sammuu. Uskonnollisesta näkökulmasta ”Miellyttävä valo” -tarina on selitetty todisteeksi ihmisen sielun kuolemattomuudesta, jumalallisuudesta.

Itsesuggestiomenetelmällä voi rakentaa alitajuntaansa ja pitkäkestoiseen muistiinsa sellaisen mielikuvan kuolemasta ja kuolleena olosta, jonka kokee mahdollisimman totuudenmukaiseksi, mutta myös hyödylliseksi. Hyvästä kuolemamielikuvasta saattaa olla elämän aikana paljon lohtua. Kuoleman kanssa kannattaa polttaa päivittäin ”rauhan piippua”, kuten muusikko Kuustonen on asian ilmaissut.

Itsesuggestiivinen rauhanpiipun polttelu kuolemailmiön kanssa voi tapahtua seuraavan suuntaisesti: “Kuolema on vanha hyvä ystäväni, jota en ole nähnyt pitkään aikaan, ja nyt yllätyksekseni niin tapahtuu. Toivotan Kuoleman sydämellisesti tervetulleeksi olemalla vieraanvarainen. Katan kahvipöydän, ja laitan taustalle Bachia soimaan, sekä kuuntelen uteliaana Kuoleman opettavaisia tarinoita. Aikansa tarinoituaan Kuolema kiittää minua ystävällisyydestäni ja lähtee pois. Tämän jälkeen huomaan olevani eri ihminen. Minussa on tapahtunut myönteinen muutos: perusturvallisuuteni on kasvanut, olen tullut elämänmyönteisemmäksi ja ystävällisemmäksi ihmiseksi. Minkälaisia opettavaisia tarinoita Kuolema minulle kertoi?”

Esimerkkejä itsesuggestioista eläkkeellä

Seuraavat esimerkki-itsesuggestiot annetaan sen jälkeen, kun lukija on ensin rauhoittanut tilanteensa, rentouttanut lihaksensa ja hiljentänyt mielensä.

1) Menneisyyteni omistaminen rauhoittaa mieltäni

Tämä itsesuggestio tarkoittaa, että ei voi enää kuolla nuorena. On saanut elää pitkän elämän. Nuoret ihmiset eivät tiedä, saavatko he elää pitkän elämän, jolloin he voisivat tarkastella menneisyyttä kauas taaksepäin henkilökohtaisten kokemustensa eikä pelkästään historian kirjojen valossa.

2) Persoonallisuuteni on syvimmillään

Tämä ajatus tukee iäkkään ihmisen itsetuntoa. Itseen ei tarvitse tuntee tarpeettomaksi, yhteiskunnan ulkopuolella olevaksi sivustakatsojaksi, kun on tietoisuus persoonallisuutensa syvyydestä. Milloinkaan aikaisemmin ihmisellä ei ole ollut niin paljon elämäkokemusta ja tunneviisautta kuin eläkkeellä ollessaan. Kirjailija Antti Tuurin sanoin: ”Pohjanmaalla nuorissa miehissä on hulluus ja vanhoissa naisissa on viisaus.”

Ihmisellä on iäkkäänä ollessaan usein ”hartioissaan leveyttä ja rintakehässä syvyyttä”. Hän kykenee kuuntelemaan, myötäelämään ja tukemaan toista ihmistä tämän iloissa ja suruissa aidolla ja vaikuttavalla tavalla.

3) Soveltava älykkyyteni on parhaimmillaan

Tuodaan edellä olleeseen tunneviisautteen lisäulottuvuus, ajatusviisaus. Laaja kokeneisuus antaa mahdollisuuden ennakoida erilaisen suunnitelmien toteuttamiskelpoisuutta käytännössä. Viisaalla varovaisuudella vältytään monelta harmilta ja turhalta työltä.

4) Olen elänyt tähänastisen elämäni omalla tavallani

Tuodaan esiin, että elämän voi elää monella toisiinsa nähden erilaisella mutta hyvällä tavalla: ”Minä tein sen omalla tavallani, joku muu jollain toisella. Voin myös suhtautua elämääni haluamallani tavalla.” Pitkästä iästä ja ihmisen inhimillisyydestä johtuen varmasti hyväänkin elämään mahtuu paljon kimmelluksia, virheitä ja menetyksiä onnistumisten ja ilon lisäksi, mutta ihmisellä on vapaus valita näkökulma, josta elettyä elämäänsä tarkastelee. Ihminen antaa oman elämänsä tosiasioille erilaisia merkityksiä ja tulkintoja. Jos omasta elämästä tehty monet tulkinnat ovat totuusarvoltaan yhtä hyviä keskenään, vanhus valitsee niistä hyödyllisimmän, sellaisen, joka saa suupielet ylöspäin – sieluun syntyy hento hymy.

5) Rakennan myönteisen mielikuvan kuolemastani

Tämän itsesuggestion toteutuminen vapauttaa ihmisen kuoleman pelosta. Kuoleman pelko ei estä ketään kuolemasta, mutta se estää elämästä. Kun on voittanut oman kuolemansa, voi keskittyä elämään ja nauttia siitä, nauttia pienistä arjen iloista ja olla myönteinen takaiskuja kohtaan.

Ihmisen ei kannata jäädä kiinni liian pitkäksi aikaa mihinkään, ei arjen iloihin eikä suruihin, ei suuriin voittoihin eikä tappioihin, ei syntymään eikä kuolemaan, ei elämään eikä kuolleen olemissen. Hänen kannattaa suhtautua kaikkeen tosisaan, mutta ei vakavissaan, säilyttää ihmettelämisen kyky elämän salaperäisyyden edessä.

LOPUKSI

Kirjoitin ensimmäisen sisällöllisen version tästä kirjasta syksyllä 1999 vastaanotto- ja koulutustyöni ohessa. Keväällä vuonna 2000 korjasin käsikirjoitustani saamani asiantuntijakritiikin pohjalta. Kesällä 2000 tein vielä muutoksia kustannustoimittajien ehdotusten pohjalta. Nautin monta kertaa tämän kirjan kirjoittamisesta. Toivon, että tämä kirjoittamisnautintoni välittyy lukijalle vaikuttavana lukukokemuksena.

Olen tätä kirjaa kirjoittaessani samalla valmistautunut Pirkan hölkkää ja laturetkiä varten. Kirjoittaminen ja kuntoilu ovat tukenneet toinen toistaan. Kuntoilun avulla olen jaksanut istua ja kirjoittaa tunteja aamusta iltaan ja viikosta toiseen. Kirjoittamisesta johtuva aivojeni ”ylikuumentuminen” on tasoittunut mukavasti lähdettyäni lenkille viileään ulkoilmaan.

Tämä *Suorituskyvyn vahvistaminen* -kirja on itsenäinen jatko-osa *Hypnoosi* -kirjalleni. Tätä toista kirjaa kirjoittaessani minulle on tullut ajatus trilogiasta eli kolmiosaisesta kokonaisuudesta. Pyrin jatkamaan jollakin tavalla kirjoittamista ja näiden teemojeni kehittelyä.

Ensimmäinen kirjani käsittelee suggestioiden maailmaa pääasiassa vastaanotolla annettavan hypnoterapian muodossa. Tässä toisessa kirjassani painopiste on itsesuggestioiden soveltamisessa eri elämänvaiheissa, kohdattaessa haastavia tilanteita. Näitä kahta kirjaani yhdistää se, että molemmat ovat suurelle yleisölle suun-

nattuja käytännöllisiä tietokirjoja. Kolmas kirjani voisi olla tyyliltään ripauksen kaunokirjallisempi: kirjan päähenkilö käy keskusteluja suggestion lainalaisuuksia hyödyntävän psykologin kanssa ja tästä muodostuu molemmille antoisa, jännittävä ja hauska seikkailu.

Aika näyttää, mitä kolmannelle terveyteen, suorituskykyyn ja erityisesti elämäniloon tähtäävälle pohdintakirjalleni tapahtuu. Toteutuuko se, ja missä muodossa? Sitä ennen jään odottamaan palautetta lukijoilta.

LÄHTEET

- Aukee, R.: Hypnoosin historiasta ja teorioista. Artikkelit on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.
- Bettelheim, B.: *Satujen lumous*. WSOY 1992.
- Coué, E.: *Kuinka parannan itseni suggestioilla*. Ainoa Couen itsensä kirjoittama esitys maailmankuulusta parannustavasta. Gummerus 1989.
- Crasilneck, H.B. and Hall, J.A.: *Clinical Hypnosis. Principles and Applications*. Second Edition. Allyn and Bacon 1985.
- Dyer, W.W.: *Löydä henkinen minäsi*. Otava 1998.
- Eskola, A.: *Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan. Persoonallisuuden tutkimuksen metodologisia opetuksia*. WSOY 1985.
- Eskola, A.: *Uskon tunnustelua. Mitä Jumalasta pitäisi ajatella?* Otava 1999.
- Eskola, J.: *Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä* TAJU 1998.
- Frankl, V.E.: *Olemisen tarkoitus*. Otava 1983.
- Furman, B.: Myönteinen näkökulma. Videosarjasta *Tietävä ihminen*. AWV Audiovisuaaliset ohjelmat Oy 1994.
- Furman, B.: *Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus*. WSOY 1997.
- Furman, B. ja Ahola, T.: *Menestys on joukkueläjä. Ratkaisukeskeinen työyhteisön kehittäminen ja muutoksenhallinta*. Toinen, uudistettu painos. Lyhytterapia-instituutti Oy 1999.
- Furman, B. ja Ahola, T.: *Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen*. Mieli kirjat 1999.
- Gay, P.: *Freud*. Otava 1990.
- Gorbunov, G. ja Liukkonen, J.: *Suggestiolla menestykseen – psyykkarin käsikirja*. Alpha Wave Oy 1995.
- Gothi, R.: *Luova hetki. Esseitä matkalla olostani musiikissa*. Ajatuskirjat 1998.
- Grunwald, D.: *Anna persoonallisuutesi puhua. Esiintymisen ja esittämisen psykologiaa*. Helsingin yliopistopaino 1997.
- Grönfors, T.: *Suorituskyvyn johtaminen. Miten paradigmat, vallitsevat teoriat ja sisäiset ajatusprosessimme vaikuttavat*. Facile Publishing 1996.
- Haley, J.: *Lyhytterapian lähteillä. Milton H. Ericksonin terapeuttiset menetelmät*. Lyhytterapia-instituutti Oy 1997.
- Heikkilä, A.: *Matka omenapuuhun*. Tammi 1995.
- Hiltunen, A.: *Aristoteles Hollywoodissa. Menestystarinan anatomia*. Gaudeamus 1999.

- Heinonen, T.: Hypnoosin historiallista taustaa. Artikkelit on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapia*. TYT A 1/1999.
- Jansson, L.: *Urheilijan psyykkinen valmennus*. Toinen, uudistettu painos. Otava 1990
- Jung, C.G., von Frantz, M.-L., Henderson, J.L., Jacobi, J. ja Jaffe, A.: *Symbolit. Piilotajunnan kieli*. Otava 1991.
- Järvinen, P.: *Esimiestyö ongelmatilanteissa. Konfliktien luomat haasteet työyhteisössä*. WSOY 1998.
- Kampman, R.: *Ihmisen rajat. Miksi hypnoosi parantaa*. WSOY 1992.
- Kauppila, R.: *Oppimisen edistäminen suggestioiden avulla. Tutkimus posthypnoottisten suggestioiden vaikutuksesta oppimiseen*. Printed by IMDL Oy 1999.
- Keltikangas-Järvinen, L.: *Hyvä itsetunto*. WSOY 1994.
- Klemola, T.: *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. Tampereen yliopisto 1995.
- Koivunen, H.: *Hiljainen tieto*. Otava 1997.
- Korpeinen, R. (toim.): *Ekkös sää Juice oo. Dokumentti Juice Leskisestä*. WSOY 1987.
- Koskinen, L.: *Villimies ja susinainen. Ajatuksia miehen ja naisen alkuvoiman vapauttamisesta elämään, työhön ja perimmäisen tasa-arvon etsintään*. LK-kirjat 1996.
- Kyllästinen, E.: Suggestio ja suggestiivinen työskentelytapa koulutuksessa. Artikkelit on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.
- Lagerspetz, K.: *Naisten aggressio*. Tammi 1998.
- Laukka-Sinisalo, H.: *Tarina kahdesta sammakosta eli kuinka löydät itsestäsi selviytyjän?* Otava 1994.
- Liehu, H.: *Soren Kierkegaardin teoria ihmisen eksistensitasoista*. Helsingin yliopiston filosofian laitoksen julkaisuja no 2/1989.
- Lindh, R.: *Mielikuvaoppiminen*. WSOY 1998.
- Lindström, C. ja Cras, B.-Å.: *"Vielä vähän paremmin". Curt Lindströmin oma tarina*. Tammi 1995.
- Luukkala, J.: *Ammatillinen sosiaalistuminen yliopisto-opintojen aikana*. Pro gradu. Tampereen yliopiston psykologian laitos 1989.
- Luukkala, J.: *Hypnoosi. Isesuggestion ja hypnoterapian käytännön opas*. Tammi 1998.
- Luukkala, J.: Kun tiiliskivi putosi päähän. Suggestiiviset tarinat terapiatyössä. Artikkelit on teoksessa: Tenkku, M.: *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.
- Luukkala, J. ja Telaranta, T.: Hypnoosin käyttö leikkauspotilaiden esilääkkeen

- tai puudutteen sijaan. Artikkelin on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapia*. TYT A 1/1999.
- Minkkinen, T.: Hypnoosi synnytyksessä. Artikkelin on teoksessa: Tenkku, M.: *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.
- Närhi, A. ja Frantsi, P.: *Psykykinen valmennus – järkeä ja sydäntä*. Otava 1998.
- Pade, A. (toim.): *Unien salattu maailma*. Lademann 1992.
- Paunio, M., Salminen, K. ja Siltala, M. (toim.): *Harlin on Harlin*. LIKE 1991.
- Puhakainen, J.: *Persoonan kieltäjät. Ihmisen vapaus ja vastuu aivotutkimuksen ja lääketieteen puristuksessa*. LIKE 1998.
- Pulkkinen, P.: *Asiasuomen opas*. Yhdeksäs painos. Otava 1979.
- Radzinski, E.: *Stalin*. WSOY 1996.
- Rauhala, L.: *Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee*. Gummerus 1964.
- Riikonen, E. ja Smith, G.M.: *Inspiraatio ja asiakastyö*. Vastapaino 1998.
- Rinpoche, S.: *Tiibetiläinen kirja elämästä ja kuolemasta*. Otava 1997.
- Roy, A.: *Joutavuuksien jumala*. Otava 1999.
- Saarinen, E., Lindström, C., Raevuori, A. ja Virta, M.: *Poppamies*. WSOY 1995.
- Sammalkivi, P.: Kivääriampujien mentaalinen harjoittelu. Artikkelin on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapia*. TYT A 1/1999.
- Sarasvuo, J.: *Sisäinen sankari. Uljaan elämän käsikirjoitus*. WSOY 1996.
- Sarre, H.: *Kuka olit ennen?* Hermiakirjat 1999.
- Schütt, J.: *Integroitu mentaalinen harjoittelu*. Perustuu Lars-Eric Unesthålin kirjaan Integrerad Mental Träning, Käännös ja muokkaus Joakim Schütt. Artikkelin ja käännös-muokkaus on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapia*. TYT A 1/1999.
- Seligman, M.: *Optimistin käsikirja*. Otava 1992.
- Siltala, J.: *Miehen kunnia. Modernin miehen taistelu häpeää vastaan*. Otava 1994.
- Sjögren, L.: *Sigmund Freud. Elämä ja teokset*. WSOY 1991.
- Stewen, R.: *Hugo Simberg – Unien maalari*. Otava 1989.
- Stassinopoulos Huffington, A.: *Picasso. Nero ja paholainen*. Otava 1989.
- Sundblom, M.: Hypnoosi ja aivot. Artikkelin on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.
- Syvänen, M.: *Psykologian perusteet* -luentosarja. Tampereen yliopiston psykologian koulutusohjelma 1983.
- Telaranta, T.: *Den okända patient! Tuntematon potilas*. Väitöskirja (keskenäinen). Helsingin yliopiston filosofian laitos.
- Tenkku, M.: Hypnoosi urheilussa. Artikkelin on teoksessa: Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. TYT A 3/1995.

- Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapian monet mahdollisuudet*. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus A 3/1995.
- Tenkku, M. (toim.): *Hypnoterapia*. Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus A 1/1999.
- Toivonen, V.-M. ja Kauppi, T.: *NLP ja henkilökohtaisen ajan rakenne*. Ai-ai Oy 1999.
- Unesthåll, L.: Hypnoosi ja psyykinen valmennus. Luento hypnoterapiakoulutuksessa. Helsinki 1995.
- Uusikylä, K.: *Lahjakkaiden kasvatus*. WSOY 1994.
- Vartiovaara, I.: *Burnout – henkinen paboinvointi*. WSOY 1987.
- Vikeväinen-Tervonen, L.: *Akateemisten työttömien työnhakijoiden psyykinen valmennus. Ratkaisukeskeisyys ja muut apuna käytetyt lyhytterapiat (NLP, hypnoosi, PD & SD) psyykkisessä valmennuksessa*. Acta universitatis Tampensis (AUT) 602/1998.
- Virtanen, P.: *Murrosihminen*. Sanasato Oy 1997.
- Waxman, D.: *Hartland's medical and dental hypnosis*. Third Edition. Bailliere Tindall 1989.
- Weckroth, K.: *Toiminnan psykologia*. Hanki ja jää 1988.
- Weckroth, K.: *Ajatuksia ihmisen toiminnasta ja sen tutkimisesta*. Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian tutkimuksia 1984.
- von Wright, G.H.: *Tieto ja ymmärrys*. Otava 1999.

LIITTEET

Tässä liitteessä on seuraavat kotona itsenäisesti tehtävissä olevat harjoitukset:

- 2) itsesuggestiokasetti
- 3) myönteisten itsesuggestioiden keksiminen
- 4) itsesuggestiotaitojen testaus käytännössä ja
- 5) itsesuggestiotaitojen kehittymisen seurantalomake.

Kun olet lukenut tämän kirjan (= kotitehtävä numero 1) voit jatkaa itsesuggestioharrastusta äänittämällä itsesuggestiokasetin (2), jota kuuntelet muutaman kerran viikossa yhteensä noin kymmenen kertaa. Sen jälkeen keksit omasta päästäsi myönteisiä itsesuggestioita (3). Tämän harjoituksen teet myös muutaman kerran viikossa yhteensä noin kymmenen kertaa. Sitten alat testata itsesuggestiotaitoja käytännössä hakeutumalla usein kuukauden parin sisällä haastaviin tilanteisiin (4). Kaiken edellä mainitun harjoittelun jälkeen täytät seurantalomakkeen (5), josta käy ilmi, kuinka hyvin on edistynyt itsesuggestiotaidoissa.

2) ITSESUGGESTIOKASETTI

Voit tehdä oman itsesuggestiokasetin valitsemalla tämän kirjan esimerkkisuggestioista mieluisimmat, räätälöit niitä tai keksit ihan omat suggestiot. Sen jälkeen luet kasetille nämä itsesuggestiot siten, että kasetti alkaa rentouttavilla suggestioilla ja päättyy virkistyskehotuksiin. Seuraavaksi annetaan esimerkkejä näistä aloitus- ja lopetusuggestioista, joiden väliin lisätään siis omat erityiset suggestiot.

(Käytännön järjestelyt:) Olen tervetullut kuuntelemaan noin kahdenkymmenen minuutin itsesuggestiokasettia. En tee silloin mitään muuta. Varaan itselleni mahdollisimman häiriöttömät olosuhteet. Otan hyvän asennon istuen tai maaten ja löysennän kiristäviä

vaatekappaleita, jotta hengitykseni vapautuu. Asennoidun myönteisesti itseeni ja ympäristööni. Asennoidun myönteisesti jopa mahdollisiin häiritseviin ärsykkeisiin kuten lihasjännitykseen ja taustaääniin. Keskityn kuuntelemaan, mitä kasetilla sanotaan. Sanoma muuttuu sisäiseksi äänekseni niiltä osin kuin koen sen arvokkaana. Myönteinen sisäinen ääneni ohjaa ulkoista käytöstäni arjen vaihtuvissa vuorovaikutustilanteissa toivotulla tavalla. Kasetilla on kehon ja mielen rentoutteen, erityistilanteisiin ja itsetuntoiseen elämään liittyviä itsesuggestioita.

(Hengitysrentoutus:) Oikein hyvä. Alan hengittää kuin nukkuva, syvärento ihminen hengittää, syvään ja rauhallisesti. Kehoni on oppinut lukemattomien toistojen kautta, että syvä ja rauhallinen hengitys liittyy lihasrentouteen ja mielenrauhaan. Hengitän syvään ja rauhallisesti, syvään ja rauhallisesti. Hengitän syvään ja rauhallisesti. Mieleni hiljalleen tyhjentyä vastaanottamaan yhä paremmin hetken päästä tulevia myönteisiä ehdotuksia. Hengitän syvään ja rauhallisesti: sisään hengittäessäni saan happea, voimaa, kaikkea tarvitsemaani hyvää: turvallisuutta, rentoutta, iloa, luovuutta ja ystävällisyyttä. Ja ulos hengittäessäni vanhan ilman mukana poistuu kaikki tarpeeton kuten hermostuneisuus ja lihaskireys. Hengitän syvään ja rauhallisesti. Vertauskuvallisesti imen itseeni taivaan rauhoittavan sinisen värin. Nyt jään hetkeksi hengittämään rentouttavalla tavalla syvään ja rauhallisesti. (Minuutin tauko).

(Lihasten rentouttaminen:) Oikein hyvä. Jatkan hengittämistä täysin itsestään rentouttavalla tavalla ja samalla lisärentoutan kehoani toistamalla niitä sanoja, joilla ihmiset yleensä kuvaavat kehotunteuksiaan nukahtaessaan. Jalkani rentoutuvat, lämpenevät, painavat ja veltostuvat hetki hetkeltä yhä enemmän ja enemmän. Käteni rentoutuvat, lämpenevät, painavat ja veltostuvat. Käteni ovat rennommat kuin jalkani tai toisinpäin tai ne ovat yhtä rennot tai jollain muulla tavalla. Asennoidun eri vaihtoehtoihin myötämielisesti. Keskivartaloni vatsan ja selän puolelta rentoutuu, lämpenee, painaa ja veltostuu. Painaudun yhä syvemmälle vasten turvallista alustaa. Hartianseutuni rentoutuu, lämpenee, painaa ja veltostuu. Kaulanalueeni rentoutuu, lämpenee, painaa ja veltostuu. Pääni rentoutuu, lämpenee, painaa ja veltostuu. Nyt jään hetkeksi juttelemaan hiljaa mielessäni keholleni, että se rentoutuu, lämpenee, painaa ja veltostuu. (Minuutin tauko).

(Mielen rentouttaminen:) Oikein hyvä. Olen riittävän pitkään lisärentouttanut kehoani. Jatkan täysin itsestään hengittämistä rentouttavalla tavalla syvään ja rauhallisesti, ja samalla palautan mieleeni jonkin mielipaikoistani. Myönteiset mielikuvat kuten mielipaikka lisärentouttaa mieltäni. Mielipaikka on tuttu, turvallinen, viihtyisä ja virikkeellinen paikka: paras paikka tässä maailmassa juuri minulle. Löytyykö mielipaikkani tällä kertaa ajankohtaisesta kodistani, lapsuuden kodistani, mummolastani, harrastus- vai kesänviettopaikastani? Kun olen onnistunut palauttamaan mieleeni mielipaikkani, elävöitän sitä entisestään kiinnittämällä huomioni mielipaikassani oleviin aistimusvoimaisiin yksityiskohtiin kuten väreihin, ääniin ja tuoksuihin. Nyt jään hetkeksi palauttamaan mieleeni elävällä tavalla mielipaikkani. (Minuutin tauko).

(Erityisten itesuggestioiden antaminen:) Oikein hyvä. Olen riittävän pitkään lisärentouttanut mieltäni. Jatkan täysin itsestään hengittämistä rentouttavalla tavalla, ja samalla mielipaikkaani ilmestyy radio-laite, josta kuulen seuraavat erityiset itesuggestiot (tähän kohtaan lisätään omat erityiset itesuggestiot): (Minuutin tauko).

(Erityisiin itesuggestioihin eläytyminen:) Olen riittävän pitkään kuunnellut erityisiä itesuggestioita ja ne ovat vaikuttaneet minuun myönteisesti. Hengitän täysin itsestään rentouttavalla tavalla ja samalla jatkan radion kuuntelemista mielipaikastani käsin. Juuri antamani erityissuggestiot tulevat toteutumaan elämässäni ja voin päivä päivältä joka suhteessa paremmin ja paremmin. Elän käytännössä sellaista elämää, millaisia erityisiä itesuggestioita olen antanut: ne kuvaavat tulevaisuuden tavoiteminääni. Nyt eläydyn hetkeksi kuvittelemaan tätä tavoiteminäni elämää. (Minuutin tauko)

(Virkistäytyminen:) Oikein hyvä. Olen riittävän pitkään eläytynyt erityisiin itesuggestioihini kuvitteleamalla tavoiteminääni. Hengitän rentouttavalla tavalla. Hyvän elämän toteuttaminen alkaa välittömästi tämän itesuggestiokasetin kuunneltuani eli pian, sillä nyt on aika virkistyä. Virkistyn omaan tahtiini ja omalla tavallani. Alan hengittää valvetietoisuutta vastaavalla tavalla hiukan nopeammin ja pinnallisemmin kuin hetki sitten. Haluni liikutella jäseniäni lisääntyy ja venyttelelemällä kehoni raukeuden tunne poistuu nopeasti. Haluni avata silmäni lisääntyvät. Kun muutaman minuutin sisällä avaan silmäni, olen täysin valveilla ja tietoinen ympäristöstäni, jossa juuri nyt oikeasti olen.

Valveilla ollessani tartun tarmokkaasti seuraavaan haasteeseeni. Kuuntelen tätä itsesuggestiokasettia muutaman kerran viikossa yhteensä noin 10 kertaa. Kasetti päättyy tähän.

4) ITSESUGGESTIOTAITOJEN TESTAUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Tässä vaiheessa, kun tämä kirja, kasetti ja suggestioiden keksiminen kotehtävät on tehty, on aika testata itsesuggestiotaitoja käytännössä. Oltuasi haastavissa tilanteissa kirjaa saman päivän iltana tapahtumat seuraavan ohjeen mukaisesti:

Tämän tehtäväpaperin avulla pidetään päiväkirjaa siitä, miten hyvin nyt itsesuggestiomenetelmää opiskelleena onnistut aikaisemmin hankaliksi kokemissaan tilanteissa. Huomaa, että oire ilmaantuu tiettytyypisistä itsesuggestiivisista ajatuksista. Muuttamalla ajatuksia myönteiseen suuntaan saa haluamiaan tuloksia. Vasempaan sarakkeeseen laitetaan kuvaus tilanteesta, keskimmäiseen sarakkeeseen ajatukset, jotka onnistuessa ovat olleet myönteisiä itsesuggestioita ja oikeanpuoleiseen sarakkeeseen merkintä, miten käyttäydyit. Alla on kielteinen esimerkki kahvikuppineuroosista:

TILANNE	AJATUKSET/ ITSESUGGESTIOT	KÄYTTÄYTYMINEN
Työkaveri pyysi kahville	Käteni saattaisivat täristä. Se on hävettävää.	Kieltäydyin vetoamalla työkiireisiin

5) ITSESUGGESTIOTAITOJEN KEHITTÄMISEN SEURANTA

Tähän mennessä, kun edeltävät neljä itsesuggestiokotitehtävää on tehty, on aikaa vierähtänyt pari kolme kuukautta. On aika vetää yhteenvetoa omasta kehityksestään seuraavan seurantalomakkeen välityksellä:

Ruksi laitetaan oikean vastausvaihtoehdon kohdalle. Vastausvaihtoehdot:

1=ei lainkaan, 2=vähän, 3=jonkun verran, 4=paljon ja 5=erittäin paljon

1. Onko itsesuggestiotaitoni kehittynyt?					
2. Olenko lähestynyt käytännön tavoitettani?					
3. Onko itsetuntoni vahvistunut?					
4. Onko myönteinen ajatteluni parantunut?					
5. Oliko itsesuggestiokirjan lukemisesta hyötyä?					
6. Oliko itsesuggestiokasetin kuuntelusta hyötyä?					
7. Oliko myönteisten itsesuggestioiden keksimisestä hyötyä?					
8. Oliko itsesuggestiotaitojen testaamisesta käytännössä hyötyä?					
9. Muuta palautetta?					

KIITOS ITSELLESI!

Itsesuggestiomenetelmän alkeiden oppimiseen menee keskimäärin muutamia kuukausia aikaa. Siinä vaiheessa ihmisen sisäinen minä on alkanut vahvistua. Se, että pystyy toteuttamaan omassa käytännön elämässään suuria ulkoisia muutoksia, edellyttää pitempää aikajännettä. Niihin menee usein jopa muutamia vuosia. Mutta mitä mieli edellä, sitä keho kohta perässä.

Jos haluat vielä jatkaa kotitehtävien tekemistä, on yksi vaihtoehto pitää myönteisen sisäisen puheen päiväkirjaa. Sitä pitkäjänteisesti pitämällä vakiinnutat elämäsi myönteisen muutoksen.