

Tunteisiin! -ottaako hermoon, tasaileppa pulssi podcast-sarja: 1. jakso

Jakson nimi: Ottaako hermoon, tasaileppa pulssi. Mitä tehdä työpaikoilla, kun tunteet ottavat valtaan?

Äänitteen kesto n. 28 min

*

[musiikkia]

Jenna Härkönen: Hei ja tervetuloa kuuntelemaan tunteisiin podcastia. Minun nimeni on Jenna Härkönen ja yhteistyökumppanina minulla näissä podcasteissa toimii KoulutusAvain Oy. Oikein lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan asiaa työelämän tunne- ja vuorovaikutustaidoissa.

Tarina Jenna Härkönen: Mä olen 12 vuoden aikana työskennellyt 5 eri organisaatiossa. Minulla on ollut 9 työsopimusta. Minulle sattui kerran esimerkiksi niin, että ollessani määräaikaisessa työsuhteessa halusimme kollegani kanssa koulutukseen kehittämään osaamistamme ja työnantajamme suostui tähän. Kuitenkin niin, että minun tuli määräaikaisena työntekijänä maksaa oman koulutukseni. Koulutus oli työaika. Minun ei olisi ollut pakollista osallistua koulutukseen, mutta mikäli osallistuisin minun tulisi maksaa koulutukseni itse. Työnantaja maksoi koulutuksen kollegalleni, joka oli toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa. Minä maksoin koulutukseni määräaikaisena itse. Arvaappa ottiko hermoon?

[musiikkia]

Jenna Härkönen: Meillä on tänään aiheena se, miten tunteet vaikuttavat omaan ajatteluun, toimintaan ja suoriutumiseemme. Ja miten työelämän haastavissa tilanteissa tulisi ottaa huomioon tunnetaidot? Oikein paljon tervetuloa haastateltavaksi Aija Juntunen KoulutusAvain Oy:stä. Onko Aija sinulla koskaan ottanut työelämässä hermoon?

Aija Juntunen: No joo, totta kai. Varmasti jokaisella meistä on joskus ottanut hermoon.

Jenna Härkönen: Joo kyllä. No ennen kuin mennään tämän päivän aiheeseen vielä vähän syvemmin, niin kerrotko hieman itsestäsi kuka olet ja mitä teet ja mistä tulet?

Aija Juntunen: No joo tosiaankin työskentelen KoulutusAvaimella Kajaanissa konsulttina ja kouluttajana. Teen kaiken näköisiä töitä työhönvalmennuksesta, rekrytointi konsultin tehtäviin, ammatinvalinnan ohjaajan tehtäviin ja olen myös hanketyössä mukana.

Jenna Härkönen: Joo, kuulostaa erittäin mielenkiintoiselta ja laaja-alaiselta työltä ja varmaan olet tekemisissä tunteiden kanssa ja tunnetaitojen kanssa omassa työssäsi? Eikö vaan?

Aija Juntunen: Kyllä näin on.

Jenna Härkönen: Ok no niin, mutta lähdetäänpä liikkeelle ihan perusasioista. Eli silloin, kun me kohtaamme omassa elämässä haasteita tai stressiä niin, kun mietitään näitä tunnetaitoja niin mistä olisi hyvä lähteä liikkeelle?

Aija Juntunen: No on erittäin hyvä pyrkiä tunnistamaan ne omat tunteet ensinnäkin, ja tunnustamaan ne tavallaan itselleen, että nimeämään ne tunteet. Ja sitten kertoa itselle, että tällä tavalla mä tunnen tällä hetkellä. Mun mielestä on hyvä myös tarkkailla niitä omia tunteita tavallaan niitä arvostelematta tai arvioimatta niitä hyväksi tai huonoksi. Vaan nimetään ne itselle ja sitten pyrkiä hyväksymään ne

tavallaan ilman sellaista hallinnan tarvetta tai ilman sitä, että pyritään muuttamaan niitä. Mutta sehän ei tarkoita sitä, että me sitten voidaan toimia ja käyttäytyä niiden tunteiden olettamalla tavalla. Meidän ei tarvitse sitä tehdä. Mutta on kuitenkin hyvä tunnistaa, tunnustaa ja nimetä itselleen ne tunteet, mitä kokee.

Jenna Härkönen: Ok, eli kuunnella ikään kuin sitä, että miltä itsestä tuntuu ja nimetä niitä tunteita.

Aija Juntunen: Joo kyllä.

Jenna Härkönen: Joskushan ne tulee ikään kuin salamannopeasti päälle. Itsellenikin joskus aina tulee ikään kuin semmoinen tunnekoahdus tai kuhahdus, miten sitä voisi sanoa. Ikään kuin se tunne lävistää koko kehon. Ja häpeän tunne taitaa olla tämmöinen, joka on niin kuin oikein sellainen kokonaisvaltainen. Jos se tulee päälle, niin sen kyllä tosissaan tuntee.

Aija Juntunen: Kyllä.

Jenna Härkönen: Tuota meillä tässä ingressissä alussa nyt oli tarina, ja tarinassa kuvataan vähän tällaista ikävää tilannetta työelämän saralla, mitä on tapahtunut. Niin minkälaisia tunnetaitoja tarvitaan niin kuin tässä tarinassa esille nousseessa työelämän tilanteessa, mitä sä ohjeistaisit tai neuvoisit tämmöiseen tilanteeseen?

Aija Juntunen: No siinä on todellakin aivan heti hyvä harjoittaa näitä edellä mainittuja tunteiden tunnistamisen taitoja ja pyrkiä nimeämään ne tunteet itselleen. Että, miltä minusta nyt tässä tuntuu? Että, harmittaako minua vai tuleeko minulle semmoinen olo, että tämä on niin kuin epäoikeudenmukaista tai mitä se nyt sitten onkaan. Ja tavallaan myös hyväksyä ne tunteet, että on ok, että sulle tulee tällainen niin kuin tunne tästä tilanteesta. Mutta sitten myös tarvitaan sellaista tunteiden säätely taitoa että, ei niin kun välittömästi impulsiivisesti aleta toimimaan jollakin tapaa sen tunteen ohjaamalla tavalla. Eli tavallaan, että jos tulee sellainen kokemus epäoikeudenmukaisuudesta, niin sun ei tarvitse välittömästi ruveta tekemään jotain sen tilanteen korjaamiseksi, koska silloin sä voit toimia impulsiivisesti ja aiheuttaa itsellesi enemmän harmia kuin hyvää. Eli on hyvä pysähtyä niiden tunteiden äärelle, ja miettiä niitä, hyväksyä ne. Mutta sit myöskin säädellä niitä, tavallaan sillä tavalla, että esimerkiksi voi uudelleen arvioida sitä tilannetta eri näkökulmista, ja ottaa myös sen työnantajan näkökulman vaikkapa huomioon. Ja ajatella, että no, minkähän takia tämä tilanne on nyt niin, että mulle ei tätä makseta. Toki se mua harmittaa, mutta miten työnantaja ehkä näkee sen tilanteen, miten muut työntekijät näkee sen tilanteen ja näin poispäin. Ottaa vähän niin kuin väliä siihen reagointiin ainakin.

Jenna Härkönen: Niin eli tämmöinen vähän niin kuin aikalisä, time out, silloin kun rupeaa ottamaan oikein hermoon. Niin pyrkii ottamaan ajan itselleen. Tai jos vaan mahdollista niin ymmärrätkö oikein, että menee vaikka johonkin semmoiseen tilaan missä saa olla rauhassa, että ei lähde ikään kuin sen tunteen vallassa sitten toimimaan?

Aija Juntunen: Kyllä, ja vaikkapa nukkuu yön yli ennen kuin reagoi millään tavalla asiaan, että miettii asioita rauhassa ja nukkuu sen päälle ja jatkaa sitten asioiden miettimistä seuraavana päivänä.

Jenna Härkönen: Kyllä kuulostaa hyvältä, mutta se on varmaan helpommin sanottu kuin tehty, ehkä. Nimenomaan, kun puhutaan tunteiden säätelystä minkä mainitsit, ja sitten kun puhutaan yleisesti tunnetaidoista. Niin nämä ilmeisesti ovat nyt niitä tunnetaitoja? Osataan ikään kuin huomata se oma tunne, mikä herää, ja sitten toimia sen mukaisesti. Eli tässä tilanteessa nyt mitä käsiteltiin, tuota alun tarinaa, niin tulisi ottaa ikään kuin aika lisä sen suhteen.

Aija Juntunen: Kyllä ihan totta. Ja sitten myöskin huomata se että, meillä tavallaan se, että mitä me ajattelemme, niin laukaisee meillä tunteita. Ja jos me ajatellaan, että meitä on kohdeltu epäoikeudenmukaisesti, niin silloinhan se laukaisee meissä, voi laukaista surun tunteita tai vihan tunteita tai turhautumisen tunteita ja näin pois päin. Eli eli myöskin se, että millä tavalla me niin kuin tavallaan ajatellaan siitä tilanteesta. Mitä vaikkapa tässä nousi. Niin sehän vaikuttaa sitten siihen, että minkälaisia tunteita me itsessämme niin kuin tavallaan laukaistaan. Eli tosiaan kyse ihan kognitiivinen sen asian käsittely mielessä monesta eri näkökulmasta ja monelta eri kantilta. Ottaen myöskin huomioon vaikkapa sen työnantajan näkökulma, niin voisi auttaa niin kuin muokkaamaan ihan ensisijaisesti niitä ajatuksia mitä sulla on siitä tilanteesta. Ja jos se on vaikeata omassa mielessä tehdä, niin voisi auttaa, jos siitä vaikka voi puhua jollekin henkilölle vaikkapa kaverille tai perheenjäsenelle. Tai sitten voisi myös auttaa, jos vaikkapa kirjoitat asioita ylös. Et silloin tavallaan pyrkimyksenä on se, että pystyy vähän niin kuin ulkopuolelta tarkastelemaan sitä tilannetta objektiivisesti.

[musiikkia]

Jenna Härkönen: No miten Aija sinä olet omassa työssäsi ja ehkä työelämässä, jos mietitään niin, niin miten sinä olet itse vahvistanut omia tunteita?

Aija Juntunen: No ihan sillä, että olen opetellut huomaamaan sen, että milloin minä stressaan, ja mitkä asiat laukaisevat sitä. Ja millä tavalla se stressi minussa näkyy ihan fyysisesti ja henkisesti. Ja sit kun mä huomaan, että mä stressaan. Niin mä pyrin aina havainnoimaan tällaisia mun automaattisia negatiivisia ajatuksia, jotka silloin yleensä laukeaa mieleen. Et usein yleensä jokaisella meistä on sellaisia, mutta ne vaihtelee ihmisten välillä. Eli on hyvä huomata, että minkälaisia ajatuksia sun mielestä alkaa pyörimään, silloin kun sä huomaat, että sinua alkaa stressata. Se voi olla jotain sellaista vaikkapa, että minun pitäisi kerätä sitä ja tätä tehdä, tai että minä en saa tehdä sitä tai tätä. Tai että minä en kerkeä tehdä sitä ja tätä. Ja sitten kannattaa miettiä, että minkälainen vaikutus niillä ajatuksilla on niihin sun tunteisiin ja siihen, että auttaako ne sitä stressiä. Vai käykö niin että ne lisää sitä sun stressiä. Eli mä oon pyrkinyt näitä havainnoimaan ja tarkastelemaan niitä tavallaan arvostelematta tai arvioimatta niitä hyväksi tai huonoksi. Vaan vähän niin kun ulkopuolelta tarkastelemaan, että minkälaisia ajatuksia tuleekaan mieleen tällaisissa kiire ja stressi tilanteissa. Ja sitten pyrkimys on toki, että sitten kun ne huomaa, niin alkaa käsitellä niitä. Sillä tavalla, että sen sijaan, että pyrkisi toimimaan niiden mukaisesti. Niin tavallaan tarkastellaan niitä myötätuntoisesti. Ja pyritään sitten rauhoitteluun itseä sen sijaan, että alkaisi maalaamaan tavallaan katastrofi ajatuksia siitä, että miten kaikki voi mennä pieleen, ja että sä et kerkeä tehdä sitä ja tätä, ja näin pois päin. Eli toisin sanoen, mä olen pyrkinyt kehittämään tällaista omaa sisäistä puhetta ja itsemyötätuntoa.

Jenna Härkönen: Joo, kuulostaa hyvältä. Onko se, se just se sisäinen puhe, se sisäinen höpöttäjä?

Aija Juntunen: Joo kyllä varmasti, jokaisella meillä on sisäistä puhetta. Se vähän poikkeaa meidän ihmisten välillä, mutta jokaisella meillä sitä on.

Jenna Härkönen: OK. Osaisitko sä sanoa jonkun ihan arkeen liittyvän esimerkin minkälaisessa tilanteessa tällainen näky tai tuleeko mieleen jotain semmoista esimerkkiä?

Aija Juntunen: No toki silloin kun työelämässä tulee kiirettä ja pitäisi kerätä tehdä sitä ja tätä. Ja liittyen myöskin sitten vapaa ajan tilanteisiin. Useinhan tulee tällaisia ajatuksia, että minun pitäisi kerätä vaikkapa siivota, tai minun pitäisi kerätä lähettää tämä sähköposti. Silloin kun huomaa niitä ajatuksia, niin voi alkaa haastaa niitä. Useinhan silloin kun sinulle tulee tällaisia ajatuksia, niin se tuntuu todelta. Eli, että minun pitäisi tosiaankin pystyä tekemään tämä. Jos mä en pysty tai en kerkeä, niin silloin mä olen jollakin tapaa huono. Se on aika tyyppillinen ajatus ihmisille. Mutta silloin voi alkaa haastaa itseään.

Pitäisikö minun ihan oikeasti, että olenko minä supermies? Vai voinko minä suhtautua itseeni vähän myötätuntoisemmin? Eli kertoa itselleen, että mä en kerkeä tehdä näitä kaikkia. Joten mä voin nyt istua tähän, hengittää rauhallisesti hetken aikaa, ja priorisoida näitä mun tehtäviä. Ja miettiä, että mitä minun ihan oikeasti pitää tehdä ja mitä ei? Ja pyrkiä pois siitä ajatuksesta, että pitäisi kerätä tehdä kaikki. Eli se voisi ehkä olla sellainen esimerkki.

Jenna Härkönen: Kuulostaa tosi hyvältä. Mulla oli nimittäin kerran sellainen tilanne, että mä olin omassa työssäni väärässä paikassa, missä mun olisi pitänyt olla. Eli minulla oli tämmöinen koulutustilaisuus, missä mun olisi pitänyt olla pitämässä koulutusta. Ja mä olin siellä tilassa ja ihmettelin, että no miksei täällä ole ketään muita? Ja sitten hoksasin, että hyvänen aika mä olinkin väärässä paikassa. Munhan pitää olla aivan eri rakennuksessa ja eri tilassa. Muistan kuinka siinä tilanteessa kiire ja hikikarpalot puski päälle. Ja mietin että, mitähän ne nyt mahtavat ajatella? Siinä tilanteessa sitten äkkiä keräsin tavarat kasaan. Ja muistan kun sitten ajelin sinne toiseen paikkaan, niin huokailin samalla ja pyrin miettimään. Että kyllä ne on mukavia ihmisiä. Minä tunnen ne. Ja ne osaa kyllä ajatella, että tämä on ihan inhimillistä, ja näin pois päin. Eli juuri mitä sä sanoit. Että, on tärkeä keskittyä priorisointiin, ja siihen mitä voi tehdä. Ja sitten jos, tilanne on sellainen, ettei asialle voi mitään, niin sitten ei vaan voi. Ja sitten pitää hyväksyä sekin.

Aija Juntunen: Kyllä.

Jenna Härkönen: No miten sitten tämmöiset uskomukset, kun niitähän meillä kaikilla on, ja niistäkin puhutaan monesti. Ja niistä keskusteleminen on enenevässä määrin noussut. Niin miten uskomukset vaikuttavat ajatuksiin, tunteisiin ja sitä kautta sitten omaan toimintaan esimerkiksi työelämässä?

Aija Juntunen: No nehan vaikuttaa erittäin paljon siihen meidän toimintaan ja tunteisiin työelämässä. Ne usein jopa luo pohjan sille, että miten me tulkitaan niitä meidän kohtaamia tilanteita työelämässä. Ja ne vaikuttavat myöskin siihen, että miten me reagoimme eri tilanteisiin ja muihin ihmisiin. Meillä voi olla sellaisia negatiivisia uskomuksia itsestä, jotka ovat ehkä syntyneet lapsuuden aikana, meidän huomaamatta. Me emme välttämättä esimerkiksi tiedosta niitä. Esimerkkinä voisi sanoa, että jos meillä on vaikka sellainen uskomus, että toiset ei hyväksy meitä. Niin silloin me saatamme toimia sosiaalisissa tilanteissa sellaisin tavoin, jotka voi vahvistaa sitä uskomusta. Eli saatetaan esimerkiksi tuntemattomien ihmisten seurassa vetäytyä sivuun ja vältellä katsekontaktia tai katsekontaktin ottamista toisiin. Ja silloin kun me toimimme näin, niin me lähetämme tavallaan viestiä toisille, että jättäkää minut rauhaan. Ja siinä tapauksessa sitten toiset voi jättää meidät tavallaan huomiotta siinä sosiaalisessa tilanteessa. Se taas voi vahvistaa sitä negatiivista uskomusta siitä, että toiset ei hyväksy meitä, vaikka näin ei ehkä olisikaan. Eli tavallaan ne uskomukset hyvinkin paljon vaikuttavat siihen, että miten me tulkitsemme tilanteita ja miten me käyttäydymme toisten parissa. Ja ne voivat aiheuttaa jopa sellaisen, niin kuin itseään toistavan noidankehän. Siinä me tavallaan sitten toteutetaan niitä meidän uskomuksiamme, vaikka ne eivät olisikaan totta. Jos osasin selittää tämän tarpeeksi hyvin?

Jenna Härkönen: Kyllä, eli ne uskomukset ikään kuin vaikuttavat meidän ajatuksiimme. Ja sitten kun meillä pyörii tietynlaisia ajatuksia omassa mielessä, vaikka se että me emme ole hyviä esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa tai näin pois päin. Niin se vaikuttaa meidän käyttäytymiseemme ja toimintaan. Me vetäydymme. Mikä taas vahvistaa sitten sitä meidän uskomustamme ja meidän ajatuksiamme että kyllä, näin on. Tämä on nyt esimerkki ehkä tällaisesta uskomuksesta, joka luo jollakin tavalla haastavia tilanteita, vaikka niihin sosiaalisiin suhteisiin. Mutta sitten näitä voi olla myös varmaan positiivisiakin? Eli jollakin voi olla se (uskomus), että on tosi hyvä ihmisten kanssa ja sosiaalisessa suhteessa. Ja sitä kautta syntyy taas positiivinen kehä, eli ottaakin kontaktia toisiin.

Aija Juntunen: Kyllä aivan totta.

Jenna Härkönen: Kyllä. No miten sä koet, onko jollakin parempi kyky säädellä tunteita? Ja onko joillakin paremmat tunnetaidot jo synnynnäisesti, kun jollakin toisella vai ovatko nämä opittuja asioita?

Aija Juntunen: No mun mielestä semmoinen kyky säädellä tunteita on sosiaalinen taito, jonka me opimme ympäristöstä, eli meidän kulttuuristamme, meidän vanhemmiltamme, meidän ystäviltä, koulusta. Se on semmoinen taito, jota me opimme toisia seuraamalla ja sitten palautteen kautta sekä sitä taitoa harjoittelemalla sosiaalisissa tilanteissa. Vaikkakin sitten temperamentin herkkyyys tämmöisten erilaisten tunnetilojen nousulle on synnynnäistä. Eli toiset ihmiset saattavat vihastua herkemmin tai jännittää herkemmin. Mutta me voimme oppia tunnetaitoja, joiden avulla tavallaan säädellään sitten niitä tunnetiloja. Eli voimme siis kompensoida sellaista synnynnäistä herkkyyttä tunnetaidoilla, joita me opimme elämän varrella.

Jenna Härkönen: Just. OK eli se on vähän niin kun molempia.

Aija Juntunen: Tavallaan, kyllä.

Jenna Härkönen: No mitäs sä sanoisit semmoiselle työikäiselle ja työssä käyvälle henkilölle, joka tekee töitä ja deadline't paukkuvat. Arki on tosi hektistä. Töissä on paljon kiirettä, ja asioita tulisi saada valmiiksi työn eteenpäin saattamiseksi. Sitten meillä on tietenkin vielä se oma perhe-elämä. Lapsia tulisi viedä harrastuksiin iltaisin ja tukea koulussa. Esikoisella on haasteita kielissä ja matematiikassa ja seuraavalle viikonlopulle tulisi ostaa syntymäpäivälahjoja kuopuksen kaverisynttäreille. Ja siihen päälle vielä veli soittaa ja pyytää hoitamaan omia lapsiaan hetkeksi. Lisäksi tulisi huolehtia omasta äidistä, jonka auto on mennyt rikki ja hän tarvitsisi apua auton hankintaa ja hänen tulisi päästä autokauppaan. Eli mitä sanoisit tällaiselle hektisessä arjessa painivalle työikäiselle?

Aija Juntunen: Joo no mä sanoisin, että tutulta kuulostaa. Ihan vastaavanlaista tilannetta en todellakaan ole tavannut, mutta monella tapaa on kyllä tuttu tilanne itselleni. Varmasti monet meistä kokee näitä tilanteita tässä elämän varrella.

Jenna Härkönen: Miten tämmöinen henkilö voisi hyötyä tunne ja vuorovaikutustaitojen harjoittamisesta?

Aija Juntunen: No hän voi opetella esimerkiksi sosiaalista jämäkkyyttä. Eli sitä, että miten silloin kun huomaa, että nyt ei ihan oikeasti resurssit ja oma aika riitä tehdä kaikkea, niin miten mä pystyn sanomaan ei toisille. Eli sillä tavalla, että se ei tule tavallaan tiuskaisulla tai jotenkin suutahtamalla. Vaan silleen, että ennen kuin alkaa stressitila nousta. Ja toki siihen vaikuttaa priorisointi taito, että pitää pystyä miettimään sitä, että mitkä asiat mun tulee nyt tehdä. Mitä mä voin siirtää vaikkapa huomisolle tai ylihuomisolle ja näin poispäin. Neuvottelutaitoja toki ihmisten ja läheistenkin kanssa tarvitaan ja niitä voi harjoittaa. Sitten voi opetella tunnistamaan näitä minun pitäisi ajatuksia, joista oli jo puhetta aikaisemminkin. Tuleeko mieleen sellaisia ajatuksia, että minun pitäisi kerätä auttaa veljeä ja pitäisi kerätä auttaa äitiä ja pitäisi kerätä tehdä työt. Ja niin ja näin. Miettiä vähän, että mitä omat ajatukset itselle myös kertoo. Ja sitten jos huomaa että ei ihan oikeasti kerkeä tehdä kaikkia näitä tekoja, mitä tässä olisi pitänyt tehdä tässä sinun esimerkissäsi. Niin sitten voisi harjoittaa tällaista itse myötätuntoista sisäistä puhetta, jossa pyrkii siitä rauhoittamaan ja lohduttamaan itseään ja hyväksymään sen tosiasian, että elämässä ei aina kerkeä tehdä kaikkea niitä asioita mitä pitäisi. Tai ei ainakaan täydellisesti, tai ei välttämättä aina edes hyvin. Joskus ne pitää vaan tehdä sillä tavalla, kun sä pystyt sillä hetkellä ne tekemään, ettei sitten kannu siitä syyllisyyden tunteita.

Jenna Härkönen: Kyllä kyllä. Tänä päivänä puhutaan paljon tietotulvasta. Meille tulee paljon sähköposteja ja sitten meillä on paljon uutisia, jotka liittyvät myös covid -19 tilanteeseen. Sitten meillä

on myös kiirettä. Tunnetaitojen näkökulmasta siis pitäisi ottaa aikalisää, priorisoida ja huomioida näitä pitäisi sanoja ja joista mainitsit, eli voiko jotakin siirtää. Onko tunnetaitojen näkökulmasta tähän sellaista ohjeistusta? Aina emme pysty vaikuttamaan tietotulvaan, jota meille tulee, niin mitä tammöisessä tilanteessa tulisi ottaa huomioon?

Aija Juntunen: Somen käyttöön liittyen ajattelisin, että on tärkeitä pysähtyä huomaamaan ja tunnustamaan, että mitä tunteita some jutut sinussa herättää? Ja sitten jos mietitään tietotulvaa niin niin voi sit alkaa miettimään sitä, että mikä vaikutus kiireellä ja tietotulvalla on myös niihin sun omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Ja ottaa huomioon se, että ajatukset yleensä laukaisevat meillä tunteita. Ja si tunteet voivat myös laukaista ajatuksia ja johtaa näin noidankehämäiseen jatkumoon. Minä sanoisin, että kannattaa ottaa sellaisia pauseja itselle, jossa voi tehdä sellaisia konkreettisia rauhoittumistekniikoita, menetelmiä niin kuten esimerkiksi lihasrentoutusharjoitukset tai hengitysharjoitukset tai tietoisuustaitoharjoitukset voisi olla sellaisia. Niihin ei välttämättä aina tarvitse viettää paljoa aikaa. Mutta sen kiireen keskellä ne voi estää tai auttaa sinua, ettei se kiire sitten paisu sellaiseksi ahdistukseksi tai voimakkaammaksi stressi tilaksi. Ja sitten jos sä huomaat, että sinulla on taipumusta pitää itsesi kiireisenä, niin silloin kannattaa myös pysähtyä hetkeksi miettimään sitä, että miltä se tuntuu, jos sinulla ei ole kiire? Eli auttaako se itsesi kiireisenä pitäminen sinua välttelemään jotain negatiivista tunnetta tai tilannetta tai ajatusta? Eli minkä takia sä pidät itseäsi kiireisenä, jos sinulla on siihen vaikutusmahdollisuus.

Jenna Härkönen: Kyllä, eli mitä se ikään kuin ajaa se itsensä kiireisenä pitäminen takaa? Jotakinhan se ehkä antaa sitten itselle. Mikä siellä taustalla on, eli tätä voi miettiä.

Aija Juntunen: Kyllä.

[musiikkia]

Jenna Härkönen: Aija, miten omiin tunteisiin tulisi suhtautua? Tulisiko niitä kuunnella vai tulisiko niitä jättää kuuntelematta? Koska monestihan sieltä tunteista saattaa tulla ristiriitaista viestiä. Miten sä ajattelet tämän, että tuleeko niitä kuunnella vai pitäisikö ne jättää kuulematta?

Aija Juntunen: No niitä ehdottomasti kannattaa kuunnella. Kuunnella siitä lähtökohdasta, että pyrkii tunnistamaan ne ja tunnustamaan ne, nimeämään ne itselle. Mutta se, että sä kuuntelet tunteita, niin sehän ei tarkoita sitä, että sun täytyy heti välittömästi toimia niiden mukaisesti. Jos sinua suuttuttaa, niin sinun ei heti kannata reagoida jollain sellaisella käytöksellä, mikä olisi aggressiivista. Et sitä se ei tarkoita. Jos sinulle tulee suuttumuksen tunteita, niin ne kannattaa huomata ja huomioida. Ja sitten miettiä, että mikä oli se lähtötilanne. Mistä ajatuksesta se tunne lähti ja ottaa vähän aikalisää asian miettimiseen.

Jenna Härkönen: Kyllä. No miten omien tunteiden kuunteleminen tai kuulematta jättäminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin?

Aija Juntunen: No sehän vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin hyvinkin negatiivisesti. Se voi jopa johtaa pahimmillaan sitten tällaisten tiettyjen mielenterveysongelmien puhkeamiseen. Jos pidemmällä aikavälillä ei tunnisteta niitä omia tunteita tai jopa jos niitä jollakin tavalla vältellään tai tukahdutetaan. Ihmisillähän on taipumusta tukahduttaa ja vältellä epämieluisia tunteita, mutta yleensä ne sitten johtaa seurauksiin, jotka ei ole meille hyviä. Eli aina kannattaa pyrkiä tunnistamaan ne tunteet ja hyväksymään ne. Mutta sitten tekemään myös työtä sen eteen, että käsittelee niitä tunteita.

Jenna Härkönen: Eli ymmärrän tästä sinun vastauksestasi, eli se omien tunteiden kuunteleminen ikään kuin lisää sitä hyvinvointia.

Aija Juntunen: Ihan totta, juuri näin.

Jenna Härkönen: Kyllä. Oikein lämpimästi kiitoksia sinulle Aija haastattelusta. Kiitoksia oikein paljon sinulle hyvä kuulija ja lopuksi me päästään sitten kuulemaan miten tämä meidän alun tarina päättyi.

Aija Juntunen: Kiitos.

[musiikkia]

Tarina Jenna Härkönen: Istuin kotona hiljaa. Olin kokenut tämän vastaavan epäoikeudenmukaisesta tilanteesta johtuvan tunteen joskus aikaisemminkin. Se oli pettymys. Hengitin sisään ja annoin tunteille tilaa olla ja ajattelin: Tämä koulutus on minua itseäni varten. Tämän koulutuksen avulla voin kehittää itseäni ja osaamistani, tehdä työtäni uudella tavalla. Koulutuksessa käsiteltävät asiat olivat itselleni merkityksellisiä ja tärkeitä. Osallistuin koulutukseen ja maksoin sen itse. Kun määräaikaikaisuuteni päättyi silloisessa työtehtävässä, ponnistaessani seuraavaan sain palkan korotuksen.