



Itsetuntemuspalveluita tarjoavan yrityksen tuotteistaminen ja menetelmät

• •

Halla-Seppälä, Kirsi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Tikkurila

Itsetuntemuspalveluita tarjoavan yrityksen tuotteistaminen ja menetelmät

Kirsi Halla-Seppälä
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2009

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila
Sosiaalialan koulutusohjelma
Luovat toiminnot

Tiivistelmä

Halla-Seppälä Kirsi

Itsetuntemuspalveluita tarjoavan yrityksen tuotteistaminen ja menetelmät

Vuosi 2009 Sivumäärä 61

Opinnäytetyöni keskeisimpänä pyrkimyksenä on ollut tarkastella teoreettisesti ihmisen minäkuvaa, itsetuntoa, itsetuntemusta ja muutosprosessia, joka saa alkunsa itsetuntemuksen lisääntyessä. Tämän lisäksi olen kuvannut yrityksen asiakasryhmiä, asiakastyötä sekä erilaisia itsetuntemuskoulutuksessa käytettäviä menetelmiä. Työni tavoitteena on ollut esitellä sitä teoreettista pohjaa, jonka varaan yritykseni tuotteet ja palvelukokonaisuudet ovat rakentuneet. Tarkoituksena on ollut myös kuvata sitä prosessia ja niitä toimenpiteitä, joita suoritin perustaessani itsetuntemuskoulutusta tarjoavaa yritystäni.

Työni rakenteellisenä pohjana on ollut ennen yrityksen perustamista laadittava liiketoimintasuunnitelma. Sen sijaan että olisin seikkaperäisesti kuvannut kaikkia perinteisesti liiketoimintasuunnitelmassa vaadittavia asioita, olen keskittynyt yritykseni tuotteiden ja palvelupakettien pohjalla olevaan ideaan: itsetuntemuksen kehittämiseen ja ihmisenä kasvamiseen.

Itsekasvatuksen käsite voi sisältää kaiken itsensä kehittämiseen tähtäävän toiminnan, uusien taitojen opiskelusta oman kunnon kohottamiseen. Tässä työssä itsekasvatuksella tarkoitetaan kuitenkin sellaisten elämäntaitojen, henkisten ominaisuuksien ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä, joiden uskomme vievän elämämme laatua myönteiseen suuntaan.

Asiasanat: minäkuva, itsetunto, itsetuntemus, itseluottamus, vuorovaikutus, itsekasvatus, muutosprosessi, asiakastyö, liiketoimintasuunnitelma, luovat menetelmät, arkkityypit, ryhmät, koulutus

Laurea University of Applied Sciences
Tikkurila
Degree Programme in Social Services
Creative Methods

Abstract

Halla-Seppälä Kirsi

Business plan of an enterprise providing self-knowledge training and counselling

Year	2009	Pages 61
------	------	----------

In this thesis, the notions of self-image, self-esteem, self-knowledge, and the transformation process that takes place when one's self-knowledge increases were theoretically examined. In addition, client groups, working with clients and different methods used in self-knowledge training and counselling were described. The main objective of the thesis was to introduce the theoretical base of the products and services provided by my enterprise. Also, the process and actions I took in order to establish my enterprise were included.

The structure of the thesis was based on a business plan that has to be formulated before establishing an enterprise. Instead of a detailed exposition of all the things commonly described in a business plan, in this thesis, the main focus was on the base of the products and services provided by my enterprise, such as developing self-knowledge, becoming aware, and growing as a human being.

Development as a human being is a concept that can include anything from learning new skills to improving one's physical condition. In this thesis, this concept means learning and acquiring such awareness and skills that are believed to promote our well-being and interaction with others.

Keywords: self-image, self-esteem, self-knowledge, confidence, social interaction, self-education, transformation process, client work, business plan, creative methods, archetypes, groups, education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 ITSETUNTEMUS	7
2.1 Minäkuvan käsite	7
2.1.1 Minäkuvan kolme ulottuvuutta	11
2.1.2 Minäihanne	12
2.2 Itsetunto	12
2.2.1 Itseluottamus ja vuorovaikutus	13
2.2.2 Itsetuntemus	15
2.2.3 Itsetuntemuskoulutus	18
2.3 Ihmisenä kasvaminen ja sisäinen muutos	21
2.3.1 Minäkäsityksen muuttuminen	23
2.3.2 Itsekasvatus ja sen esteet	25
2.3.3 Muutosprosessi	27
3 LIIKEIDEA	30
4 ASIAKKAAT JA ASIAKASTYÖ	31
4.1 Asiakaslähtöisyys ja asiakkaan kohtaaminen	31
4.2 Asiakkaat ja asiakasryhmät	32
4.3 Hyöty asiakkaalle	33
5 MENETELMÄT	34
5.1 Luovat ja toiminnalliset menetelmät	34
5.1.1 Draamalliset menetelmät	34
5.1.2 Kirjallisuus ja sanallinen ilmaisu	35
5.1.3 Musiikillinen ilmaisu	36
5.1.4 Kuvallinen ilmaisu	37
5.2 Symbolityöskentely	37
5.2.1 Metaforatyöskentely	38
5.2.2 Kuvat ja kortit	38
5.2.3 Symboliesineet	39
5.2.4 Unityöskentely	39
5.2.5 Arkkityypit	40
5.2.6 Psykologinen astrologia	41
6 TUOTTEET JA PALVELUPAKETIT	43
6.1 Konsultaatiot	43
6.2 Ryhmätyöskentely	44
6.2.1 Kasvuryhmät	46
6.2.2 Luennot ja koulutus	47
6.2.3 Kurssit ja työpajat	47
6.3 Tapahtumat ja messut	49
6.4 Sisällöntuotto	50
7 YRITYKSEN PERUSTAMISTOIMENPITEET	50
8 POHDINTA	51
Lähteet	54
Liitteet	57

1 JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi itsetuntemuskoulutusta tarjoavan yrityksen tuotteistamisen ja menetelmät, koska oman, itsetuntemuspalveluita tarjoavan yrityksen perustaminen on ollut suunnitelmissani jo pitkään. Hakeuduin juuri siksi Laureaan opiskelemaan sosionomiksi, että pidin tärkeänä sitä, että minulla on sosiaalialan tutkinnon edellyttämää tietoa ja taitoa, jotta voisin vastuullisesti ja ammattitaitoisesti harjoittaa alaa yksityisyrittäjänä.

Ihmisyys, ihmisenä kasvamisen sekä henkinen kehittyminen ovat aina olleet suurimpia kiinnostuksen kohteitani. Olen yli kahdenkymmenen vuoden ajan lukenut paljon alan kirjallisuutta, osallistunut erilaisille kursseille ja moniin koulutuksiin, sekä työskennellyt asian parissa. Oli siis mitä luontevinta keskittyä tekemään opinnäytetyö aiheesta, joka on ollut sekä koko opiskelemaan lähtöni syynä, että opiskelusta valmistumiseni päämääränä.

Opinnäytetyöni keskeisimpänä pyrkimyksenä on ollut tarkastella teoreettisesti ihmisen minäkuvaa, itsetuntoa, itsetuntemusta ja muutosprosessia, joka saa alkunsa itsetuntemuksen lisääntyessä. Tämän lisäksi olen kuvannut yrityksen asiakasryhmiä, asiakastyötä sekä erilaisia itsetuntemuskoulutuksessa käytettäviä menetelmiä. Työni tavoitteena on ollut esitellä sitä teoreettista pohjaa, jonka varaan yritykseni tuotteet ja palvelukokonaisuudet ovat rakentuneet. Tarkoituksena on ollut myös kuvata sitä prosessia ja niitä toimenpiteitä, joita suoritin perustaessani itsetuntemuskoulutusta tarjoavaa yritystäni.

Työni rakenteellisena pohjana on ollut ennen yrityksen perustamista laadittava liiketoimintasuunnitelma. Sen sijaan että olisin seikkaperäisesti kuvannut kaikkia perinteisesti liiketoimintasuunnitelmassa vaadittavia asioita, olen keskittynyt yritykseni tuotteiden ja palvelupakettien pohjalla olevaan ideaan: itsetuntemuksen kehittämiseen ja ihmisenä kasvamiseen.

Itsekasvatuksen käsite voi sisältää kaiken itsensä kehittämiseen tähtäävän toiminnan, uusien taitojen opiskelusta oman kunnon kohottamiseen. Tässä työssä itsekasvatuksella tarkoitetaan kuitenkin sellaisten elämäntaitojen, henkisten ominaisuuksien ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä, joiden uskomme vievän elämämme laatua myönteiseen suuntaan.

2 ITSETUNTEMUS

”Tavallisin kärsimyksen muoto on olla tietämätön siitä, kuka olet.” - Sören Kierkegaard

Tässä kappaleessa kuvaan itsetuntemuksen olemusta. Aluksi määrittelen minäkuvan käsitettä ja minäihannetta, ja niiden suhdetta itsetuntoon. Itsetunnon ohella kuvaan itseluottamusta ja sen vaikutusta vuorovaikutussuhteisiin. Itsetuntemus, jonka teoreettinen kuvaaminen on tämän kappaleen keskeisin sisältö, on saumattomasti sidoksissa minäkuvaan ja itsetuntoon. Käsittelen samalla myös itsetuntemuskoulutusta ja sitä, millaisia vaikutuksia itsetuntemuksen lisääntymisellä voi elämään olla. Itsetuntemuksen lisääntyminen saa aikaan ihmisenä kasvamista ja sisäistä muutosta. Oppimalla tuntemaan itseään paremmin käsitys itsestä muuttuu, ja sillä on vaikutuksia itsetuntoon. Sisäinen muutosprosessi ja ihmisenä kasvaminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen elämään. Kappaleen lopussa käsittelen psyykkistä muodonmuutosprosessia, johon itsetuntemuksen lisääntyminen voi johtaa.

2.1 Minäkuvan käsite

Näkökulmani mukaan ihminen on ajatteleva ja tavoitteellinen olento, jonka persoonassa on keskeistä se millaisia merkityksiä hän antaa eri asioille ja mihin hän pyrkii, eikä niinkään hänen ”todelliset” ominaisuutensa. Yksilön eri asioille antamat merkitykset vaikuttavat siihen, miten hänen minäkuvansa rakentuu ja muuttuu.

Yksilön minään liittyvä käsitteistö ei ole kovin yksiselitteinen. Tutkijoiden välillä vallitsee erilaisia käsityksiä siitä, mitä persoonallisuus, minä, identiteetti, minäkäsitys, minäkuva, itseluottamus ja itsetunto tarkoittavat ja ovatko ne eri käsitteitä vai tarkoittavatko ne kaikki samaa asiaa. (Aho & Laine 1997: 16.) Tässä työssä käytän käsitteitä minäkuva ja minäkäsitys toisiaan vastaavina synonyymeinä.

Baumaisterin mukaan yhteiskunnat ovat eri aikoina korostaneet minän eri puolia ja jopa kyseenalaistaneet koko minäkäsityksen merkityksen. Nykyään ihmisen minäkäsitykseen suhtaudutaan hyvin henkilökohtaisena ja yksityisenä, vaikka 1500-luvun Euroopassa minäkäsitystä pidettiin hankittuna ja julkisena asiana. (Helkama ym. 2001: 364-365.)

Se, miten minäkuva määritellään, on siis vaihdellut aikojen kuluessa, mutta myös eri kulttuureissa minäkäsitykselle annetaan erilaisia merkityksiä. Yksilön minäkuva on kulttuurisidonnainen ja erityisesti länsimaisen ja itämaisen minäkuvan käsitteiden välillä on eroavaisuuksia. (Helkama ym. 2001: 365.)

Jo 1700- luvun lopulla Adam Smith kirjoitti ihmisen olevan perustavanlaatuisella tavalla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Yksilö havaitsee ensin toiset ja sitä kautta oppii tarkastelemaan myös itseään:

”Jos olisi mahdollista että ihmisolento kasvaisi miehuuteen yksinäisessä paikassa ilman kanssakäymistä oman lajinsa kanssa, hän ei voisi arvioida luonnettaan, ei tuntemustensa tai käyttäytymisensä asianmukaisuutta tai sopimattomuutta, sielunsa kauneutta tai rumuutta, sen paremmin kuin kasvojensa kauneutta tai rumuutta. (...) Tuo hänet ihmisten joukkoon ja heti hän saa sen peilin joka häneltä aikaisemmin puuttui. Se on niiden kasvoissa ja käyttäytymisessä, joiden kanssa hän elää, joka osoittaa milloin he yhtyvät ja milloin he torjuvat hänen tuntemuksensa ja niissä hän ensin näkee tunteittensa asianmukaisuuden tai sopimattomuuden ja sielunsa kauneuden tai rumuuden.” (Rautio & Saastamoinen 2006: 15-16.)

Minäkuva syntyy yksilön ja muiden ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisessa tyhjiössä ihminen ei pysty muodostamaan käsitystä itsestään, koska hänen käyttäytymistään heijastavat toiset ihmiset puuttuvat. Toiset ihmiset siis toimivat meille peilinä, jonka avulla voimme muodostaa käsityksen omasta itsestämme. Sen lisäksi, että minäkäsityksen muodostuminen on sosiaalinen ilmiö ja että se muodostuu vuorovaikutuksessa, minäkuvamme myös vaikuttaa sosiaaliin suhteisiimme, sillä tulkitsemme maailmaa ja kokemuksiamme minäkäsityksemme kautta. (Helkama ym. 2001: 363.)

Minäkuva on suhtautumistapa tai asenne, miten ihminen näkee itsensä. Se on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään sekä se tapa, jolla yksilö määrittelee ja luokittelee itsensä (Aho & Laine 1997: 18). Ihmisillä voi olla monia erilaisia käsityksiä itsestään ja nämä käsitykset voivat olla sidoksissa toisiinsa. Jos esimerkiksi yksilö ajattelee olevansa luova, saat- taa hän kokea olevansa samalla myös taiteellinen, spontaani ja idearikas. Ihminen käyttää tällaisia organisoituja minäkäsitysten kokoelmia eli minää koskevia skeemoja (self-schema) jäsentämään uutta tietoa. (Helkama ym. 2001: 363.)

Sosiaalipsykologinen minätutkimus ei siis nykyaikana kohdistu ensisijaisesti ihmisten ominaisuuksiin, vaan ennen kaikkea ihmisten käsityksiin itsestään (Helkama ym.2001: 361.)

Hazel Markus määrittelee minäskeemat ”minää koskeviksi kognitiivisiksi yleistyksiksi, jotka syntyvät aiemmista kokemuksista ja jotka järjestävät ja ohjaavat minään liittyvää informaatiota”. Itseämme koskevat käsitykset vaikuttavat siihen millaista uutta tietoa itsestämme otamme vastaan. (Helkama ym. 2001: 363.)

"Minäkäsitys on jäsentynyt, organisoitunut skeema itsestä, joka sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettyinä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin." (Aho & Laine 1997: 18.)

Sen lisäksi että yksilön minäkuva määrää hänen toimintaansa ja asenteitaan vuorovaikutustilanteissa, hän myös valikoi ympärillään olevaa informaatiota, tulkitsee kokemuksiaan ja antaa tapahtumille merkityksiä oman minäkuvansa perusteella. (Aho & Laine 1997: 16.)

Ihminen siis tulkitsee maailmaa ja sen ilmiöitä minäkuvansa kautta. Hän hyväksyy tiedon joka tukee hänen aiempaa minäkäsitystään, mutta ei vastaanota ristiriidassa omien käsitystensä kanssa olevaa tietoa pysyäkseen psyykkisesti tasapainossa. Minäkäsitys myös ohjaa yksilön odotuksia ja vaikuttaa hänen tulevaisuuden suunnitelmiinsa. (Aho & Laine 1997: 16.)

Minäkuva on henkilökohtainen ja vaihtelee tilanteen mukaan (Helkama ym. 2001: 366). Sen syntymisessä on kysymys yksilön ja muiden ihmisten välisestä kehämäisestä vuorovaikutusprosessista (Aho & Laine 1997: 9). Siten se on vahvasti sosiaalinen ilmiö, sillä käsitys siitä millaisia olemme sekä syntyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa että vaikuttaa sosiaaliseen käyttäytymiseemme. (Helkama ym. 2001: 361.)

Kun ihminen sisäistää toisten ihmisten asenteet itsestään hänestä tulee itsensä objekti. Muut ihmiset vaikuttavat asenteillaan objektiminän muodostumiseen. Tämän vuoksi sen merkitys korostuu erityisesti ryhmätilanteissa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Aho & Laine 1997: 17.)

William James määritteli 1800-luvun lopussa minätietoisuuden koostuvan kahdesta eri osasta. Toinen niistä oli subjektiivinen kokemus itsestä tuntevana ja ajattelevana minänä ja toinen oli objektiivinen minä, joka sisältää sen mitä ihminen ajattelee omista piirteistään, käyttäytymisestään ja motiiveistaan. Rosenbergin mukaan minäkuvaan sisältyy "kaikki ihmisen itseensä kohdistamat ajatukset ja tunteet." William Jamesin mukaan minäkuva riippuu ihmisuhteistamme, mutta erityisesti minäkuvan sosiaalista luonnetta painottivat Mead, Cooley ja Sullivan, joiden mielestä itseämme koskevat käsitykset heijastelevat suoraan muiden ihmisten käsityksiä meistä. Cooleyn heijastettujen arviointien teorian ("peiliminä") mukaan näemme itsemme sellaisena kuin muut näkevät meidät. Tosin Meadin mukaan kenen tahansa mielipiteet eivät kelpaa, vaan valitsemme vain itsellemme tärkeimpien ihmisten käsityksiä. (Helkama ym. 2001: 362.)

Lähes mikä tahansa kokemamme asia voi vaikuttaa käsitykseen itsestämme. Minäkuva voi kattaa ympäristömme, omaisuutemme tai jonkun tärkeä ryhmän johon kuulumme. (Helkama ym. 2001: 362.)

Sosiaalipsykologian piirissä on erilaisia käsityksiä siitä missä vaiheessa ihmisen kehitystä minäkäsitys alkaa muotoutua. Sullivanin mukaan jo vauvalla on käsitys ”hyvästä” ja ”huonosta” minästä sen mukaan miten hän saa ravintoa ja huolenpitoa. (Helkama ym. 2001: 363.)

Uudemman suuntauksen mukaan ihmisen minäkäsitys kehittyy paljon myöhemmin kuin varhaislapsuudessa, ja uusimpien tutkimusten mukaan sen herkinä kehitysaikaa ovat ikävuodet 6-13. Tässä iässä lapsen kognitiiviset kyvyt ovat riittävän kehittyneitä. Koulun alkamisen myötä hänellä on paljon vertailukohteita, ja hän saa systemaattisesti palautetta itselleen tärkeiltä ihmisiltä, kuten esimerkiksi opettajilta ja tovereiltaan. (Aho & Laine 1997: 25.)

Ihmiset viestittävät ja vastaanottavat jatkuvasti sosiaalista tietoa vuorovaikutustilanteissa. Tämä tieto voi olla joko verbaalista (kielellistä) tai nonverbaalista (ei-kielellistä), kuten ilmeitä ja eleitä. (Aho & Laine 1997: 11.)

Minäkäsitys ei välttämättä vastaa ihmisen todellisia ominaisuuksia. Ihmisen minuus sisältää tiedostamattomia ja torjuttuja alueita (kieltämisalueita), mutta minäkuva käsittää vain tietoisien mielen hyväksymiä ominaisuuksia. Joku saattaa esimerkiksi olla hyvinkin hyökkäävä käytökseltään, mutta hän ei tiedosta sitä itse tai kieltää sen. Yksilön minäkuva saattaa toisaalta sisältää sellaisiakin puolia, joita hänellä ei todellisuudessa ole, mutta hän luulee niiden olevan omia ominaisuuksiaan (ns. väärennysalue). Ihminen saattaa esimerkiksi pitää itseään lempeänä ja empaattisena, vaikka hänen käyttöksensä jatkuvasti osoittaisi hänen olevan ankara ja piittaamaton. Siispä ihmisen minä ja minäkäsitys ovat päällekkäisiä, mutta eivät tarkoita samaa asiaa. Minäkuva käsittää yksilön itseään koskevat näkemykset, eivätkä ne aina vastaa minän todellisuutta. Mitä lähempänä ihmisen minäkäsitys ja minä ovat toisiaan, sitä paremmin yksilö tuntee itsensä ja pärjää sosiaalisissa suhteissaan. Käyttäytymisen kannalta ihmisen minäkuva on merkittävämpi kuin hänen minänsä, joka on minäkäsitystä laajempi yläkäsite. (Aho & Laine 1997: 18.)

Minäkuvassa on affektiivinen alue (arvostus) ja kognitiivinen alue (tuntemus). Se sisältää kolme prosessia: itsen tiedostaminen, itsen tunteminen ja itsen arvostaminen. (Aho & Laine 1997: 16.)

2.1.1 Minäkuvan kolme ulottuvuutta

- 1) Reaaliminäkuva on todellinen, tiedostettu käsitys siitä, minkälainen minä olen. Tähän kuuluu a) ulkoinen, julkinen minäkäsitys, joka tulee esiin vuorovaikutustilanteissa ja b) henkilökohtainen minäkäsitys, joka sisältää esimerkiksi käsitykset luonteenpiirteistä. Henkilökohtaista minäkäsitystä ei välttämättä paljasteta muille, vaan se saattaa sisältää ominaisuuksia, jotka yksilö haluaa pitää muilta salassa.
- 2) Ihanneminäkuva sisältää ne ominaisuudet, minkälainen minä haluaisin olla. Ihanneminäkäsitys heijastaa ympäristön odotuksia ja vaatimuksia, jotka ihminen on sisäistänyt. Kysymys on eräänlaisesta sisäisestä paineesta muuttua ja kehittyä paremmaksi. Ihanneminäkäsitys jakaantuu kolmeen osaan. Niillä kaikilla on erilainen merkitys ihmisten välisissä suhteissa: a) Ihannoitu kuva itsestä eli epärealistinen haavekuva. b) Tavoiteminäkuva, jonka saavuttamiseksi ihminen pyrkii omistautumaan. Tämä kuva on yleensä ihannoitua kuvaa realistisempi. Ystävillä ja vuorovaikutuksella on suuri merkitys tavoiteminäkuva-alueen kehittymisessä. c) Moraalinen kuva. Tämä sisältää tiedot moraalisäännöistä, normeista ja arvoista.
- 3) Normatiivinen minäkuva tarkoittaa sitä minkälaisena minun mielestäni muut ihmiset näkevät minut tai haluavat minun olevan. Normatiivisessa minäkäsityksessä on kyse ympäristön odotuksista jotka ihminen tiedostaa, mutta ei ole välttämättä sisäistänyt. Näin ollen yksilöllä on ikään kuin ulkoinen paine muuttua tiettyyn suuntaan. (Aho & Laine 1997: 19.)

Tavallisimmin minäkäsityksen jokainen ulottuvuus jaetaan neljään osa-alueeseen:

- a) Suoritusminäkuva (millaisena pitää itseään kognitiivisissa suoritustilanteissa)
- b) Sosiaalinen minäkuva (millaisena pitää itseään ryhmässä)
- c) Emotionaalinen minäkuva (millaisena pitää itseään tunteiltaan ja luonteeltaan)
- d) Fyysis-motorinen minäkuva (millaisena pitää itseään ulkoisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan.) (Aho & Laine 1997: 19.)

2.1.2 Minäihanne

Minäihanne on minäkuvan lisäksi keskeinen käsite pyrittäessä ymmärtämään ominaisuuksia, joita yksilö pitää arvokkaina itsessään. Kun minäkuvalla tarkoitetaan subjektiivista käsitystä siitä ”mikä minä olen” ja ”mitä minä pystyn tekemään”, on minäihanne yksilön käsitys siitä millainen hänen tulisi olla tai millainen hän haluaisi olla. Minäihanne on päämäärä, jota kohti ihminen pyrkii. Ihanteita hankitaan sosiaalisesta ympäristöstä ja ne ovat kulttuurisidonnaisia. (Ojala & Uutela 1993: 25.)

Jokainen ihminen arvioi käyttäytymistään omilla kriteereillään. Ne voivat pohjautua johonkin todelliseen ajatukseen tai epämääräisiin haaveisiin tai toiveisiin. Yhteiskunnan arvot ja normit ovat näiden taustalla. Minäihanne vaikuttaa myös siihen, millaisia ihmisiä yksilö valitsee ystävikseen. Usein hän pyrkii valitsemaan sellaisia ihmisiä, jotka vastaavat hänen minäihannettaan. (Ojala & Uutela 1993: 25.)

Ihmiset painottavat eri tavoin ominaisuuksia ja kykyjä, jotka sisältyvät heidän minäihanteeseensa. Realistiset käsitykset minästä tukevat yksilön kehitystä. Liian korkealle asetetut ihanteet taas saattavat aiheuttaa jatkuvia epäonnistumisen kokemuksia, vaikka muiden ihmisten käsitykset kyseisestä yksilöstä ja hänen saavutuksistaan olisivatkin myönteisiä. Ihanneminää ei ole helppo muuttaa, mutta joskus sen muuttaminen voi lisätä psyykkistä hyvinvointia, esimerkiksi luopuminen ihanteestaan olla paras kaikessa. (Ojala & Uutela 1993: 25-26.)

2.2 Itsetunto

Ojalan ja Uutelan mukaan minäkuva osoittaa sitä, mitä yksilö tietää itsestään ja itsetunto sitä, minkä verran ihminen pitää itsestään. Huolimatta siitä, että minäkuva muuttuu läpi elämän, vahva itseluottamus luo pysyvyyttä käyttäytymiseen. Tämä liittyy avoimuuteen ja kykyyn hyväksyä uusia ihmisiä, ajatuksia ja tilanteita. (Ojala & Uutela 1993: 28.)

Itsetunto liittyy siihen, miten paljon ihminen näkee hyviä ominaisuuksia itsessään. Itsetunnon voidaan sanoa olevan hyvä, kun minäkäsitystä sävyttävät etupäässä positiiviset ominaisuudet. Hyvään itsetuntoon liittyy myös minäkuvan totuudenmukaisuus. Ihmisen tulee olla tietoinen myös omista heikkouksistaan, jotta hänen itsetuntonsa voisi olla vakaa, mutta niiden myöntäminen ei tunnu musertavalta, eikä tuota sen kaltaista ahdistusta, mitä pitäisi jatkuvasti tasapainottaa. (Keltikangas-Järvinen 1999: 17-18.)

Omien heikkouksiensa havaitseminen ja myöntäminen ei tarkoita sitä, että ihminen voisi käyttäytyä miten tahansa ja puolustella sitä siten että ”tällainen minä olen, enkä voi sille mitään”. Hyvään itsetuntoon kuuluu rehellisyys omien ominaisuuksiensa suhteen, mutta myös pyrkimys kehittää itseään entistä parempaan suuntaan. (Keltikangas-Järvinen 1999: 17-18.)

Itseluottamus, itsevarmuus ja itsearvostus ovat kaikki itsetuntoon liitettäviä asioita. Itseään arvostava, itsevarma ihminen pystyy vastustustakin kohdatessaan pitämään kiinni oikeuksistaan, tärkeäksi kokemistaan päämääristä ja hän uskoo olevansa kykenevä vaikuttamaan omaan elämäänsä ja selviytymään vastaan tulevista haasteellisistakin tilanteista. Itseluottamukseen kuuluu myös kyky asettaa itselleen korkeitakin vaatimuksia ja vastata rohkeasti haasteisiin, tähdätä aina eteenpäin jäämättä jumiin menneisyydessä tehtyihin tai tekemättä jätettyihin asioihin. (Keltikangas-Järvinen 1999: 17-18.)

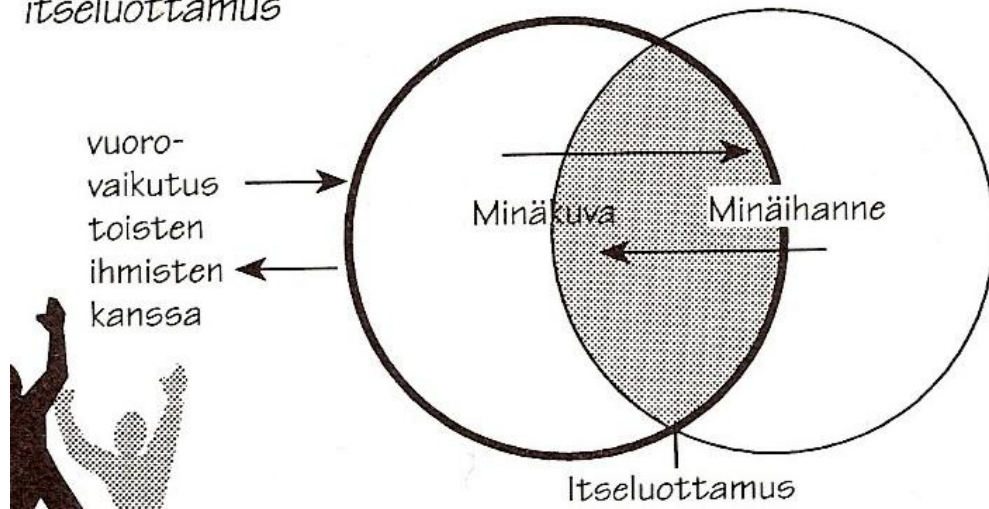
Ihminen jolla on hyvä itsetunto osaa nähdä elämänsä ja itsensä ainutlaatuisena ja tärkeänä sinällään, ilman jatkuvaa suorittamista, jatkuvia osoituksia onnistumisesta ja menestymisestä. Itsetunto ei ole selitettävissä ulkoisilla tapahtumilla tai näkyvillä ominaisuuksilla, vaan se on jokaisen sisällä oleva tunne. Hyvä itsetunto ja tyytyväisyys omaan itseen ilman, että sitä pitää pönkittää erityisillä aikaansaannoksilla, suorituksilla tai omaisuudella, vaatii länsimaaisessa suorituskeskeisessä yhteiskunnassa yksilöltä paljon. (Keltikangas-Järvinen 1999: 17-18.)

Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen ei koe toisten menestystä uhkana, vaan hän pystyy antamaan tunnustusta toisille ja kunnioittamaan toisten saavutuksia ja mielipiteitä. Heikko itsetunto saattaa saada aikaan sen, että omaa arvoa on korotettava ja toisia ihmisiä vähäteltävä ja mitätöitävä (Keltikangas-Järvinen, L. 1999: 19). Tällainen ihminen saattaa antaa vaikutelman itsevarmuudesta, mutta se on vain ohut, keinotekoinen kuori, jolla oma arvottomuuden tunne pyritään kätkemään ja jolla haurasta itsetuntoa yritetään suojella.

2.2.1 Itseluottamus ja vuorovaikutus

Itseluottamus on se osa ihmistä, joka vastaa hänen minäihannettaan, käsitystä omasta arvostaan. Itseluottamus on minäkuvan myönteinen osa. Se osoittaa sitä, kuinka hyvin ihminen uskoo vastaavansa omia odotuksiaan ja kuinka hyvinä hän niitä pitää vertaillessaan itseään muihin. (Ojala & Uutela 1993: 26.)

**Kuvio 3. Minäkuva,
minäihanne ja
itseluottamus**



Kuvio: Itseluottamuksen määrä riippuu minäkuvan ja minäihanteen välisestä suhteesta (Ojala & Uutela 1993: 27).

Ojala ja Uutela havainnollistavat itseluottamuksen määrää minäkuvan ja minäihanteen yhteisyyden avulla (kts. kuvio).

"Tämä hyvin pitkälle yksinkertaistettu tapa kuvata itseluottamuksen määrää ei vielä kerro niiden ominaisuuksien painoarvoista, jotka sijoittuvat minäkuvan ja minäihanteen leikkausalueelle tai sitten sen ulkopuolelle minän heikkojen ominaisuuksien alueelle tai vielä saavuttamatta olevaan osaan minäihannetta." (Ojala & Uutela 1993: 26.)

Kun ihmisellä on hyvä itseluottamus, hänen minäihanteensa ja minäkuvansa ovat melko lähellä toisiaan. Jos henkilön minäkuva ja minäihanne poikkeavat paljon, hänen itsetuntonsa on huono. Minäkuvan ja minäihanteen välinen täydellinen vastaavuuskaan ei välttämättä ole parasta, sillä tällöin yksilöllä on jo kaikki ne piirteet jotka ovat hänen mielestään tavoittelemisen arvoisia, eikä hänen siis enää tarvitse kehittää itseään. (Ojala & Uutela 1993: 27.)

Vuorovaikutuksen laadulla on keskeinen merkitys niin ihmisen käsityksille omasta itsestään kuin hänen käyttäytymiselleen vuorovaikutuksessa. Kun vuorovaikutus on myönteistä se ylläpitää tai parantaa itseluottamusta ja saa ihmisen kokemaan itsensä hyväksytyksi. Tämä lisää minäkuvan ja minäihanteen välistä vastaavuutta ja parantaa itseluottamusta. Ihminen, jolla on heikko itseluottamus, on helposti haavoittuva. Yksilön käsitys omasta itsestä heijastuu

hänen käyttäytymisessään ja suhtautumisessaan muihin ihmisiin. (Ojala & Uutela 1993: 27-28.)

Näkyväksi tulemista voi hyvällä syyllä pitää yhtenä elämän keskeisenä tarkoituksena. Vaatii itseluottamusta astua esiin ja asettaa itsensä alttiiksi, uskaltaa tulla persoonana näkyväksi. Näin yksilön itseilmaisun avulla mielen sisäinen näkymätön maailma tehdään näkyväksi. Ei ole tarkoituksena, että valitsemme elämän näyttämön rajattomasta tarjonnasta vain yhden roolin, vaan tarkoituksena on seikkailla oman tarinamme puitteissa roolista toiseen ja oppia samalla uusia asioita itsestä ja muista. (Lindqvist 2003: 36.)

2.2.2 Itsetuntemus

Siihen mitä ajattelemme itsestämme vaikuttaa ensisijaisesti itsen vertailu muihin, muilta saatu palaute sekä kykyjemme testaamisen avulla hankittu tieto omasta itsestä. Ihmisillä on taipumus välttää tilanteita, jotka vahvistavat heidän uskonsa jostain heidän puutettaan kohtaan. Yhtälailla pyrimme jatkuvasti saamaan lisää tietoa siitä, miten hyviä olemme. Leon Festingerin (1954) mukaan sosiaalisen vertailun (social comparison) avulla opimme parhaiten tuntemaan itsemme. Se on tärkein prosessi, jonka avulla yksilö päättelee millainen hän on. Esimerkiksi ryhmässä tapahtuva keskinäinen vertailu vaikuttaa suuresti sen jäsenten minäkäsityksiin. (Ruble & Frey 1987; Helkama ym. toim. 2001: 371.) Mutta minäkuva, eli se mitä ajattelemme itsestämme ja minkälaisena itseämme pidämme, ei vielä kerro siitä miten hyvin tunnemme itsemme.

Itsetuntemuksen ydin on oman psyyken toiminnan ymmärtäminen. Dunderfeltin mukaan sen avulla voi hahmottaa oman "sisäisen koneistonsa" käyttöohjeet, jotta voisi saada sen toimimaan entistäkin paremmin. Näiden käyttöohjeiden avulla sitä mikä on ennen toiminut automaattisesti, kuin itsestään, aletaan vähitellen havainnoida, ymmärtää ja ohjata tietoisesti. (Dunderfelt 2006: 18.)

Kaiken itsetuntemuksen peruslähtökohta on siinä, että kaikki elämässä kohtaamamme asiat ja ilmiöt kulkevat oman minuutemme suodattimen kautta. Me muokkaamme omalla toiminnallamme sitä, mitä nimitämme maailmaksi tai todellisuudeksi. Maailma ei tule meille valmiina, vaan me itse rakennamme ja luomme koko ajan sitä, mitä koemme. (Dunderfelt 2006: 21.)

Daniel Goleman määrittelee kirjassaan Tunneäly itsetuntemuksen olevan sitä, että ajattelija tarkkailee ja tutkii jatkuvasti omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Tätä tarkkailua sävyttää tietynlainen puolueeton, kiihkeitä emootioita ja reagointia välttävä havainnointi, jossa itsetutkiskelu ei lakkaa kuohuvimpienkaan tunteiden keskellä. Vahvimmillaan se voi ilmetä koke-

muksena siitä, että olisi itse itsensä vierellä oleva ulkopuolinen tarkkailija, joka kykenee levollisen uteliaasti katselemaan tätä toista puolta itsessään, joka on syvällä tunteiden ja katastrofin keskellä. Monet kirjailijat, kuten esimerkiksi William Styron ja Eckhart Tolle ovat kuvanneet tällaista henkistä kykyä tai kokemusta kärsiessään syvästi masennuksesta tai muista elämän rankoista vastoinkäymisistä. Näitä poikkeuksellisen voimakkaita kokemuksia yleisempi itsetuntemuksen harjoitusmuoto on pienen etäisyyden ottaminen itseensä; kuin leijuisi kokemuksensa yläpuolella ennemminkin tietoisena tapahtumista, kuin uponneena niihin. (Goleman 2003: 69-70; Tolle 2003: 18.)

John Mayerin mukaan Itsetuntemus on sitä, että olemme tietoisia sekä siitä mitä tunnemme, että siitä mitä tuosta tunteesta ajattelemme. Se voi olla pelkkää passiivista mielentilojen havainnointia, mutta myös aktiivisempaa, tunnetiloja kommentoivaa tarkkailua. Goleman kuvaa kirjassaan *Tunneäly* Mayerin tutkimukseen perustuvaa luokitusta, jonka mukaan ihmiset voidaan jakaa kolmeen tyyppiin sen mukaan, miten he havainnoivat ja hallitsevat tunteitaan:

1) *Tiedostavat*. Tiedostavat ihmiset ovat itsenäisiä ja tuntevat omat rajansa. He ovat tietoisia tunteistaan, minkä johdosta heillä on hyvät tunne-elämän taidot. Heillä on kyky toipua kielteisistä tunteista muita nopeammin, ja itsetuntemus auttaa heitä säätämään tunteitaan.

2) *Voimattomat*. Nämä ihmiset vaikuttavat siltä, kuin tunteet hallitsisivat heidän elämäänsä. He ovat ailahtelevaisia, ja tiedostamattomat tunteet estävät heitä näkemästä asioita oikeassa mittakaavassa. He kokevat olevansa tunteidensa armoilla, eivätkä yritä tehdä asialle mitään, koska uskovat ettei tunne-elämä ole hallittavissa.

3) *Hyväksyjät*. Hyväksyjä on kahdenlaisia: niitä jotka ovat pääsääntöisesti hyväntuulisia, ja niitä, jotka ovat alttiita negatiivisille tunteille, mutta molempia leimaa se, että he ovat yleensä melko tietoisia tunteistaan, mutta he eivät yritä tehdä tunteilleen mitään. (Goleman, D. 2003: 71-72.)

Itsetuntemuksessa keskeisintä on se, että ihminen oppii käyttämään omaa psyykettään entistä luovemmin ja taitavammin. On yleistä olla oman psyykkisen toimintansa vanki, päässä pyörivät ajatukset, meitä orjuuttavat tunteet ja halut joita emme tunne voivamme hallita, kyky ohjata omia kokemuksiaan on kadoksissa. Itsetuntemus auttaa kehittämään kykyä olla oman elämänsä ohjaksissa. (Dunderfelt 2006: 8-9.)

Joidenkin mielestä itsetuntemus on turhaa ja tylsää itsensä tutkiskelua, josta ei seuraa mitään hyvää. Toiset saattavat kokea itsetuntemuksen jopa uhkaavana asiana. Liiallisen itsetutkiskelu vaarana voikin olla se, että itsensä yksityiskohtainen tarkkailu alkaa saada sairaalloisia piirteitä. Kohtuullisesti harjoitettuna itsetuntemus on kuitenkin mukavaa, jännittävää ja voi-

maannuttavaa. Dunderfelt käyttää siitä termiä ”psykojumppa”, jonka tarkoituksena on harjoittaa omia ”psykologisia lihaksiaan” ja vahvistaa pitkään käyttämättömänä olleita, vähemmälle huomiolle jääneitä psyyken osia ja ulottuvuuksia. Aidosti hyvä itsetuntemus ei vieraannuta meitä arkielämästä. Ennemmin se voi tuoda uutta voimaa ja innostusta, jolla kohdata elämämme haasteita. (Dunderfelt 2006: 9.)

On mahdotonta auttaa itseään, saati muita, jos tuntee itsensä vain pinnallisesti. Jotta voimme tuntea olomme turvalliseksi, meidän tulee tiedostaa ja hyväksyä myös itsemme haavoittuneet, epätoivoiset, heikot ja pettyneet puolet. Se, miten käsittelemme uskomuksiamme ja missä määrin kieltäydymme näkemästä totuutta itsestämme, vaikuttaa suoraan hyvinvointiimme ja elämäntapaamme. Arvotamme ja tarkastelemme elämää sen mukaan, mitä olemme torjuneet itsessämme ja miten ylläpidämme tätä torjunnan ja unohduksen tilaa. Käytöksemme ja koko elämämme heijastaa sitä, kuinka hyväksymme itsemme ja millainen omanarvontuntemme on. Se kuvastuu kaikkialla elämässämme. (Frostedgren 1996: 126.)

Jungilaisen arkkityypiteorian pohjalta oman 12-arkkityypijärjestelmänsä kehittänyt Carol S. Pearson vertaa kirjassaan 'Awakening the heroes within' itsetuntemusta ja sen saavuttamista sankaritarinaan. Hänen mielestään sankaritarinan tarkoituksena on tehdä matkaa omaan sisimpäänsä, löytää omaan aitoon itseyteensä kätkeytynyt aarteet ja lopulta palata takaisin ja käyttää löytämänsä kalleudet sekä oman elämänsä että ”valtakuntansa” transformoimiseen. (Pearson 1991: 1.) Kysymys siis pohjimmiltaan on matkasta omaan itseen, ja kyvystä itseoivallusten ja kasvavan itsetuntemuksen myötä kokea suuri muodonmuutos, jonka päämääränä on entistä rikkaampi, elävämpi ja antoisampi elämä toteuttaen omia ainutlaatuisia lahjojaan rakastavassa yhteydessä muiden ihmisten kanssa.

Pearsonin sankaritarinan matka ei varsinaisesti ole yksi monista itsekasvatusmenetelmistä, vaan ennemminkin keino löytää ja kunnioittaa sitä, mikä on aidosti totta itsessä. Ei ole kyse siitä, että muuttuu joksikin muuksi, vaan siitä, että löytää todellisen itsensä ja oman paikkansa maailmassa. Oma ”sisäistä sankariaan” ei tarvitse löytää, vaan jokainen, joka lähtee matkalle itseensä, on jo sankari. Pearsonin mukaan tämän tapahtuessa kaikki muukin elämässä näyttää asettuvan paikoilleen. Kun näemme oman kauneutemme ja lahjakkuutemme, pysymme käyttämään niitä hyödyksemme ja menestymme. Kun meidän ei jatkuvasti tarvitse päteä ja todistella jotain, voimme rentoutua ja elää rakkaudentäyteistä elämää. (Pearson 1991: 5.)

2.2.3 Itsetuntemuskoulutus

”Oppiaine on sivuseikka. Opettaja on sivuseikka. Opiskelijan lahjat ovat sivuseikka. ensisijaista oppimisessa – henkisessä muutoksessa – on ihmisen sisäinen maailma, hänen subjektiivinen sisimpänsä.” (Lonka & Saarinen 2000: 58.)

Keltikangas-Järvisen mukaan itsetunto rakentuu lapsuudessa, eikä aikuisten ihmisten itsetunnon ole enää paljoa tehtävissä. Hänen mielestään aikuisia voidaan valmentaa ja ohjata kohtaamaan kriisejä, mutta itsetunnon kohottaminen lyhyen kurssin avulla on mahdotonta (Keltikangas-Järvinen 1999: 225). Itse uskon, että itsetuntemuspalveluilla ja -koulutuksella on mahdollista toimia eräänlaisena katalysaattorina, olla mukana käynnistämättä muutosprosessia, joka omalta osaltaan lisää myös itsetuntoa. Itsetuntemuskoulutus voi antaa virikkeitä ja uusia oivalluksia, vaikka itse kehitysprosessi varmasti onkin hidas ja aikaa vievä.

On tärkeää, että itsetuntemuspalvelut ja -koulutus ovat laadultaan tukevia ja kannustavia. Se että ihmiselle kerrotaan mikä hänessä on ongelmallista ja vikana tuskin johtaa myönteiseen muutokseen. Vaikka haluakin siihen olisi, ei ihminen pysty korjaamaan puutteitaan saman tien kun ne on hänelle osoitettu. Päinvastoin, arvostelu johtaa huonommuuden tunteeseen, joka mahdollisesti vain korostaa puheena ollutta heikkoutta ja liittää sen entistä vahvemmin osaksi kielteistä minäkuva. (Keltikangas-Järvinen 2000: 131.)

”Itsetuntemuskoulutus pohjautuu kognitiivis-konstruktiviseen viitekehykseen. Keskeinen rooli on sillä, miten ja minkälaisia merkityksiä erilaiset yksilöt asioille, tapahtumille ja muiden ihmisten toiminnalle antavat. Tavoitteena koulutuksessa on oppia menetelmiä henkilökohtaisten ajatus- ja toimintamallien tunnistamiseen ja ymmärtämiseen. Tärkeä osuus koulutuksissa on osallistujien henkilökohtaisilla itsetuntemusharjoituksilla.” (Jyväskylän koulutuskeskus 2009.)

Itsetuntemusta lisäämällä ei ole tarkoitus saada aikaan ainoastaan onnellisia tunteita ja kokemuksia, vaan nimenomaan oppia kohtaamaan ja käsittelemään myös vaikeita ja kipeitä asioita. Todelliseen elämäänhan kuuluvat myös alamäet ja vastoinkäymiset, eikä pelkkä ilo ja auringonpaiste. (Dunderfelt 2006: 9-10.)

Pohjimmiltaan ihmisenä kasvaminen on hyvin arkinen asia. Haluamme oppia olemaan huolestumatta turhasta, kehittää keskittymiskykyämme tai muuta vastaavaa. Tavoitteena on parantaa elämänlaatua kotona ja työelämässä, sekä oppia tulemaan toimeen oman itsensä kanssa

paremmin kuin aikaisemmin on ollut mahdollista. (Dunderfelt 2006: 19.)

Monet ihmiset kannattavat itsetuntemusta ja ymmärtävät siihen liittyvät perustotuudet, mutta siitäkkin huolimatta yhteiskunnassamme on hyvin vähän tämän aihepiirin opetusta. Dunderfeltin mielestä siitä, miten tunnekoukuista voi irtautua, miten mieltä muutetaan, miten kohdistaa oma tahdon energia tavoitteiden saavuttamiseen, puhutaan edelleen kovin vähän. Kun tarjolla ei ole kulttuuria, joka tukisi "psykotreenaamista", on tämän kaltaisten taitojen harjoittelu vaikeaa. Tarvittaisiin asiaan keskittyvää valmennusta, koulutusta tai edes vertaisryhmän rohkaisevaa tukea. (Dunderfelt 2006: 21-22.)

Daniel Goleman listaa kirjassaan *Tunneäly* itsetuntemuksen tärkeimmät osa-alueet, ja nimitää tätä itsetuntemuksen opetusohjelmaksi:

Itsetarkkailu: tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tähän liittyy myös tunteiden ja omien tekojen välisen eron ymmärtäminen.

Päätöksenteko: harkinnan käyttäminen ja päätösten seurausten ennakointi, ymmärrys siitä, onko päätöstä ohjaamassa tunne vai järki.

Tunteiden hallinta: omasta sisäisestä puheesta, ja erityisesti sen sävystä, tietoiseksi tuleminen, omien tunteiden syiden ymmärtäminen ja keinot kielteisten tunteiden hallitsemiseksi.

Stressinsieto: erilaisten stressiä lievittävien menetelmien (esim. liikunta, mielikuvat, rentoutus) merkityksen ymmärtäminen

Empatia: erilaisten näkemysten ja huolien ymmärtäminen, kyky asettua muiden osaan.

Viestintä: kyky kuvata omia tunteita tarkasti, kuuntelemisen ja kyselemisen taito, kyky ymmärtää muiden tekojen ja sanojen erillisyyttä omista reaktioista, oman näkökulman ilmaiseminen ilman syyttelyä.

Avoimuus: ymmärrys siitä milloin on oikea hetki paljastaa salaisimpia tunteitaan, avoimuuden arvostaminen ja luottamuksen rakentaminen.

Näkemys: tunne-elämän ja tunnereaktioiden säännönmukaisuuden huomaaminen itsessä ja muissa.

Itsensä hyväksyminen: positiivinen minäkuva, omien heikkouksien ja vahvuuksien ymmärtäminen.

Vastuuntunto: luotettavuus, vastuunkantaminen omista päätöksistä ja teoista, omien tunteiden ja mielialojen hyväksyminen.

Päättäväinen esiintyminen: omien mielipiteiden ja tunteiden ilmaiseminen ilman hyökkäävyyttä tai passiivisuutta.

Ryhmädynamiikka: kyky yhteistyöhön, ymmärrys siitä milloin seurata ja milloin johtaa.

Ristiriitojen ratkominen: reilun pelin säännöt suhteessa kaikkiin ihmisiin, kyky kompromisseihin. (Coleman 2003: 354-355.)

Itsetuntemuksen lisääntyessä opimme erottamaan toisistaan sen, mikä on alitajuista, mikä intuitiivista ja mikä kumpuaa vallalla olevista normeista. Kun ihminen on kontaktissa omaan tahtoonsa, hän on omalla paikallaan ja hänen toimintansa on mielekästä. Vaaliessaan omaa totuuttaan ja tietoisuutta siitä kuka todella on, saa elämäänsä iloa, voimaa ja tarkoituksenmukaisuutta. (Frostegren 1996: 144.)

Ihminen pystyy hallitsemaan itseään elämän koettelemuksissa sitä paremmin, mitä paremmin hän on tietoinen mielensä erilaisista pyrkimyksistä. Psykkinen työskentely itsemme kanssa auttaa meitä kestäämään vastoinkäymisiä ja ponnistelemaan muuttuvien elämäntilanteiden kanssa. Mielessä arvokkaina muistoina elävä menneisyys auttaa meitä tässä, mutta vieläkin enemmän merkitystä on valmius kohdata uusia, minuutemme perustaa horjuttavia haasteita. (Vuorinen, R. 1990: 294)

Ihminen, joka toimii asiakkaan kasvuun tähtäävän palvelun tuottajana, ohjaajana tai itsetuntemuskouluttajana, on pohjimmiltaan opettaja. Jos opettaja pitää itseään ensisijaisesti tiedon jakajana, varastojana ja kirjanpitäjänä, hän menettää työnsä keskeisimmän tarkoituksen. Jos päämääränä ei ole ihmisen kokonaisvaltainen henkinen kasvu, koko kasvatustyön syvin ulottuvuus kuihtuu. (Lonka & Saarinen 2000: 61)

Itsetuntemuskoulutusta ja -palveluja tuottaessa on myös hyvä muistaa, että tietokantoja voidaan siirtää, mutta oivalluksia, ymmärrystä ja viisautta ei voi antaa toiselle. Jokaisen täytyy itse rakentaa oma ymmärryksensä ja saada omat oivalluksensa. (Lonka & Saarinen 2000: 120.)

Kirsti Lonka ja Esa Saarinen puhuvat kirjassaan "Muodonmuutoksia" henkisen johtajan roolista, ja mielestäni heidän määritelmäänsä voi soveltaa koskemaan myös itsetuntemuskouluttajaa: Hänen keskeisin kysymyksensä on siinä, miten toiset voisivat hänen kauttaan olla suurempia. Hänen tärkein päämääränsä on tehdä itsensä tarpeettomaksi. (Lonka & Saarinen 2000: 38)

"Mullistava opetus voi olla yksi lause ilman perusteita." (Lonka & Saarinen 2000: 63.)

Halu parantaa elämänsä laatua ohjaa ihmistä kehittämään itseään. Kohtalomme ei ole ennalta määrätty, eikä elämän laatu ole synnynnäinen seikka. Voimme itse vaikuttaa tulevaisuuteemme lisäämällä valmiuksiamme selvitä haasteista, joita jokainen elämässään tulee kohtaamaan. Itsetuntemuskoulutuksen tavoitteena on lisätä siihen osallistuvien yksilöiden kasvua ja kehittymistä ihmisenä. (Furman & Ahola 1999:13.)

2.3 Ihmisenä kasvaminen ja sisäinen muutos

”Tarkkaile

tyrmistyksiäsi,

vastaväitteitäsi,

innostuksiasi

ja empimistäsi.

Opi itsestäsi uutta,

anna mahdollisuus muodonmuutokselle.”

(Lonka & Saarinen 2000: 8.)

Elämän ennustettavuus on olennaisen tärkeä asia psyykkisen tasapainon ylläpitämisessä, joten toistoa ja täydentävyyttä käytetään nimenomaan pysyvyyden ja yhtenäisyyden kokemisen säilyttämiseen ja vakiinnuttamiseen. Ihmisen suhde ja asenne omaan itseensä on keskeisessä asemassa psyyken syvällä tasolla. Se, miten ihminen suhtautuu itseensä ja omiin kokemuksiinsa, heijastuu myös siinä, miten hän suhtautuu ulkomaailmaan. Esimerkiksi jos ihminen on korostuneen kontrolloiva omia vihautunteitaan kohtaan, tulee se ilmi myös hänen suhteissaan toisiin ihmisiin. Tällaisen ihmisen on vaikea ilmaista pettymystä ja siihen kytkettyä vihaa, minkä vuoksi nämä tunteet voivat ajoittain purskahtaa esiin vailla kontrollia. Minäsuhteen muuttuminen on siis ensiarvoisen tärkeää psyykkisessä muutoksessa. Jos esimerkkinä yksilö pystyy rakentamaan voimakkaan kontrollin tilalle sallivamman suhteen itseensä, voi sen ohella tapahtua monia muitakin psyyken eri tasoilla olevia muutoksia. (Lyytinen ym. toim. 1998: 347-348.)

Itseään havainnoiva minätietoisuus on oleellinen tekijä muutosprosessiin liittyvässä uusien merkitysten etsimisessä ja rakentamisessa. Sen avulla yksilö kykenee tarkastelemaan omia kokemistapojaan itsestä lähtöisinä ja käsitteellisten ulottuvuuksien pohjalta. Ihminen nimeää ja selittää kokemuksiaan aina tietoisuutensa pohjalta. (Lyytinen ym. toim. 1998: 349.)

Ennen muutokseen ryhtymistä tarvitaan kuitenkin lähtöpäätös. Jos jähmettyy niille sijoilleen tuijottaen vain puutteisiin, jää alakynteen ja antaa aloitteen nujertaville miehittäjävoimille. (Lonka & Saarinen 2000: 91.)

Ihminen pyrkii muutokseen koko elämänsä ajan. Muutos pitää sisällään muuttuviin elämäntilanteisiin mukautumisen siten, että on mahdollista säilyttää kokemus eheästä ja yhtenäisestä minuudesta. Psyken muutosprosessit sisältävät sisäisten rakenteiden eriytymistä ja integraatiota, jolloin psyyken kompleksisilla ja käsitteellisillä tasoilla tapahtuu uudelleenjärjestelyä. Vaikka kasvupyrkimys onkin ominaista jokaiselle ihmiselle, se realisoituu kuitenkin aina yhteydessä ympäristön olosuhteisiin. Ympäristö, joka on sekä turvallinen, että uuden etsimiseen ja tutkimiseen kannustava, on ihanteellinen kasvupyrkimysten kannalta. Liian kontrolloiva ympäristö tukee vanhan toistoa ja korostaa liikaa turvallisuuden säilyttämistä heikentäen tutkivaa suuntautumista. Kehityspyrkimys voi liittyä aikuisuudessa merkittäviin ihmissuhteisiin, pyrkimykseen hallita ympäristöään ja tyydyttää perustarpeitaan. Psykkisen kasvun edellytyksiä ovat minätietoisuus, sopeutuva tunnejärjestelmä ja sisäiset vahvuudet ja niitä tukevat tiedot ja taidot. (Lyytinen ym. toim. 1998: 349.)

Aikuisiällä tapahtuvien psyyken muutosprosessien kuvaaminen on melko monimutkaista, koska muutos ei ole erillinen ilmiö, vaan sitä pitää aina tarkastella osana kokonaisjärjestelmää. Ihmisten psyykkisten muutosten ennustaminen on myös erittäin vaikeaa, sillä kyse on aina prosessiluonteisten suhteiden eikä yksittäisten tekijöiden muutoksista. (Lyytinen ym. toim. 1998: 348.)

Kaiken muutoksen lähtökohtana on olemassa olevan tilanteen myöntäminen ja hyväksyminen. Muutosta mahdollistava hyvä asiakassuhde, koulutuksessa tai vastaanotolla, edellyttää asiakkaan kokemusta siitä, että hän tulee hyväksytyksi sellaisenaan, ongelmineen kaikkineen. Jos asiakas kokee, että häneltä vaaditaan jotain mihin hän ei ole vielä valmis, kokee hän hyvääkin tarkoittavat muutostoiveet viestinä siitä, että hän ei ole hyväksytty omana itsenään vaan että hänen tulisi muuttua ansaitakseen hyväksyntä. Asiakkaan omanarvontunnon ja itseluottamuksen kasvun kannalta on tärkeää, että hänet hyväksytään omana itsenään ja muutosta halutesaan, muuttumaan pyrkivänä henkilönä. Hyväksytyksi tuleminen tukee häntä myös hyväksymään itsensä ja toteuttamaan muutoksen. Muuttumisvaatimus ei kuitenkaan saa olla ehtona hyväksymiselle. (Särkelä 2001: 31.)

Kaikissa ihmisissä on psyykkistä ainesta, jonka ei ole vielä ollut mahdollisuutta tulla päivän valoon. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja aidossa kohtaamisessa voi tapahtua psyykkistä syntymistä, jota ei voi ennakolta määritellä ja hallita. Tarvitsemme toisia ihmisiä syntymisprosessimme kätilöiksi. Toisen läsnäolo voi vetää esiin sen, mikä meissä ei ole vielä syntynyt, sen mitä emme vielä ole. Tavallaan koko elämämme on tätä muutosprosessia. Emme ole

vielä täysin sitä mitä olemme. Ihmisen elämä on ihmiseksi kasvamista. Meidän tulee olla jatkuvassa muutoksen tilassa, jotta voisimme hyvin. Elämä etsii itseään meissä ja sisimpämme kurkottaa kohti syvintä tarkoitustaan ja pyrkii sen toteutumiseen. Ei ole mahdollista kasvaa omaksi itsekseen ilman ihmiskontakteja, ilman luovaa vuorovaikutusta. Auttajan tehtävänä on olla tämän prosessin välikappale. (Hellsten 1996: 52-53.)

Ja lopulta, jotta ihminen voisi löytää oman ihmeensä, hänen täytyy katsoa sekä ylös, unelmiinsa, että alas, ankkuroitua johonkin. Ihminen tarvitsee uskoa pintaa syvempiin merkityksiin ja rohkeutta juurtua omaan kasvuunsa niillä eväillä, jotka hänellä ovat käytössä. (Lonka & Saarinen 2000: 85.)

2.3.1 Minäkäsityksen muuttuminen

Ihmisillä on tarve elää merkityksellistä elämää ja olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Ihmiset haluavat oppia, mutta se ei ole mahdollista elleivät he voi olla täysimittaisesti oma itsensä, kaikkine tunteineen ja arvoineen. (Lonka & Saarinen 2000: 17.)

Ihminen muuttuu vain kun hänen arvoihinsa, rooleihinsa, käyttäytymiseensä ja itsetuntoonsa vaikutetaan. Harren mukaan ihmisen minäkuvaa ja itsetuntoa on hyvin vaikea muuttaa. Yksilön itsestään muodostamat käsitykset ovat suhteellisen pysyviä ja siksi kaikkein vaikeimmin muutettavissa. Kuitenkin ihmisen minuus kehittyy koko elämän ajan. (Aho & Laine 1997: 9.)

Yksilön elämänhallinnan kannalta on erityisen merkittävää se, mitä hän elämänsä aikana oppii itsestään, eikä niinkään ne tiedot ja taidot joita hän omaksuu. Itsetuntemusta syventävä oppiminen hyödyttää pitkäkestoisesti, sillä ihminen on tekemisissä oman minuutensa kanssa koko elämänsä ajan. Sen sijaan erilaiset opitut tiedot ja taidot saattavat muuttua ja vanhentua (Aho & Laine 1997: 9.)

Uusimpien tutkimustulosten perusteella voidaan olettaa minäkuvan olevan opittu. Sosiaalinen vuorovaikutus, muihin samastuminen, muiden suhtautuminen itseän ja erityisesti muilta saatu palaute rakentavat ja muokkaavat ihmisen minäkäsitystä. Minäkuva siis muodostuu eri elämäntilanteissa saatujen palautteiden sekä aikaisempien kokemusten pohjalta. (Aho & Laine 1997: 24- 25.)

Minäkäsityksen ja itsetunnon muodostuminen:

- 1) Yksilö toimii.
- 2) Toiminta virittää hänessä tiettyjä odotuksia muiden reaktioista.
- 3) Hän alkaa havainnoida muita.
- 4) Toiset ihmiset tekevät arvioivat ja tekevät johtopäätöksiä kyseessä olevan yksilön käyttäytymisestä.
- 5) He antavat hänelle palautetta joko verbaalisesti tai nonverbaalisesti.
- 6) Yksilö vertaa palautetta omaan minäkäsitykseensä.
- 7) Hän tulkitsee palautteen ja ottaa sen vastaan riippuen siitä, miten tärkeänä hän pitää informaatiota, minkälaista palaute on ja kuinka motivoitunut hän on sen vastaanottamiseen.
- 8) Tämän palautteen avulla hän sitten lopuksi jäsentää, kehittää ja muuttaa minäkäsitystään ja itsetuntoaan, ts. integroi tiedon aikaisempaan minäskeemaansa. Tällöin tapahtuu eräänlainen kehämäisesti etenevä akkommodaatioprosessi. (Aho & Laine 1997: 24- 25.)

Toisinaan yksilön saama palaute voi olla täysin ristiriidassa hänen omien käsitystensä kanssa. Tämä saattaa herättää uhatuksi tulemisen tunteen, jolta yksilö pyrkii suojautumaan vääristämällä tai kieltämällä saamansa palautteen. Piageta lainaten voitaisiin sanoa kyseessä olevan eräänlaisen assimilaatioprosessin. Ihmisellä on tapana ylläpitää minäskeemaansa ja pyrkiä säilyttämään omat itseään koskevat käsityksensä. Kokiessaan niiden olevan uhattuina, hän saattaa turvautua puolustusmekanismeihin lievittääkseen ahdistustaan ja säilyttääkseen psyykensä tasapainon. Tyypillisiä defensessejä ovat silloin palautteen ja sen antajan pätevyyden vähättely, aggressio, regressio, vetäytyminen ja selittely. (Aho & Laine 1997: 24-25.)

Se, kuinka paljon yksilö arvostaa palautteen antajaa ja miten tärkeä henkilö tämä hänelle on ja käsitteleekö palaute hänen itsensä arvostamia minän alueita ja ominaisuuksia vaikuttaa olennaisesti palautteen tulkintaan ja vaikutukseen. Minäkuvan kehittymisessä keskeisintä on se, millaisena yksilö ajattelee hänelle merkittävien ja läheisten ihmisten pitävän itseään. Vuorovaikutusprosessi opettaa ihmiselle ensin sen, millainen hän on, sitten sen minkälainen hänen tulisi olla ja viimeksi sen, miten hänen tulisi edetä muuttuakseen. (Aho & Laine 1997: 24- 25.)

2.3.2 Itsekasvatus ja sen esteet

Ratkaisukeskeisen itsensä kehittämisen viitekehyksestä tarkasteltuna itsekasvatus on elinikäinen prosessi, jossa jokaisen saavutetun kehittämistarpeen jälkeen huomaamme itsessämme uuden kehittämistä tarvitsevan asian tai ominaisuuden, jonka parissa alamme työskennellä. Perille pääsy ei ole mahdollista, mutta kehittymisen itsessään tulisi olla antoisaa ja hauskaa. Itsensä kehittämisen tarkoitus ei ole olla itsekästä oman edun tavoittelua. Sen tulisi olla myös ympäristöä hyödyttävää sosiaalista toimintaa. Parhaimmillaan myös läheisemme hyötyvät henkisen kehityksemme saavutuksista. (Furman & Ahola 1999: 75.) Oma näkökulmani itsekasvatuksesta poikkeaa hieman Furmanin ja Aholan määritelmästä. Itse en koe mielekkäänä ajatusta jatkuvasta itsensä hiomisesta ja kehittämisestä, vaan mielestäni sellainen voi pahimmillaan viedä meidät entistä kauemmas todellisesta itsetuntemuksesta ja onnellisesta elämästä. Jatkuva, suorituskeskeinen paine muuttua paremmaksi ja paremmaksi ihmiseksi on mielestäni ahdistava ja ankara pyrkimys.

Itsekehityksen idea, joka tavoittelee täydellisyyttä, on saanut yksilöllisiä, sosiaalisia, kosmisia, materiaalisia ja henkisiä, uskonnollisia ja maallisia muotoja. Alkuun se houkuttelee, mutta osoittautuu hetken päästä julmaksi ja armottomaksi, mikäli se johtaa käytännössä siihen, että ihmisen täytyy kaikin keinoin kehittyä ollakseen arvokas ja varmistaakseen paikkansa yhteisössä. (Lindqvist 2003: 18.)

Itsensä kehittämisen avulla ei voi muuttaa toisia ihmisiä, mutta muuttaessaan omaa suhtautumistaan toisiin, voivat myös kokemuksen vuorovaikutustilanteista muuttua. Oman käyttäytymisen muuttuminen saattaa saada aikaa muutosta toistenkin käyttäytymisessä. (Furman & Ahola 1999: 77.)

Vaikka itsekasvatuksella ja psykoterapialla on samankaltaiset päämäärät, eroavat ne kuitenkin oleellisesti toisistaan. Psykoterapia tähtää löytämään ratkaisuja oireidemme syinä oleviin ongelmiin, mutta itsensä kehittäminen pyrkii parantamaan hyvinvointiamme tukemalla niitä piirteitä ja ominaisuuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti elämämme laatuun. Psykoterapia ja itsensä kehittäminen voivat kulkea rinnakkain, ne eivät sulje toisiaan pois. Molempien pyrkimyksenä on parantaa yksilön elämän laatua ja menestymisen edellytyksiä. (Furman & Ahola 1999: 79.)

Psykyen syvätaaso on rakentunut ja muokkautunut vaihe vaiheelta ihmisen kehittyessä. Siihen kuuluu käsitys omasta itsestä ja koko maailmasta, mutta sitä on vaikea ilmaista sanallisesti. Tämä minätietoisuus, joka sisältyy ydinrakenteeseen, pitää sisällään yleisiä sääntöjä ja määritelmiä, jotka yhdessä muodostavat yksilön psykyen prosessoinnin suhteellisen pysyvät ominaisuudet. Kun ihminen saa uutta informaatiota, hän muokkaa sitä yhteensopivaksi aikaisemman

tiedon kanssa käyttäen näitä sääntöjä ja määritelmiä viitekriteereinä, joita vasten uutta tietoa heijastetaan. (Lyytinen ym. toim. 1998: 347.)

Ennakoivat mielikuvat ja käsitykset ovat usein oppimisen suurimpina esteinä. Käsitykset siitä mikä yleensäkin voi muuttua saattavat jarruttaa kehitystä. Esimerkiksi ”luonne” on joillekin tällainen asia, mutta luonnekin muokkautuu jatkuvasti. Ihminen ei pysy samanlaisena vuodesta toiseen. (Lonka & Saarinen 2000: 114.)

Ihmiset kokevat kaikki tilanteet oman alustavan hahmotelmansa kautta. Usein he ovat varmoja siitä, että asiat todellisuudessa ovat yhteneväisiä tuon heidän oman rakennelmansa kanssa. Oppimistilanteessa ovat läsnä ihmisen aikaisemmat käsitykset, tunteet, asenteet, olettamukset, uskomukset, harhaluulot ja ajatusmallit. Joskus nämä saattavat edistää olennaisten asioiden oivaltamista, mutta yleensä ne estävät sitä. Ja yleensä otamme vastaan vain sellaista informaatiota, joka vahvistaa aikaisempia käsityksiämme, ja hylkäämme sen, mikä voisi uudistaa niitä. (Lonka & Saarinen 2000: 123.) Ja kuitenkin me olemme paljon enemmän kuin mitkään käsitykset omasta itsestämme (Lonka & Saarinen 2000: 151).

Ihmisillä on taipumus vahvistaa sitä kuvaa, mikä hänellä jo on asioista. He löytävät jatkuvasti todisteita perustelemaan omaa kantaansa, eivätkä havaitse todistusaineistoa sille mikä voisi osoittaa heidän olevan väärässä. Ja vaikka näkisivätkin, eivät ihmiset yleensä usko sitä mitä saavat tietää, he suostuvat tietämään vain sen, mitä jo valmiiksi uskovat. (Lonka & Saarinen 2000: 130-131.)

”Ajattelu alkaa ihmettelystä.” (Lonka & Saarinen 2000: 125.)

Dynaamisen nöyryyden periaatteena voisi pitää kykyä tavoitella oman ajattelun sokeita pisteitä, oman ajattelun sisällä olevaa liiketilaa, joka auttaa näkemään oman ajattelun taakse, niihin vaikeasti havaittaviin malleihin, joilla todellisuutta viipaloidaan. Myös kyky tarkastella omia subjektiivisia hahmotuksiaan objektiivisesti sisältyy tähän periaatteeseen: kyky arvioida omien ajatusmallien toimivuutta. Dialogilla itsensä ja muiden kanssa voi saavuttaa tarvittavaa etäisyyttä omiin ajatuksiinsa hämmästyttävän tehokkaasti. (Lonka & Saarinen 2000: 137-138.)

Kirjoittamalla ajatuksensa paperille voi nähdä selkeämmin onko päässä pyörivä ajatus oma. Kirjoittamalla voi saavuttaa etäisyyttä, ja on helpompaa suhtautua ajatuksiinsa vakavasti kun näkee ne välimatkan päästä. Myös ajatuksiensa kuvaaminen toisille toimii samoin, se auttaa kuulemaan niiden sisällön kirkkaammin. Puhuminen hahmottaa, jäsentää ja auttaa tarkastelemaan omaa ajattelua. Ajatuksiinsa on mahdollista suhtautua vakavammin, kun kuulee ne toisen korvin. (Lonka & Saarinen 2000: 137-138.)

Me olemme merkityksien ympäröimiä, rakennumme merkityksistä. Ihminen ui yltäpäältä merkityksien meressä, myös silloin kun tuntuu ettei mikään merkitse mitään. Esimerkiksi rakkaussuhteen päätyttyä voi syntyä kokemus siitä, ettei millään ole mitään väliä, mutta kuten Lonka ja Saarinen toteavat kirjassaan *Muodonmuutoksia*: ”Väli on aina olemassa ja se täyttyy aina.” (Lonka & Saarinen 2000: 294.)

Monesti ihmiset tutkivat ympäristöään ja asioita itsensä ulkopuolella, mutta pelkäävät itse-tutkiskelua ja sisäänpäin katsomista. He saattavat epäillä kaikkea sellaista, mikä ei ole konkreettista, käsin kosketeltavaa ja todistettavissa tieteellisesti. Tällaiset ihmiset uskovat asian-tuntijoita ja auktoriteetteja oman itsensä kustannuksella. Sisimmästään luopunut ihminen saattaa olla ammatillisesti pätevä, mutta hänellä ei ole viisautta ja elämäntaitoa. Muiden ajatusten ja mielipiteiden hyväksyminen ja oman sisimmän kuuntelemisen laiminlyöminen aiheuttaa juurettomuutta. Tällainen ihminen ei tiedosta esteitä, jotka hän on rakentanut sisälleen. Itseensä tutustuminen tuntuu uhkaavalta ja pelottavalta, koska se saattaisi pakottaa kyseenalaistamaan oman todellisuuskäsityksen, jonka varaan on elämänsä rakentanut. (Frostegren 1996: 124-125.)

”Meidän syvin pelkomme ei ole, että olisimme epätäydellisiä. Syvin pelkomme on, että olemme mittaamattoman vahvoja. Valo meissä, ei pimeys, on se joka meitä eniten pelottaa. Kysymme itseltämme: miksi luulisimme olevamme älykkäitä, ihastuttavia, lahjakkaita, hurmaavia? Oikeastaan voisimme kysyä: miksi juuri me EMME olisi? Ei ole mitään va-laistunutta siinä, että kutistat itsesi, jotta muut eivät tuntisi oloaan epävarmaksi sinun seurassasi. Me synnyimme ilmentämään valoa, joka asuu meissä kaikissa. Se ei ole vain joissakin meissä: se on jokaisessa. Ja kun me annamme valomme loistaa, me tietämättämme annamme muille luvan tehdä samoin. Kun me itse vapaudumme pelostamme, meidän läsnäolomme automaattisesti vapauttaa myös muut.” (Nelson Mandela, vir-kaanastujaispuhe, 1994.)

2.3.3 Muutosprosessi

Transformaatio ja metamorfoosi tarkoittavat molemmat muodonmuutosprosessia eli elämän murtautumista ulos vanhasta rakenteestaan laadullisesti uuteen muotoon siten, ettei se ole loogisesti pääteltävissä edeltävästä hahmosta ja sen historiasta. Jossain vaiheessa muodonmuutos paljastaa yksilön haavoittuvuuden nostamalla pintaan hänen rajallisuutensa ja keskenäisyytensä. Lopputuloksena on kuitenkin identiteetin muuttuminen toiseksi mitä se aiemmin oli. (Lindqvist 2003: 28.)

Muodonmuutos voi tapahtua vain tyhyydessä. Täydessä tilassa mitään ei mahdu syntymään. Tyhyyden kokemus vastaa tätä ilmiötä elämyksellisesti. Tyhjä tila, joka ilmestyy sisäiseen maailmaamme, voi ennakoida uuden syntymää. (Lindqvist 2003: 28.)

Muutosprosessia voidaan hyvällä syyllä kutsua myös syntymäprosessiksi. Se on yhtä mullistava ja arvoituksellinen, palautumaton siirtyminen vanhasta uuteen. Ruotsalainen psykoanalytikko, psykologi Ludvig Igra (1945-2003) vertaa sisäistä muutosta ajatukseen maanpaosta, molemmissa ihminen joutuu jättämään jotain peruuttamattomasti taakseen. Maanpakoon liittyy koti-ikävä, kaipaus entiseen, ehkä parempaan, johon ei voi enää palata. Nykyhetken kärsimys herättää menneisyyteen jääneen idealisoinnin ja mytologisoinnin. Samalla siinä on läsnä nälkäinen halu päästä uusille alueille. (Igra 2006: 26.)

Elämän ydin näkyy kaikkein selkeimmin syntymässä ja kuolemassa. Ne ovat myös yksilön elämänhallinnallisesti suurimpia avuttomuuden ja käsittämättömyyden kohtia. Usein elämän suurissa murroksissa uni- ja mielikuvamaailma tuottavat intensiivisiä kuvia ja tarinoita, jotka kuvaavat syntymää ja kuolemaa. Kun jotain syntyy, sen on myös tuhouduttava. Kuolema on muodonmuutoksen ydinkuva. Synnymme ja kuolemme monia kertoja elämämme aikana, vaikka kysymys ei olekaan kirjaimellisesti fyysisistä tapahtumista. Näissä elämän murroskohdissa kaikki tunteet, ilo ja suru, kulkevat koko olemuksemme läpi puhdistuen sielumme. (Lindqvist 2003: 37-38.)

Muutoksessa tuntemattoman valloittamiseen liittyy kokemus jonkin perustavan ja tutun menettämistä. Sen vuoksi löytämisen ilo on samalla myös kipeää. Nostalgia ja kaipaus, haave siitä että kaikki muuttuisi samanlaiseksi kuin oli ennen muutosta, on tiedonjanon ja ihmisenä kehittymisen suurin vastustaja. (Igra 2006: 26.)

Muutoksen syklit toistuvat ihmiselämässä monia kertoja, samalla ihmisellä ehkä eri elämänalueilla ja eri tahdissa, mutta vääjäämättä elämän aikana muodonmuutoksen kiertokulkua on monia. Sen kulku pysyy aina samana, vaikka elämä itse ilmeneekin ainutkertaisena ja ennustamattomana. Muodonmuutosprosessiin kuuluu myös puoli, jossa ihminen on ”voimansa tunnossa” ja haastavassa suhteessa maailmaansa, silloin hän on tietoinen, omia päätöksiään tekevä, sosiaalisesti liittyvä ja aktiivinen. (Lindqvist 2003: 31.)

Vaikka muutos näyttäisi yllättävältä ja äkilliseltä, se on vaatinut paljon aikaa. Mielen sisäinen muutos on hidas prosessi, jossa näkyville tulevat tilanteet rakentuvat tiedostamattoman uudelleen jäsentymisen päälle. Muutosprosessille on ominaista se, että suurin osa siitä on pinnan alla, ja vain lopputulos on nähtävissä. Tämä saattaa aiheuttaa käsityksen siitä, että muutos on tapahtunut nopeasti. Persoonallisuus kasvaa ja laajenee lähes huomaamattomasti ja yksilö

inspiroituu etsimään uusia näköaloja ja hyödyntämään laajentuneita mahdollisuuksia. Yksilö saattaa kuitenkin perääntyä ja kiinnittyä vanhoihin malleihinsa ja mielikuvuihinsa, koska lisääntynyt kypsyys ja uudet mahdollisuudet saattavat herättää pelkoa. (Igra 2006: 25.)

Ne tilanteet, joissa ihminen on kriisin kohdatessaan polvillaan uuteen sopeutumisen, taipumisen ja tyhjästä aloittamisen edessä, ovat eloonjäämiskyvyn mittareita. Näissä tilanteissa jousittaminen, muuttuminen ja kyky luopua ovat todellisinta vahvuutta. (Lindqvist 2003: 19.)

Englantilainen psykoanalyytikko Wilfred Bion lainasi runoilija John Keatsilta käsitteen 'negatiivinen kyky' (negative capability), joka kuvaa ihmisen kapasiteettia sietää epävarmuutta ja tilanteita, jotka eivät ole ymmärrettäviä. Sen millä ei vielä ole muotoa, täytyy saada kypsyä ehyeksi hahmoksi omalla ajallaan ja tavallaan. Epävarmuuden keskellä pitää uskaltaa luottaa siihen, että merkityskuviot ja -yhteydet selviävät aikanaan. Jos ihminen ei kestä epätietoisuutta ja hämmennystä, hän saattaa tehdä väärin ajoitettuja ja väkikäisiä ratkaisuja, jotka vievät hänet vain kauemmas omasta sisimmästään. (Igra 2006: 29.)

Elämässä tarvitaan sekä kykyä olla vahva, tietoinen, omat rajansa tunteva ja omia oikeuksiaan puolustava oman elämänsä asiantuntija, mutta myös kykyä kestää elämään välttämättä kuuluva selittämätön, kaoottinen, sisäistä kipua ja hämmennystä tuottava hallitsematon alue. Yritys kohdata tuo määritelmiä pakeneva tuntematon vyöhyke vain kontrollin ja teoretisoinnin keinoin on torjuntaa ja johtaa inhimillisyyden unohtamiseen. Näiden kahden vastakkaisen laadun yhdistäminen elämässä luovalla tavalla, on eloonjäämisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. (Lindqvist 2003: 35-36.)

Psykoanalyttinen näkökulma liittyy läheisesti ihmisen sisäisiin mielikuvuihin ja fantasioihin. Ihmisen tunne-elämän kehitys hahmottuu hänen sisällään jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Nämä sisäiset objektit ovat tiedostamattomia rakenteita, jotka saavat muotonsa ulkoisen maailman ja tiedostamattoman mielikuvamaailman yhteisvaikutuksessa. Ne voivat olla tukea antavia ja positiivisia, mutta myös pelottavia ja vaarallisia. Hyvät sisäiset hahmot muodostuvat hyvistä kokemuksista, ja ne auttavat lasta järjestelemään elämyksiään ja muuttamaan ne kokemuksiksi. Kaikista elämyksistä ei tosin tule kehittäviä ja ihmistä muokkaavia kokemuksia. Useimmiten tunteenomaiset elämykset vain vahvistavat jo olemassa olevia käsityksiä ja asenteita. Luodessaan kokemuksia ihmisen on kyettävä tarkistamaan vakaumuksiaan. Joskus muutosprosessi on niin vaikea ja ahdistusta herättävä, että se koetaan uhaksi, joka voi mahdollisesti tuhota hyvät sisäiset hahmot ja itsen. Tämä käynnistää tiedostamattoman puolustuksen, jonka tarkoitus on suojata hyviä sisäisiä objekteja vartioimalla ja hallitsemalla niitä. Mutta kun niitä mielikuvissa manipuloidaan ja kontrolloidaan, seuraa siitä menetyksen kokemus. (Igra 2006: 31.)

Useimmat ihmiset eivät osaa suhtautua voimakkaisiin murroskokemuksiin oppimistilanteina. He antavat niiden latistaa itsensä, eivätkä opi kärsimyksistään mitään, eivätkä muuta käyttäytymisessään yhtäkään asiaa. (Lonka & Saarinen 2000: 110.)

Sisäistävän oppimisen, omien oivallusten ja uusien toimintatapojen löytämisen myötä ihminen alkaa tuottaa itselleen ominaisuuden toimia toisin, korvata aiemman vahingollisen käyttäytymismallin uudella ja omaa hyvinvointia tukevalla tavalla. Ratkaisu ongelmalliseen yksilöympäristösuhteeseen on uutta toimintatapaa tukevan toimintarakenteen tuottaminen. Ihmisten ominaisuudet muuttuvat hitaasti. Saattaa vaikuttaa siltä, että mitään muutosta ei ole tapahtumassa, vaikka hyviä muutoksen edellytyksiä olisikin olemassa. Mutta päähuomion tulisi pysyä yksilön toiminnassa eikä muutoksessa. Ihmisen alkaessa toimia toisin, hän vääjäämättä, vaikkakin hitaasti, alkaa muuttua. (Särkelä 2001: 26.)

3 LIIKEIDEA

Yrityksen liikeidea on luoda hyvinvointia tuottamalla korkeatasoisia itsetuntemuspalveluja asiakkaiden erilaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. Yrityksen pyrkimyksenä on auttaa asiakkaita toteuttamaan tavoitteitaan, lisäämään tietoisuutta, luovuutta, elämäniloa ja tarkoitusta elämäänsä tarjoamalla monipuolisia ja innostavia palveluja.

Yrityksen tuottamat palvelut ovat toiminnallista ja elämyksellistä itsetuntemuskoulutusta ja konsultointia. Palvelut ovat innovatiivisia ja ainakin Suomessa ainutlaatuisia. Niissä arkkityypeihin ja mytologiaan perustuva symbolityöskentely yhdistyy sosiaalialan ammattitaitoon ja osaamiseen. Yritys tarjoaa konsultointipalvelujen lisäksi luovia ja toiminnallisia menetelmiä sisältävää koulutusta ja kasvuryhmiä asiakkaiden elämän tärkeiden kysymysten tarkastelemisen avuksi. Myös erilaiset elämykselliset teemapäivät, -matkat ja illanvietot rikastuttavat yrityksen palvelutarjontaa.

Konsultointi voi tapahtua puhelimitse tai sähköpostitse, mutta pääpaino on vastaanotolla tapahtuvissa henkilökohtaisissa tapaamisissa, joissa työntekijä keskustelee asiakkaan kanssa tämän henkilökohtaisista asioista ja elämästä, tarjoten uusia näkökulmia ja välineitä tarkastella itseään, vuorovaikutussuhteitaan, haasteitaan ja valmiuksiaan, minäkuvaansa, tarpeitaan, käyttäytymismallejaan, suunnitelmiaan ja toiveitaan. Konsultaatioiden tulkinnallisena pohjana käytetään asiakkaan astrologisen kartan planeettasymboleja, jotka edustavat tiettyjä arkkityyppejä, kaikille ihmisille yhteisiä ja jokaisen elämässä läsnä olevia ilmiöitä ja laatuja.

Kurssien ja muun koulutuksen erityispiirre on siinä, että asioita opiskellaan kaikkia aisteja hyväksi käyttäen, luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Näitä ovat esimerkiksi kuvataide, draama ja mielikuvaharjoitukset. Palveluiden ainutlaatuisuus on juuri elämyksellisyydessä. Koulutuksen pääperiaatteena on se, että asioita ei opiskella paperista lukemalla, vaan musiikin, värien, tuoksujen, mielikuvamatkojen ja muiden elämyksiä tuottavien keinojen avulla.

Suomessa ei tällä hetkellä ole tarjolla tämän kaltaisia palveluja. Tarjolla on kyllä erilaisia astrologisia palveluja, sekä erilaisia luovan ilmaisun tai henkisen kasvun kursseja, mutta ne jakautuvat yleensä joko selkeästi yritysmaailman ja työelämän tarpeisiin tai suppealle ”huuhaa”-asioista kiinnostuneelle asiakaskunnalle. Yritykseni tarkoituksena on tuottaa erilaisille asiakasryhmille inspiroivia ja elämyksellisiä sosiaalialan palveluita, joiden päämääränä on ennen kaikkea toimia asiakasta tukevana, voimauttavana ja innostavana tekijänä.

4 ASIAKKAAT JA ASIAKASTYÖ

4.1 Asiakslähtöisyys ja asiakkaan kohtaaminen

Auttamiseen tähtäävässä asiakastyössä on tärkeää luoda sellainen suhde, jossa sekä asiakas että työntekijä haluavat työskennellä yhdessä. Vastavuoroisuus on merkki hyvästä työskentelysuhteesta. Asiakasta ei pidä ”objektivoida” vain tarkastelun kohteeksi, vaan on tärkeää ”subjektivoida” hänet rinnalleen tutkimaan tilannettaan eri näkökulmista. Työntekijän ammattitaito ja teoreettinen viitekehys ovat luonnollisesti läsnä työskentelyssä, mutta myös asiakkaan kohtaamisen pitäisi vaikuttaa hänen käsityksiinsä. Työntekijä, joka kuvittelee aina olevansa oikeassa, ei jätä tilaa asiakkaan oivalluksille ja oikeassa olemiselle. Tällöin aito, tilannetta eteenpäin vievä ja molempia kehittävä dialogi jää syntymättä. Asiakastyössä yhteistyösuhde asiakkaan ja työntekijän välillä on parhaimmillaan yhteinen kehitysprosessi, jossa molemmat antavat ja saavat. (Särkelä 2001: 27-28.)

Asiakaskohtaamisissa tapahtuu aina kahden erilaisen todellisuuskuvan kohtaamista. Tästä näkökulmasta katsottuna työntekijä on samalla viivalla asiakkaan kanssa, josta käsin he voivat tutkia ja vertailla näkemyksiään todellisuudesta. Niitä yhdessä jakamalla ja tutkimalla voi syntyä asiakasta hyödyttävää uutta todellisuuskuvaa, joka auttaa häntä eteenpäin pyrkimyksissään. Auttamistyötä tekevän henkilön tulisi siis olla enemmänkin tutkijan kuin asiantuntijan roolissa, josta hän voi työskennelle perehtymällä asiakkaan ainutlaatuiseen tapaan mieltää ja kokea elämäntilanteensa. (Särkelä 2001: 29.)

Ihmisten kohtaaminen on hyvin luovaa tapahtumista, ja siinäkin mielessä auttamistyö on enemmän taidetta kuin tiedettä. Asiakkaan kohtaamisessa kaikkein tärkeintä on Oleminen. Auttamistyön perimmäisenä päämääränä on auttaa ihmistä tulemaan siksi mikä hän on, auttaa häntä löytämään hänen oma merkittävä nykyhetkensä ja saattaa hänet oman arvokkuutensa äärelle. Asiakkaiden kohtaamisen tulisi siksi tapahtua aina levollisuuden vallitessa, pysähtyneisyyden ilmapiirissä. (Hellsten 1996: 49-50.)

Luovuus ja intuitio ovat yhteydessä keskenään. Intuitio on tärkein työväline ihmissuhdetyössä. Sen avulla saamme asiakkaista ja tilanteista sellaista tietoa, jota tietoinen minämme ei tien-nyt. Ihminen on niin moniulotteinen olento, että on turha kuvitella pystyvänsä hallitsemaan ja ymmärtämään häntä pelkän järjen avulla. Tarvitsemme siihen paljon syvällisempää ja luovempaa tietämystä, intuitiota. (Hellsten 1996: 51.)

4.2 Asiakkaat ja asiakasryhmät

Vaikka yrityksen on mahdollista tuottaa erilaisia palveluita ja palvelupaketteja monille eri kohderyhmille, profiloituvat palvelujen keskivertokäyttäjiksi keski-ikäiset naiset, jotka ovat etsimässä uudenlaista sisältöä elämäänsä itsetuntemuksen ja luovien menetelmien avulla. Tämä suurin asiakasryhmä koostuu jo jonkinlaiseen itsereflektioon kykenevistä ihmisistä, jotka ovat mahdollisesti tulleet elämänsä murroskohtaan ja alkaneet kyseenalaistaa aiempia ratkaisujaan ja käyttäytymismallejaan. He hakevat yrityksen palveluista välineitä löytää sisimmästään vastauksia elämänsä perimmäisiin kysymyksiin: "Kuka minä olen?", "Mitä tarvitsen ja haluan?", "Mitä minulle on tapahtumassa juuri nyt?", "Mistä olen tulossa?" ja "Mihin suuntaan aion kulkea tästä eteenpäin?"

Yrityksen palvelut keskittyvät ensisijaisesti Helsinkiin, joten suurin asiakasryhmä on todennäköisesti pääkaupunkiseudulta. Yrityksen keskeisin kohderyhmä on siis elämäntaidoista, itsetuntemuksesta ja hyvinvoinnista kiinnostuneet pääkaupunkiseudulla asuvat aikuiset naiset. Kurssitoimintaa ja muita palveluita on kuitenkin mahdollista järjestää myös selkeästi erilaisille kohderyhmille, kuten lapsille, itseään ja paikkaansa maailmassa etsiville nuorille, elämäntarinoitaan pohtiville vanhuksille tai uutta suuntaa etsiville ja voimaantumista kaipaaville työttömille. Yrityksen palveluita on saatavilla myös puhelimen ja Internetin sekä postin välityksellä. Ja kurseja, luentoja ja muita palveluita on mahdollista järjestää myös muilla paikkakunnilla kysynnän mukaan.

4.3 Hyöty asiakkaalle

Asiakkaiden hyötyminen yrityksen tuotteista ja palveluista riippuu pitkälti heidän yksilöllisistä tarpeistaan ja päämääristään. Palveluiden keskeisin idea on kuitenkin tuottaa niitä ostaville asiakkaille mahdollisuus tarkastella itseään ja omaa elämäntilannettaan uudesta, aiempaa laajemmasta näkökulmasta. Asiakkaat voivat saada yrityksen palveluista tukea ja vahvistusta omille päämäärilleen ja valinnoilleen. Palveluiden käyttämisen myötä he voivat saada uusia välineitä itsetutkiskeluun ja ihmisenä kasvamiseen.

Yritys ei lupaa palveluillaan ratkaista asiakkaan ongelmia, vaan ennemminkin antaa välineitä niiden objektiiviseen havainnointiin, lisääntyvää tietoisuutta ja kosketusta omiin voimavaroihinsa, joiden avulla haasteita on mahdollista kohdata entistä rakentavammin. Yrityksen tarjoamat palvelut eivät ole terapiaa, vaikka viitekehys onkin terapeuttinen. Palvelujen tarkoitus on tuoda asiakkaan elämään lisää innostusta, luovuutta, elämäniloa ja tietoisuutta omasta itsestä ja elämästään, sekä toimia inspiroivana ja voimaannuttavana apuvälineenä, jonka avulla on mahdollista saada virikkeitä ja oivalluksia ihmisenä kasvamiseen ja vuorovaikutussuhteiden ylläpitämiseen.

Yrityksen päämääränä on luoda palvelujen ajaksi kiireetön ilmapiiri, jossa asiakkaan on mahdollisuus hiljentyä oman elämänsä äärelle ja virittää uutta kontaktia omaan sisäiseen viisauteensa. Tämän seurauksena voi syntyä tärkeitä oivalluksia, ymmärrystä ja selkeämpi näkemys siitä, mikä itselle on hyväksi ja mihin suuntaan kulkea.

Yrityksen tuottamiin pidempiaikaisempiin palveluihin ja toimintoihin osallistumalla asiakkaan on mahdollista kasvattaa itsetuntemustaan tulemalla tietoiseksi erilaisista puolistaan ja tiedostamalla ristiriitaisiakin tekijöitä omassa persoonassa. Yrityksen käytössä olevia luovia ja terapeuttisia menetelmiä käyttäen näiden erilaisten ominaisuuksien ja puolten kanssa on mahdollista työskennellä, ja saavuttaa siten uudenlaista eheyttä ja harmoniaa omassa elämässään. Asiakas voi entistä tietoisemmin työstää haasteitaan ja hyödyntää valmiuksiaan, joihin hän on yrityksen palveluiden avulla saanut kosketuksen.

Tulemalla tietoiseksi itsestään, omista uskomuksistaan, käyttäytymismalleistaan, tarpeistaan ja pyrkimyksistään yrityksen palveluiden avulla asiakkaan on mahdollista osallistua entistäkin aktiivisemmin oman elämänsä luomiseen. Vastuun ottaminen tietoisesti omista ratkaisuksistaan ja toimintatavoistaan ja niiden seurauksista auttaa parantamaan vuorovaikutusta ihmissuhteissa ja elämään entistä mielekkäämpää ja ”itsensä näköistä” elämää.

5 MENETELMÄT

5.1 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Vaikka taiteen käyttäminen terapeuttisena menetelmänä on suhteellisen uusi ilmiö länsimaissa, on sen käyttö yleistynyt nopeasti. Taidetoiminnassa käytetään usein arkisista toimintamalleista poikkeavia tekemisen muotoja. Toimintaan osallistuvat asiakkaat ylittävät omia rajojaan ja kohtaavat uusien kokemusten aikaan saamia tunteita. Luovien menetelmien käyttämiin liittyvät onnistumisen kokemukset sekä mahdolliset esiin nousevat negatiiviset tunteet, jotka voivat prosessin aikana muodostua katarttisiksi kokemuksiksi. Näissä tilanteissa syntyy uutta, tapahtuu muutosta ja asiakkaalla on mahdollisuus lisätä omaan elämäänsä uusia, vasta löytämiään toimintatapoja. (Vahala toim. 2003: 70-71.)

Sosiaalialalla on käytössä runsaasti erilaisia luovia menetelmiä, joita voidaan käyttää terapeuttisesti. Kyse on eri taiteiden soveltavista muodoista. Luovat menetelmät siis ole terapiaa. Sen sijaan niitä voi käyttää itsetuntemusta ja hyvinvointia lisäävinä välineinä, joilla parhaimmillaan on myös terapeutisia vaikutuksia. On toki olemassa myös erilaisia taideterapioita (musiikkiterapia, psykodraama, kuvataideterapia jne.) ja jopa jungilaiseen psykoanalyyysiin pohjautuvaa, astrologista symboliikkaa hyödyntävää astroterapiaa, mutta tällaisten terapia-muotojen tulisi aina olla pätevän, asianmukaisesti koulutetun ja vastuuntuntoisen terapeutin suorittamaa.

Luovia menetelmiä ei siis kannata pitää varsinaisena terapiana, mutta ei niissä ole kyse taiteestakaan. Ellei sitten siitä näkökulmasta, että elämä on taidetta itsessään. Luovien menetelmien harjoittaminen, joko yksilöohjauksessa tai ohjatussa ryhmässä, ei vaadi osallistujiltaan minkäänlaista luontaista taipumusta, lahjakkuutta tai harjoitusta. Vain oma halu ja kiinnostus asiaa kohtaan riittävät. Luovien ja toiminnallisten menetelmien päämääränä ei ole tuottaa jotain esitettävää tai esiteltävää toisille. Osallistujien työskentelyä tai sen tuloksia ei arvostella. Luovaan työskentelyyn osallistuvalla asiakkaalla voi olla erityisen antoisa ja terapeutin kokemus uskaltaa antaa itsensä tutustua juuri siihen luovaan menetelmään, jota kohtaan itsellä on eniten pelkoja tai ennakkoluuloja.

5.1.1 Draamalliset menetelmät

Draamallisiin menetelmiin kuuluvat erilaiset rooliharjoitukset, leikilliset tehtävät sekä erilaisien tunteiden ja tilanteiden dramatisointi. Psykodraaman perustaja J.L. Morenon mukaan psykodraama, jonka käsite tässä yhteydessä pitää sisällään myös sosiodraaman ja rooliharjoitukset, on draamallisen toiminnan kautta ihmispsykyä tutkivaa tiedettä. Sen perusperiaatteena on ulkoistaa yksilön mielikuvat, tunteet ja ajatukset draaman keinoin. Ihmisten koke-

muksia ja tarinoita tutkitaan siten, että ryhmän jäsenet eläytyvät tiettyihin tarinan kannalta keskeisiin rooleihin. Draamatyöskentely pyrkii lisäämään spontaanisuutta, uusia toimintamalleja ja elämän harmoniaa tukevaa luovaa toimintaa. (Moreno 1953.)

Draamaa voi käyttää välineenä muun muassa opetustilanteissa, erilaisissa harrastuksissa tai terapeuttisissa ryhmissä. Draamallisessa ilmaisussa ei ole kyse teatterin tekemisestä. Siellä ei sanan perinteisessä merkityksessä "näytellä" eikä valmisteta esitystä muiden nähtäväksi. Soveltavan draaman menetelmiä ovat esimerkiksi yhteisöteatteri, historiallinen draama, sosiodraama, improvisaatio, liveroolipelit, tarinateatteri ja psykodraama.

5.1.2 Kirjallisuus ja sanallinen ilmaisu

"Tarinoiden kieli on tunteiden äidinkieli." (Moilanen 1998: 32.)

Sanataiteen käyttäminen sosiaalialan työmenetelmänä sopii monille erilaisille asiakasryhmille, eikä vaadi erityisiä tiloja tai välineitä. Sen muotoja voivat olla esimerkiksi sadutus, tarinan kerronta, elämänkerrat, narratiivisuus, elämäntarinoitaminen, dialoginen kirjoittaminen, päiväkirjan pitäminen, runopiiri, lukeminen ja luova kirjoittaminen. Jokaisella ihmisellä on omat tarinansa kerrottavanaan, ja sanataide on toimiva menetelmä niiden ilmaisemiseksi.

Ihmiselle on luonteenomaista pyrkimys tulkita asioita. Muodostamme tulkintojen avulla päivittäisille kokemuksillemme merkityksiä. Luomme elämäntarinoitamme yhdistelemällä tapahtumia tiettyyn järjestykseen, selittämällä ja tulkitsemalla niitä. Elämän myötä annamme uusia merkityksiä kokemuksillemme ja punomme tapahtumista yhtenäisen tarinan. Jokaisella ihmisellä on useita, samanaikaisia tarinoita elämästään ja ihmissuhteistaan. Voimme kertoa tarinoita itsestämme, ominaisuuksistamme, päämääristämme, haluistamme, toiminnastamme, suhteistamme, työstämme, pettymyksistämme tai saavutuksistamme. (Morgan 2005: 13-14.)

Psykoterapeutti Jaana Huldenin mukaan itsetuntemuksen lisääminen on kirjallisuusterapian keskeisimpiä tavoitteita. Mielestäni samaa voidaan soveltaa sanataiteen muihin menetelmiin. Ryhmämuotoisesti toteutetussa terapeuttisessa kirjallisuustyöskentelyssä itsetuntemus kehittyy sekä ryhmässä käytyjen keskustelujen että sisäisen itsensä havaitsemisen myötä. Työskentelyssä käytettävä aineisto on kuin peili, josta omaa itseään voi tarkastella. Tällainen työskentely antaa mahdollisuuden omien mielipiteiden ilmaisuun ilman, että on vaaraa "väärässä" olemiseen. Oikeita vastauksia ei ole, on vain ilmaistuja ajatuksia ja tunteita. (Hulden 2002: 83.)

5.1.3 Musiikillinen ilmaisu

Sanotaan, että musiikki on tunteiden kieli, että se kaikista muista taiteenlajeista poiketen pystyy suoraan koskettamaan sielumme syvimpiä tunteita. Musiikilla on kyky herättää meissä tunteita koko kirjossaan, se pystyy tyyntyttämään, lohduttamaan, raivostuttamaan, ilahduttamaan, nostamaan esiin surua, iloa, pelkoa tai jopa kateutta. Musiikki vaikuttaa myös suoraan fyysiseen kehoomme. Voimme tuntea rytmin jumputuksen sisäelimissämme saakka, viulun korkea ääni saa korvan herkätkä mekanismit värähtelemään ja laulaessamme keskittyneesti jotain vokaalia, koko kehomme sisäinen tila resonoi.

Musiikillisten menetelmien harjoittamiseen ei tarvita musikaalisuutta tai laulunlahjoja. Heille, joita kansakoulun opettaja kehotti vain aukomaan äännettömästi suutaan joulujuhlaesityksessä, voi musiikillisiin menetelmiin tutustuminen olla todella terapeuttilinen ja uusia oivalluksia avaava kokemus.

Musiikillisia työskentelymenetelmiä voivat olla esimerkiksi musiikkimaalaus, musiikin soittaminen ja improvisointi, laulaminen, laulujen tekeminen, musiikkiliikunta, musiikkimeditaatio, joiku, musiikin aktiivinen kuuntelu ja meditatiivinen laulu.

Musiikin kuuntelu herättää yksilöissä erilaisia mielikuvia ja tuntemuksia. Musiikista voidaan kuunnella löytää erilaisia tunnelmia ja tunteita. Musiikin herättämät ajatukset ovat hyvin henkilökohtaisia ja sama musiikki voi herättää erilaisia ajatuksia eri ihmisissä. Yksilö voi maalata musiikin itsessään herättämiä tunteita. Tunteiden siirtäminen maalaukseen väreinä, muotoina tai kuvina, tuo ne näkyväksi ja yksilön on helpompi alkaa käsitellä omia tunteitaan. Musiikkimaalauksessa ei ole tarkoituksena maalata täsmälleen ”oikeaa näkymää”, vaan tärkeintä on ajatuksen ja tunnelman tavoittaminen. (Sinivire: 2007.)

Musiikin käyttäminen yksilön hyvinvointia tukevana menetelmänä sosiaalialalla voi ammentaa paljon psykodynaamisiin teorioihin perustuvasta musiikkiterapiasta, jossa musiikin avulla pyritään luomaan sanaton väylä potilaan tiedostamattomien tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseksi. Tällöin pyritään aikaansaamaan sellainen musiikillinen tila, että asiakkaan on mahdollisimman helppoa ilmaista itseään tuntematta jännitystä tai ahdistusta. Musiikki voi olla myös olennainen osa rentoutusharjoitusta, jonka tarkoituksena on saada potilas tajuamaan rentoutuneen ja jännittyneen reaktion eron. Asiakas voi myöhemmin käyttää hyväkseen oppimiaan rentoutuneita reaktioita itseään stressaavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Eräs tavanomaisimmista harjoituksista on johdettu musiikin kuuntelu, jossa soitettava musiikki heijastaa asiakkaan tai asiakasryhmän kannalta olennaisia tilanteita. (Ahonen 1993: 166-167.)

5.1.4 Kuvallinen ilmaisu

Vanha sananlaskun mukaan ”Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa”. Kuvallisessa ilmaisussa käytetään ikivanhaa ja universaalista kieltä, kieltä joka on ollut olemassa jo kauan ennen sanoja niin omassa henkilökohtaisessa historiassamme, kuin koko ihmiskunnan historiassa.

Kuvan käyttäminen sosiaalialan työmenetelmänä perustuu siihen, että useimpien ihmisen on helpompi käsitellä tiedostamattomia tunteitaan ja ajatuksiaan kuvien kuin sanojen muodossa. Kuva auttaa tunnistamaan myös sellaisia sisäisiä ilmiöitä ja kokemuksia, joille ei vielä ole sanoja. Kuva voi tarkoittaa montaa eri asiaa samanaikaisesti. Sekä työstäessä että tulkitessa omaa maalaustaan kuvan merkitys voi muuttua ja siitä voi löytyä uusia ja yllättäviä tasoja. Sama väri, hahmo tai muu tekijä voi symboloida monia asioita, ja kuva voi sisältää ajallisesti monia kerroksia. Kuvallisen ilmaisun tuotoksia ei aseteta näyttelyyn, eikä niiden tarvitse esittää mitään tai ”olla hienoja”.

Kuvan terapeutin käyttö voi sisältää monia erilaisia tapoja työskennellä. Menetelminä voivat olla esimerkiksi piirustus, maalaus, muovailu, omakuvat, kollaasit, musiikkimaalaus, valokuvaus tai videointi, elokuvien katsominen sekä voimauttava valokuva.

5.2 Symbolityöskentely

Sveitsiläinen psykiatri Carl G. Jung (1878-1961) kehitti symboliteoriaa tutkimalla unia. Hän toivoi voivansa auttaa ihmisiä lisäämään itsetuntemustaan, jotta he sen avulla pystyisivät käyttämään voimavarojaan paremmin ja elämään antoisampaa ja täysipainoisempaa elämää. Australialaista psykologia Antony Williamsia pidetään visuaalisen työnohjauksen perustajana. Hänen näkemyksensä mukaan mielikuvat toimivat symboleina ja ohjaavat uusille ja mielenkiintoisille alueille johtaen omiin, spontaaneihin näkemyksiin. Visuaalinen esittämistapa tekee vaikeasti havaittavatkin mallit näkyviksi. (Väisänen 2009; Williams 2005.)

”Symbolikieli on kieli, jonka avulla me ilmaisemme sisäisen kokemuksen niin kuin se olisi aistikokemus, niin kuin se olisi jotakin itse suorittamaamme tai ulkoisessa maailmassa tapahtunutta. Symbolikieli, jossa ulkoinen maailma on sisäisen maailman symboli, meidän sielunelämämme symboli.” – Erich Fromm

Louise Minerva Frostegren lainaa Erich Frommin sanoja kirjassaan: ’Ymmärrä unesi, tunne itsesi’, ja määrittelee itse symbolikielen näin: ”Se antaa abstraktille todellisuudelle konkreet-

tisen ja näkyvän muodon.” Tutkiessamme symboleja, tutkimme sitä, mitä ihminen tietää omasta itsestään, alkuperästään ja sielunelämästään. Ihmisillä on välitön ja suora ymmärrys symbolien sisällöstä, mutta sivistys on saanut meidät unohtamaan sisäisen kielemme, emmekä voi järjellä ymmärtää omia symbolejamme. Symbolien tulkinta on löytöretkeilyä mieleen ja henkeen, niiden avulla voimme tutkia sekä itsemme sisäpuolella että ulkopuolella olevia asioita. Symboli antaa muodon ja kuvan sille, mikä on abstraktia, eikä symboleja voi koskaan täysin selittää sanallisesti. Symboli on kuva taustalla olevasta todellisuudesta, oli se sitten tunteen, aatteen, hengen tai ajatuksen todellisuutta. (Frostedgren 1994: 142-143.)

5.2.1 Metaforatyöskentely

Vertailua, jonka merkitystä ei voi ottaa kirjaimellisesti, kutsutaan metaforaksi. Sen avulla on mahdollista viestittää asioista, jotka olisivat muutoin vaikeasti sanoitettavissa. Metaforia voi käyttää piilevän tiedon näkyväksi tekemiseen. Metaforatyöskentelyä voi käyttää monipuolisesti itsetuntemuskoulutuksessa, esimerkiksi täydennettävien lauseiden muodossa: Olen kuin... Elämäni on kuin... Tahtoisin olla kuin... (Vahala, H-M. toim. 2003: 14; Väisänen 2009.)

Toimivilla ja elävillä metaforilla ei ole tiettyä yhteistä merkitystä, vaan ne sisältävät paljon luovaa voimaa. Bruno Bettelheimin mukaan metaforan lähtökohtana on symboli, joka voidaan käsittää myös eräänlaiseksi kielikuvaksi, vaikkakin se on merkitykseltään metaforaa pysyvämpi. Metaforatyöskentelyssä jokin asia ilmaistaan ja tehdään ymmärrettäväksi toisen asian avulla kuten esimerkiksi lauseessa: ”Puolisoni on aurinko.” Metafora on tulos prosessista, jossa kaksi toisiinsa näennäisesti liittymätöntä asiaa rinnastetaan epätavanomaisesti keskenään ja näin saadaan aikaan monimerkityksellinen, mielikuvia synnyttävä vertaus. (Ylönen 2000: 30.)

5.2.2 Kuvat ja kortit

Erilaisia kuvia ja kortteja voi myös käyttää itsetuntemuskoulutuksen työmenetelmänä. Kuviksi käyvät niin lehdistä leikatut kuvat, kuvakorttipakat, postikortit kuin valokuvatkin. Kortit voivat toimia mainiona jään murtajana ja keskustelun käynnistäjänä toimintaa aloitettaessa. On monia erilaisia tapoja työskennellä kuvakorttien kanssa. Jokainen kuva pitää sisällään valtaavan määrän symboliikkaa, jota ei kuitenkaan pyritä ulkopuolelta tulkitsemaan. Jokainen saa itse määritellä sen, mitä heidän valitsemansa kuvat heille merkitsevät. (Väisänen 2009.) Antony Williamsin mukaan kuvien avulla on mahdollista luoda yhteys vielä kertomatta olevan ja jo tunnetun kertomuksen välille. Kuva menettää voimansa ja merkityksensä kun sen tehtävä on täytetty ja merkitys on ymmärretty. (Williams 2005: 167.)

5.2.3 Symboliesineet

”Esineiden käyttö on tapa etsiä merkityksiä ja yhteyksiä ihmismielen hämäriltä syrjäkaduilta ja houkutella ne kirkkaasti valaistulle tietoisuuden pääkadulle.” (Williams, A. 2005: 167.)

Myös esineitä voidaan käyttää kuvakorttien tavoin, ja lisätä ymmärrystä kertomalla niiden avulla jotain, mikä ei aikaisemmin ole ollut tiedossa. Esineen kautta todellisuutta ei vain löydetä, vaan se luodaan. Huolellisesti aseteltujen symboliesineiden avulla on mahdollista yhdistää irrationaalisiaakin mielikuvia objektiivisiin ja rationaalsiin yhteyksiin. Symboliesineiden käyttö on tehokas menetelmä luoda uusia yhteyksiä ja saavuttaa entistä kokonaisvaltaisempaa ymmärrystä omaa elämäänsä kohtaan. Niiden avulla on mahdollista oppia näkemään ja tuntemaan tilanteensa uudella tavalla. (Williams 2005: 167.)

Symboliesineitä voi käyttää monilla eri tekniikoilla. Esimerkiksi sosiaalisen atomin rakentamisessa ne voivat olla hyvänä ja havainnollistavana apuna. Sosiaalinen atomi on havainnollistava kaaviokuva omasta sosiaalisesta verkostosta jonakin tiettyä ajankohtana. Symboliesineiden avulla se muodostetaan niin, että asiakas, ryhmäläinen tai muu toimintaan osallistuva valitsee esille asetelluista tavaroista yhden kuvaamaan itseään ja sen ympärille elämän tärkeitä asioita tai henkilöitä symbolioivia esineitä. Esineiden avulla on mahdollista tarkastella uudesta näkökulmasta omia vuorovaikutussuhteita, omien ihmissuhteiden dynamiikkaa ja tärkeiden asioiden välistä tasapainoa. Ja jokainen määrittelee ja tulkitsee itse omien esineidensä symboliikkaa, ei kukaan muu. (Väisänen 2009.)

5.2.4 Unityöskentely

Alkuperäinen symbolikieli, joka esiintyy myyteissä, saduissa, unissa ja uskonnoissa, elää jokaisessa ihmisessä, ja jokaisella meistä on ainakin alitajuisella tasolla tämän kielen ymmärtämisen taito. Unet ovat symbolikielellä tapahtuvia tiedotuksia suoraan sisimmästämme. Ne ovat ohjausta itsemme syvemmältä tasolta, keskukseltamme, joka näyttää tietävän suuntamme ja yrittää tukea hyvinvointiamme. Unet ovat eräänlaista sisäisen tiedon ilmentymistä konkreettisina kuvina ja metaforina. (Frostegren 1994: 147.)

Psykoterapia suhtautuu uniin vakavasti, ne ovat merkittäviä viestejä alitajunnasta, viestintuojia maailmasta, jota tietoisien mielen on tärkeä kuunnella. Unissa on tietoa, joka voi kehittää ja parantaa meitä, viedä elämäämme eteenpäin ja antaa suuntaviivoja kasvullemme.

Aiemmin ihmiskunnan historiassa on osattu arvostaa ja seurata uniemme viestejä. Hellsten pohtii kirjassaan 'Ihminen tavattavissa' miksi emme voisi palata tämän arkkityypisen tiedon ääreen ja opetella kuuntelemaan viestejä maailmasta, joka ei ole järjen hallittavissa. Hänen mielestään on "ihmisen olemuksen kaventamista ja pinnallistamista, jos yhteys mysteeriin ja myyttiin katkeaa." (Hellsten 1996: 56-57.)

Unien kanssa voidaan työskennellä erityisissä uniryhmissä, joissa kotona muistiin kirjattuja unia jaetaan ja tulkitaan unennäkijän kokemusmaailmasta käsin. Unityöskentelyä voi harjoittaa myös yksilövastaanotolla. Kaiken unityön perusta on unipäiväkirjan pitäminen. Omien muistiinpanojen pohjalta unien kanssa voidaan työskennellä luovia menetelmiä hyväksi käyttäen (esimerkiksi dramatisoimalla tai maalaamalla unia), vapaata assosiaatiota harjoittaen tai mielikuvatyöskentelyllä, jota voivat olla esimerkiksi eläytyminen unen maisemaan tai siinä esiintyneisiin elementteihin.

5.2.5 Arkkityypit

Carol S. Pearson suhtautuu arkkityyppeihin universaaleina oppaina, jotka ovat olleet läsnä ihmiskunnan kehityksessä aikojen alusta asti. Arkkityypit ovat yhteisiä kaikille ihmisille ja kaikille kansoille. Ne elävät samanaikaisesti ihmispsyken sisällä ja ulkopuolella. Joten vaikka arkkityypit elävät meissä, myös me elämme arkkityypeissä. Voimme löytää arkkityypit tutkailamalla sisintämme, mutta yhtälailla ulkopuolellemme olevista asioista: myyteistä, tarinoista, taiteesta, luonnosta, tähtikuvioista ja kaikista kulttuureista. (Pearson 1991: 6.)

Arkkityyppeihin perustuva jumalatarpsykologia on erityisesti naisille sopiva itsetutkiskelumenetelmä. Sen avulla voimme oppia, että naiseutta voi ilmentää monin eri tavoin, ja että erilaisuus on normaalia. Arkkityyppien avulla voi saada uutta näkökulmaa siihen, miksi kaksi ihmistä tekee erilaisia valintoja ja käyttäytyy samassa tilanteessa eri tavoin. Se minkä toinen kokee esteenä tai kipukohtana elämässään, voi toiselle ollakin voimavara. Arkkityyppiin jumaliin ja jumalattariin pohjautuva psykologia tarjoaa vastavoimaa tasapäistävälle ja yhdenmukaistavalla kulttuurillemme. Sen avulla voi ymmärtää, että itsensä kutistamisen ja tiettyyn malliin sullomisen sijaan voi etsiä sitä, mitä aidosti on. (Lindholm-Kärki 2007: 224.)

Arkkityypisen jumalatarpsykologian avulla voimme tutkia sisäisiä toiminta- ja halumallejamme. Se tarjoaa symbolisia kuvia, joiden avulla voimme löytää piilossa olevia puolia persoonallisuudestamme ja kehittää omaa vahvuuttamme. Näin ollen se on myös muutoksen väline. Arkkityyppeihinsä ja niihin puoliin joita päivätaajunnan on vaikea tiedostaa voi saada kosketuksen esimerkiksi unien avulla. Omat tärkeät arkkityypit näyttäytyvät spontaanisti unissa ja henkisissä kokemuksissa. Arkkityyppiöskentely on lempeää ja luonnollista, mutta myös

syvällistä ja antoisaa itsetuntemustyöskentelyä, sillä se ulottuu aina ihmisen psyyken perustaan saakka. (Lindholm-Kärki 2007: 225.)

Ihminen, joka tuntee arkkityypinsä ja tietää miten ne vaikuttavat hänessä, tuntee itsensä. Niiden avulla hän tiedostaa omat lahjansa ja mahdollisuutensa. Ja koska hän tietää mikä hänelle itselleen on tärkeää elämässä, hän osaa tehdä elämänsä valinnat ydintseydestään käsin, eikä hän ulkoapäinohjautuvasti rajoita itseään muiden suhtautumisen perusteella. Arkkityypit ohjaavat meitä sen äärelle mikä on aitoa ja merkityksellistä, ne ohjaavat meitä toteuttamaan kutsumustamme. (Lindholm-Kärki 2007: 225.)

Kaikki jumalatararkkityypit ovat läsnä kaikissa naisissa potentiaaleina. Mitä moniulotteisempi nainen on, sitä useampaa arkkityyppiä hän ilmentää elämässään. Toisinaan arkkityypit ovat ristiriidassa keskenään, ja ristiriita saattaa hiertää ja olla jopa repivää. Tulemalla entistäkin tietoisemmaksi itsessään vaikuttavista arkkityypeistä voi oppia paljon itsestä ja siitä, mitä puolia tulisi itsessään kehittää, eheyttää tai tasapainottaa. (Lindholm-Kärki 2007: 226.)

5.2.6 Psykologinen astrologia

Vastoin yleisiä käsityksiä, länsimainen psykologinen astrologia ei ole tulevaisuuden ennustamista. Astrologi ei ole selvännäkijä, eikä siis voi "nähdä" mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Astrologia on keino tarkastella yksilön psyykkistä rakennetta, temperamenttia, toimintatapoja, arvoja ja asenteita, sekä ajankuvaa eli ajan *laatua* menneisyydessä, nykyhetkessä tai tulevaisuudessa. Psykologinen astrologia voi tukea läsnäoloamme nykyhetkessä ja olla apunamme oman elämämme luomisessa.

Astrologia, kuten kaikki filosofian suuntaukset ja tieteenalat, on syntynyt ihmisen tarpeesta järjestää maailman moniulotteisia ilmiöitä ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi (Dethlefsen, T. 1991: 80). Länsimainen astrologia on arkkityypisiin alkuperinsiipeihin perustuva symbolikieli, joka vastoin yleisiä harhaluuloja ei ole oppi tähtikuvioiden vaikutuksesta ihmiseen. Väärinkäsitys on ymmärrettävä, koska astrologiset alkuperusteet on nimetty taivaankappaleiden mukaan. Astrologia ei kuitenkaan oleta saati väitä, että planeettojen tai tähtikuvioiden ja todellisuuden välillä olisi mitään kausaalisia vaikutussuhteita. Astrologia on symbolinen järjestelmä, jolla voidaan kuvata todellisuutta. (Dethlefsen 1991: 89-90, 95.)

Länsimaisen psykologisen astrologian yksi keskeisimmistä periaatteista on se, että astrologiset symbolit eivät vain kuvaa ominaisuuksiamme tai luonteenpiirteitämme, vaan kokonaisia psyykemme sisällä olevia persoonallisuuksia. Psykosynteesissä, joka on italialaisen psykiatrin Roberto Assagiolin kehittämä psykoterapiasuuntaus, harjoitetaan tietoista vuorovaikutusta niin

sanottujen alapersooniemme (subpersonalities) kanssa. Tämän tekniikan myötä saatamme havaita, että sisimmässämme asuu erilaisia luonnekokonaisuuksia eli persoonia, joita esimerkiksi astrologisen symbolityöskentelyn ohjaamana voimme tiedostaa ja nimetä. On tyypillistä olla kosketuksissa vain yhteen tai kahteen alapersoonansa kerrallaan. Tiedostamattomien alapersoonien taipumus dominoida elämäämme voi saada aikaa paljon ristiriitoja ja epätasapainoa. Psykologisen astrologian perustehtävä on auttaa ihmistä tulemaan tietoiseksi kaikista eri olemuspuolistaan ja alapersoonistaan, ja erilaisilla työskentelymenetelmillä integroida nämä kaikki puolet osaksi tietoista identiteettiä. (Marks 1985: 236.)

Astrologian keskeisimpänä tarkoituksena on olla itsetuntemusta parantava, semioottinen tutkimusjärjestelmä, joka auttaa ymmärtämään sekä yksilön sisäisiä ilmiöitä, että yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Astrologian avulla ihminen voi oppia tuntemaan paremmin itsensä ja läheisensä. Itsetuntemuksen kasvaminen lisää yksilön ja hänen toimintojensa mielekkyyttä, mikä parhaimmillaan parantaa itseluottamusta ja kykyä kohdata omia haasteitaan muuttuvassa maailmassa.

Nyky aika vaatii yksilöltä paljon. Selviytyminen elämässä, ihmissuhteissa ja kiristyvillä työmarkkinoilla edellyttää jatkuvaa kykyä kehittyä ja oppia. Yksilön ulkopuolelta tuleva yhteiskunnallinen ohjaus on vähentynyt ja se haastaa ihmiset etsimään omia piileviä kykyjään ja mahdollisuuksiaan elämässä. Astrologiaan tulisi suhtautua valmennuksena, jonka avulla on mahdollista etsiä ihmisestä hänen valmiuksiaan ja kätkeytyä potentiaaliaan, ja kannustaa häntä kehittämään näitä elämänsä aikana. Astrologia on siis parhaimmillaan itsekasvatuksellinen menetelmä, joka kannustaa ja tukee ihmistä kasvun paikkojen kohtaamiseen, ja auttaa tarkastelemaan omia mahdollisuuksia positiivisessa valossa. (Suomen ammattiastrologit ry. 2009.)

Julkisuudessa usein esillä oleva ennakkoluulojen ja väärinkäsitysten värittävä kuva astrologiasta voi johtaa sen tuomitsemiseen ilman, että todellisuudessa ymmärtää mitä psykologinen astrologia käsitteenä tarkoittaa. Parhaimmillaan astrologia voi olla mielenkiintoinen ja antoisaa itsetutkiskelun ja -kasvatuksen väline, siinä missä muutkin arkkityyppi- ja symbolityöskentelyä sisältävät menetelmät.

Mielenkiintoisimmat kysymykset ja ongelmat ovat niin moniulotteisia, että niitä ei ole mahdollista ratkaista yhden tiedon instituution piirissä. Tiedon alueita ei ole viisasta lokeroida erilleen, koska kaikkein kiinnostavimmat asiat tapahtuvat tieteiden rajapinnalla. (Lonka & Saarinen 2000: 102.)

6 TUOTTEET JA PALVELUPAKETIT

Tässä luvussa olen luetellut ja kuvannut yrityksen keskeisimpiä tuotteita ja palveluita. Osaa tuotteista olen jo päässyt kokeilemaan käytännössä pilottituotteina, ja osa on vielä ideointiasteella. Olen tehnyt pilottituotteista esitteitä, jotka ovat nähtävissä tämän työn loppuliitteissä. Pilottituotteita ovat esimerkiksi luennot ”Voimauttava muutos” ja ”Sytytä sisäinen tulesi!” sekä työpajat ”Elämäntehtäväsi – Nyt!” ja ”Persoonallisuuden monet kasvot”.

6.1 Konsultaatit

Konsultaatio voi tapahtua henkilökohtaisessa, kahdenkeskisessä tapaamisessa, puhelimitse, Internetin välityksellä, sähköpostitse tai kirjeitse. Konsultaatioissa ja muussa yksilötyöskentelyssä keskitytään käsittelemään tiettyjä asiakkaalle ajankohtaisia ja merkityksellisiä teemoja.

Kirjallinen konsultaatio on yksilöllisesti juuri tietystä, ainutlaatuisesta astrologisesta kartasta tapauskohtaisesti kirjoitettu tulkinta. Se ei siis ole monisivuinen, paksu tulostenippu tietokoneen yhdistelemää tekstiä. Kirjallinen konsultaatio voi olla yleisluontoisempi kuvaus asiakkaan syntymäkartasta, transiiteista tai molemmista yhdessä. Se voi myös keskittyä johonkin tiettyyn aiheeseen tai elämäalueeseen asiakkaan toiveiden mukaisesti. Kirjallinen konsultaatio lähetetään tilaajan sähköpostiin tai osoitteeseen sovittuna ajankohtana.

Kirjallinen konsultaatio on mielenkiintoinen lahja esimerkiksi ylioppilaalle tai päivänsankarille. On kuitenkin erittäin tärkeää, että tulkinnan tekemiseen on vastaanottajan lupa. Jos lahjaa ei halua paljastaa etukäteen kyselemällä tulkinnan kohteen suostumusta, riittää, jos tilauksen tekijällä on varma tieto siitä, että henkilö on kiinnostunut astrologiasta ja suhtautuu myönteisesti oman astrologisen karttansa tulkinnan laatimiseen.

Kirjallinen tulkinta on kaikkein eniten aikaa vievä konsultaation muoto, joten toimitusajat vaihtelevat muutamasta viikosta eteenpäin.

Konsultaatitapaaminen on vuorovaikutuksellinen tilanne, ei ”luenta”, jossa astrologi puhuu ja asiakas vaikenee. Parhaimmillaan se on terapeuttilinen kohtaaminen, jonka jälkeen asiakas voi kirjoittaa sisäistämänsä oivallukset muistiin.

Tulkinnan aikana voi tehdä muistiinpanoja, mutta sen äänittäminen tai muu taltiointi ei ole mahdollista. Kuukauden sisällä konsultaatiosta asiakas voi ottaa astrologiin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla ja käydä lyhyesti läpi tulkinnassa esiin tulleita, mietittyttämään jäänei-

tä seikkoja. Tapaamisen päätteeksi asiakas saa mukaan astrologisen syntymäkarttansa ja transiittilistauksen paperilla vuodeksi eteenpäin.

Puhelinkonsultaatiossa asiakas soittaa sovittuna ajankohtana astrologin hänelle antamaan henkilökohtaiseen numeroon (se ei ole maksullinen puhelinlinja). Konsultaatioon on varattava aika ja se on maksettava tilisiirtona viimeistään 3 päivää ennen tulkintaa. Asiakas voi varata joko puolentunnin ajan tai useamman konsultaatioajan yhdistettynä, mikäli hän arvioi konsultaation tarpeensa olevan pidempi kuin puolituntia. Puhelinkonsultaatioista asiakkaalle ei lähetetä kirjallista materiaalia puhelimesta tapahtuneen tulkinnan lisäksi.

Puhelinkonsultaatio on erinomainen esimerkiksi tilanteessa, jossa matkustaminen astrologin vastaanotolle on syystä tai toisesta mahdotonta, tai jos asiakas haluaa perehtyä vain tiettyihin kysymyksiin ja aihealueisiin.

Minikonsultaatio on lyhyt, pintapuolinen katsaus asiakkaan karttaan yleisesti. Minitulkintoja on mahdollista saada monilla messuilla, joissa astrologi on näytteilleasettajana, tai erilaisissa tapahtumissa, joihin astrologi on tilattu järjestämään ohjelmaa. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi polttarit, syntymäpäivät tai pikkujoulut. Sopimus tapahtumakohtaisesta ohjelmasta ja ennakkoilmoitus tulevien asiakkaiden määrästä tehdään aina joko tilaamisen yhteydessä tai viimeistään 2 viikkoa ennen tapahtuman ajankohtaa.

6.2 Ryhmätyöskentely

Sosiaalipsykologisesta näkökulmasta ryhmän tunnusmerkkejä ovat että se koostuu yksilöistä, jotka ovat tietoisia omasta ja toistensa jäsenyydestä ryhmässä, heillä on ainakin yksi yhteinen päämäärä, kaikki ryhmän jäsenet ovat välittömässä vuorovaikutuksessa keskenään ja kaikki ryhmän sisäiset muutokset heijastuvat jokaiseen jäseneseen ja jokainen jäsen käyttäytyy normaalisti. (Ojala & Uutela 1993: 87.)

Ryhmässä on tiettyjä säännönmukaisuuksia joiden varassa se toimii. Ryhmä erotetaan satunnaisesta joukosta. Sen yleisiä tunnusmerkkejä ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. (Niemistö 1998: 16.)

Virallisen toiminnan lisäksi ryhmässä tapahtuu muutakin toimintaa. Jäsenten välillä vaikuttaa erilaisia voimia ja tunteita. Toisiin ryhmän jäseniin kohdistetut teot ja tunteet voivat olla yhtä hyvin tiedostettuja kuin tiedostamattomiakin. Kaikkia tekoja ei aina huomata ja tun-

teetkin ovat joskus epämääräisiä. Nämä ryhmäilmiöt kertovat ryhmän sisäisistä voimista, ryhmän dynamiikasta. (Niemistö 1998: 17.)

Ryhmä on kokonaisuus, jossa ”ryhmän rakenteet, jäsenten väliset tunne- ja tahtoyllykkeet sekä jatkuva muuttuminen tapahtuvat yhdessä (Niemistö 1998: 22). Myös ryhmän jäsenten ominaisuudet vaikuttavat ryhmään. Shaw’n mukaan näitä ovat muun muassa: 1) sukupuoli, 2) älykyys, 3) johtajuus, 4) sopeutuvuus ja ihmiskeskeisyys, 5) erityistaidot, 6) motivaatio ja kyvykyys. (Niemistö 1998: 63-64.)

Ryhmään kuuluminen voi olla oman suoran valinnan seurausta tai välillinen seuraus jostain muusta valinnasta tai yksilöstä riippumattomista olosuhteista. Ryhmän merkitys yksilölle vaihtelee hänen motiivinsa mukaan. Sama ryhmä voi yhdelle merkitä työskentelyä ryhmän tavoitteiden hyväksi, toiselle arvostuksen saamista ja kolmannelle omien ihmissuhdetarpeiden tyydyttämistä. (Ojala & Uutela 1993: 87-88.)

Helkaman mukaan ryhmän jäsenyys yhdenmukaistaa toimintaa. Tällöin puhutaan konformisuudesta. Yksilö voi reagoida myös käyttäytymällä päinvastoin kuin enemmistö, jolloin on kyse antikonformisuudesta. (Helkama ym. 2001: 279-280.)

Enemmistön vaikutuksen alla yksilö hyväksyy sen käsitykset oikeiksi. Hän mukautuu tullakseen hyväksytyksi tai välttyäkseen paheksunnalta. Mitä tärkeämmäksi yksilö kokee ryhmän jäsenyyden, sitä varmemmin hän mukautuu ryhmän vaikutukseen. 12-13-vuotiaiden on todettu olevan altteimpia yhdenmukaisuuden vaatimuksille. (Helkama ym. toim. 2001: 280; Hogg & Abrams 1988: 182.)

Ryhmässä tapahtuu vuorovaikutusta. Sen avulla ryhmäläiset vaikuttavat toisiinsa. Ryhmän jäsenet vastaavat toisten käyttäytymiseen sen mukaan miten tulkitsevat sitä. (Niemistö 1998: 18.) Jauhiaisen ja Eskolan mukaan erilaiset merkitykset tulkitaan omalla tavalla, mikä aiheuttaa väärinkäsityksiä ja ristiriitoja (Niemistö 1998: 19). Jokainen tulkitsee omalla tavallaan ryhmän palautetta. Esimerkiksi keskenään yhtäläinen palaute voi yhdelle olla täysin ristiriidassa hänen omien käsitystensä suhteen ja toiselle hyvinkin yhteneväistä.

Ryhmän sisällä kommunikointia tapahtuu monella tavalla. Gershenfeldin ja Napierin (1999: 21) mukaan puhuttu kieli on vain yksi osa sitä. Kommunikaatioteorian mukaan ihminen ei voi olla kommunikoimatta, vaan jopa hiljaisuus on kommunikaatiota. Olemme tietoisia ainoastaan pienestä osasta kommunikaatiotamme muiden ihmisten kanssa. Kommunikaatiossa voidaan ajatella olevan kolme osaa: 1. non-verbaalinen osa, johon vaikuttaa kulttuuri ja persoona, 2. tunneosa eli kommunikaatiossa ilmaistu tunteen tila, ja 3. puhuttu eli verbaalinen osa.

Joskus vähemmistö saa enemmistön mielipiteen puolelleen. Moscovicin mukaan tämän mahdollistaa käyttäytymisen johdonmukaisuus. Se liittyy yksilölliseen ajalliseen pysyvyyteen ja vähemmistön jäsenten keskinäiseen yksimielisyyteen. (Helkama ym. 2001: 280-281.) Yksilön myöntymättömyys voi johtaa siihen, että enemmistö muokkaa mielipidettään ja omaksuu käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on vähentää poikkeavuutta (Hogg & Abrams 1988: 180-182).

6.2.1 Kasvuryhmät

Ihmissuhde- tai kasvuryhmät alkoivat kehittyä 1960-luvun Yhdysvalloissa. Ne juontavat juurensa humanistiseen psykologiaan ja Kurt Lewinin elämäntyöhön. Vaikka kasvuryhmien muodot ja teoreettiset perustat vaihtelevat, Carl Rogers ja Abraham Maslow tulevat usein mainituksi niistä puhuttaessa. Kasvuryhmien viitekehyksenä voi olla esimerkiksi hahmoterapia, psykodraama tai jungilainen psykoanalyysi. Niiden keskeisimpänä tarkoituksena on auttaa yksilöitä kehittämään vuorovaikutustaitojaan ja auttaa ryhmän jäseniä tulemaan tietoisiksi vuorovaikutuksen psykodynamiikasta. Myös erilaiset lyhytkurssit kuuluvat ihmissuhderyhmien luokkaan, ja niiden ensisijaisena tavoitteena on ihmisenä kasvaminen. Vaikka kasvuryhmät ja -kurssit saattavat auttaa osallistujia elämänhallinnan kehittämässä ja persoonallisessa kasvussa, eivät ne ole verrannollisia terapiaryhmien kanssa. Siinä missä terapeutin työskentely kasvuryhmässä pyrkii vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, tähtää psykoterapiaryhmä yksilön psyykkiseen eheytymiseen. Silti ammattitaitoisen ohjaajan hyvin organisoimassa ja taitavasti ohjaamassa ryhmässä on mahdollista tiedostaa piilotaajuisia ja esitietoisia pyrkimyksiä, vaikka niiden vaikutus ei ulottuisikaan psyyken syvärakenteisiin. (Niemistö 2004:25-26.)

Psykoanalyttisen suuntauksen mukaan yksilö heijastaa ryhmätilanteissa omaa sisäistä todellisuuttaan, pelkojaan ja toiveitaan toisiin ryhmäläisiin. Samalla hän odottaa heiltä tiedostamattaankin jotain, mihin ryhmäläiset eivät ole valmiita. Ryhmän merkitys yksilölle riippuu siitä, minkä merkityksen hän sille antaa. (Niemistö 1998: 22.)

Jungilaisessa näkökulmassa ryhmä on olemassa yksilön projektiona, eli sellaisena kuin hän sen kokee. Ryhmä on yksilön mielen tuote ja ihminen, jolle ryhmän muut jäsenet eivät merkitse mitään, ei varmastikaan koe varsinaista ryhmää, vaan se voi jäädä epätodelliseksi. Psykodynaamisesta näkökulmasta katsoen yksilöt käyttävät ryhmää eri tavoin. Se voi toimia omien tarpeiden tyydytyksen ja manipulaation kohteena tai olla oman kasvun sekä itsetuntemuksen parantamisen välineenä. (Niemistö 1998: 22-23.)

6.2.2 Luennot ja koulutus

Koulutus pitää sisällään kaiken opetus- ja ohjaustilanteita sisältävän toiminnan. Koulutus on yleensä ryhmätyötä, mutta myös yksilöopetus on mahdollista. Koulutuksen piiriin kuuluvat muun muassa luennointi, kurssitoiminta, henkilöstökoulutus ja erilaiset opiskeluryhmät.

Luennointi on laaja-alaista, joko tietyn teeman yleistä käsittelyä tai sitten aiheeseen perehtyneelle ryhmälle syvempää tietoa jakavaa koulutusta. Luento voidaan räätälöidä johonkin tiettyyn tilanteeseen sopivaksi, ja luentojen muodot voivat vaihdella lyhyistä johdannoista pitkiin ja aiheeseen syvemmin paneutuviin esitelmiin.

Luentopilotteja:

Sytytä sisäinen liekki – luento käsittelee ihmisten energiatasapainoa ja aktiivisuutta elämässä. Psykologisessa astrologiassa Mars on toimintaa ja energiaa edustava symboli. Sitä voi käyttää synonyyminä arkkityypiselle käsitteelle Sisäinen Soturi. Luennolla käsitellään Marsin symboliikkaa ja erilaisia sen edustamia teemoja elämyksellisin keinoin. Samalla on mahdollista tutkia Marsin sijaintia ja merkitystä luennolle osallistuneiden tähtikartoilla, ja etsiä niitä asioita, jotka sytyttävät ja ylläpitävät omaa voimaa ja yksilöllistä innostusta eli ”sisäistä liekkiä”. (kts. liite 1)

Voimauttava muutos – luennolla käsitellään muodonmuutosta ja vanhasta luopumista. Psykologisessa astrologiassa Pluto symboloi muutosprosessia, ja sen voidaan käsittää olevan synonyymi sanalle transformaatio. Luennolla käsitellään sitä, miten muodonmuutoksen aika saat-
taa horjuttaa turvallisuuden tunnettamme kyseenalaistamalla aikansa eläneet kuviot ja ravis-
tamalla kuolleita rakenteita elämässämme. Luennon voimavarakeskeinen ja terapeut-
tinen näkökulma Pluton transiitteihin auttaa näkemään muutosprosessissa piileviä mahdollisuuksia. Muodonmuutoksen aika on upea tilaisuus löytää oma voimansa ja astua uuteen elämään entis-
täkin lähempänä omaa todellista itseään! (kts. liite 2)

6.2.3 Kurssit ja työpajat

Kurssit ja työpajat muodostavat koulutuksen keskeisimmän sisällön. Niitä järjestetään joko jonkin tietyn opetettavan aiheen ympärille, jonkin tietyn teeman pohjalta, tai sitten jokin tietty asiakasryhmä huomion keskipisteenä.

Työpajat ovat sisällöltään ja rakenteeltaan yhteneväisiä kurssien kanssa, mutta luonteeltaan intensiivisempiä ja lyhytkestoisempia. Siinä missä kurssit kestävät vähintään kaksi – kolme opetuspäivää, ovat työpajat kestoltaan vain muutamasta tunnista yhteen päivään.

Kursseja ja työpajoja järjestetään monista erilaisista aiheista ja erilaisille asiakasryhmille, jolloin myös sisältö ja menetelmät vaihtelevat, mutta yhteistä niille kaikille on opetuksenomainen sisältö.

Työpajat aloitetaan usein lämmittelyllä, joka mielellään on sekä psyykkistä että fyysistä. Päämääränä on saada keho lämmitettyä ja mieli etäämmälle arjen asioista. Lämmittely tähtää myös virittämään ja motivoimaan tulevaan toimintaan. (Vahala toim. 2003: 75.)

Työpajan pääteemaa lähestytään esittelyvaiheen kautta. Se voi olla aiheen esittelemineen sanallisesti, tai sitten se voi tapahtua joidenkin aiheeseen johdattelevien toiminnallisten tehtävien kautta. On tärkeää, että työpajassa vallitsee luottamuksellinen tunnelma ja kynnys työskentelyyn osallistumiseen pysyy riittävän matalana. Tekemisen tulisi olla iloista ja motivoivaa, eikä ketään saa missään vaiheessa nolata. Ohjaajan tulisi osata joustaa tai luopua välillä omista suunnitelmista suunnitelmistaan, ryhmää on kuunneltava. (Vahala toim. 2003: 76.)

Työpajan päätösvaiheessa on hyvä vetää kaikesta toiminnasta syntyneet langanpäät yhteen. Palautekierros tai loppurinki, jossa jokainen osallistuja saa kertoa omista tunneistaan ja kokemuksistaan. Yhdessä koetun purkaminen ryhmässä on tärkeä osa työpajan rakennetta. Yhteisen työskentelyn päätteeksi sopii hyvin myös loppurentoutus. Olennaisinta on, että ohjaaja tuo osallistujat turvallisesti takaisin sieltä, mihin työpaja on heidät vienyt. (Vahala toim. 2003: 77.)

Työpajapilotteja

Elämäntehtäväsi- Nyt! on työpaja, jossa tutustutaan astrologisia symboleja avuksi käyttäen osallistujien unelmiin ja käsityksiin siitä, mitä oma elämäntehtävä tai kutsumus voisi olla. Työpajassa käsitellään erilaisten tehtävien ja harjoitusten avulla niitä tunteita ja ajatuksia, mitä ”oman jutun” löytämiseen ja toteuttamiseen voi liittyä. Osallistujien astrologista karttaa käytetään työkaluna tai tienviittana kohti niitä asioita, jotka tuottavat eniten iloa, tyydytystä ja innostuneisuutta eli niin sanottua elämän intohimoa. (kts. liite 3)

Persoonallisuuden monet kasvot – työpajassa käsitellään sekä teoreettisesti että elämyksellisin keinoin omassa itsessämme piileviä erilaisia puolia. Osallistujien astrologisen kartan symboliikkaa apuna käyttäen on mahdollista tutustua näihin vähemmän tietoihin sisäisiin hahmoihimme, jotka nekin kaipaavat saada äänensä kuuluviin sisäisessä orkesterissamme, jotta elämämme olisi mahdollisimman täysipainoista ja tyydyttävää. Uusien puolien löytäminen itsestä on sekä vaikuttavaa, että hauskaa luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen. (kts. liite 4)

6.3 Tapahtumat ja messut

Yritys tuottaa palveluita myös messuille tai muihin tapahtumiin, kuten esimerkiksi syntymäpäiväjuhliin tai polttaripäiville. Messuilla yrityksen on mahdollista markkinoida toimintaansa. Messutoiminta voi sisältää esitteiden jakoa ja pelkkää tiedottamista yrityksen tuotteista ja palveluista, tai sitten myös ”tuotemaistiaisista”, kuten lyhyitä messukonsultaatioita. Yritys voi tehdä toimintaansa tunnetuksi myös erityisesti messuteemaan sovelletuilla luennoilla.

Yrityksen tiloissa on mahdollista järjestää asiakkaiden omia illanviettoja, joihin yritys tarjoaa yksilöllisesti räätälöidyn ohjelmasisällön. Ennen illanviettoa sovitaan asiakkaan kanssa ajan-kohta, osallistujien lukumäärä ja tilaisuuden teema. Illan alussa voi olla lyhyt alustus tai pidempi esitelmä valitusta aiheesta, joita voivat olla esimerkiksi rakkaus ja ihmissuhteet, elämäntehtävä tai naiseuden voima, ja illan lopuksi voidaan suorittaa lyhyitä henkilökohtaisia konsultaatioita.

Yritys järjestää myös elämyksellisiä teemailtoja, jotka ovat rakenteeltaan ja sisällöltään samankaltaisia asiakkaiden omien, yrityksen tiloissa järjestettävien illanviettojen kanssa. Ohjelmasisällöstä vastaa kuitenkin kokonaan yritys, eikä tilaisuus ole niin vapaamuotoinen, koska osallistujat eivät välttämättä tunne toisiaan.

Yrityksen voi myös tilata erilaisiin tapahtumiin, juhliin tai muihin tilaisuuksiin tuottamaan ohjelmasisältöä. Sopivia tilaisuuksia ovat esimerkiksi työyhteisön virkistyspäivät, juhlatilaisuudet tai merkkipäivät, joille halutaan jotain mielenkiintoista ja viihdyttävää ohjelmaa.

Elämykselliset leirit tai teemamatkat tarjoavat hienon ympäristön hyödyntää yrityksen palveluita kokonaisvaltaisesti paneutuen, ja samalla matkustaa uusiin maisemiin ja saada rentouttava ja antoisa irtiotto arjesta.

6.4 Sisällöntuotto

Sisällöntuottaminen on tärkeä osa yrityksen toimintaa. Sisältöä voidaan tuottaa joko kirjallisena, kuten esimerkiksi palstat tai artikkelit lehtiin, Internetiin tai sähköisiin viestimiin, tai sitten se voi olla ohjelmasisällön tuottoa, esimerkiksi johonkin tapahtumaan. Näiden välimuoto on ohjelmasisällön tuottaminen televisioesiintymiseen, johon valmistellaan helposti lähestyttävässä muodossa oleva johdanto tai esitelmä jostakin tietystä aiheesta.

Sisällöntuottamiseen kuuluu myös yrityksen toiminnan kuvaaminen ja siitä tiedottaminen yrityksen kotisivuilla. Tällä sivustolla on suuri merkitys yrityksen markkinoinnin kannalta. Sivuilla on muun muassa vuorovaikutuksellinen kysymys- ja vastauspalsta, johon ihmiset voivat lähettää kysymyksiä yrityksen toiminnasta tai teemoista, jotka liittyvät yrityksen tarjoamiin tuotteisiin ja palveluihin. Sivustoa päivitetään joka viikko.

7 YRITYKSEN PERUSTAMISTOIMENPITEET

Yrityksen perustaminen on ollut pitkä ja monivaiheinen prosessi. Vuonna 2006 osallistuin Laurean ja naisyrittäjyyskeskuksen yhteistyönä järjestämään, ESR:n rahoittamaan yrittäjämentorointiprojektiin. Sain henkilökohtaiseksi mentoriksi Tasapainon avaimet® -menetelmän kehittäneen kouluttajan Carita Nybergin, t:mi Dolphino Communications, jonka kanssa työskentelimme lähes vuoden verran tulevan yritykseni perustamiseen liittyvien asioiden parissa.

Projektin aikana osallistuin yrityskoulutukseen, jossa tein SWOT -analyysiä, kartoitin tulevan yritykseni toimintaympäristöä, muokkasin liikeideaa, opiskelin markkinoinnin peruskäsitteitä ja sain yksilöllistä tukea oman yrittäjän taipaleeni alkumetreillä. Mentorointiprojektin päättyessä huomasin saavuttaneeni projektin alussa asettamani tavoitteet: liikeidean selkiytymisen, ammatillisen identiteetin vahvistuminen ja lisää itsevarmuutta yrittäjyyden aloittamiseen.

Mentorointiprojektissa laadin ensimmäisen liiketoimintasuunnitelmani. Opin, että liiketoimintasuunnitelmia on monenlaisia, mutta keskeisimpinä tekijöinä ovat innovatiivinen ja toteuttamiskelpoinen liikeidea sekä talouslaskelmat, jotka kertovat siitä onko yrityksen perustaminen ja ylläpitäminen realistista ja kannattavaa. Sain myös koulutusta yrityksen laskelmiin, verotukseen ja kirjanpitoon liittyvissä asioissa.

Mentorointiprojektin päättyessä en kuitenkaan ollut vielä valmis aloittamaan yritystoimintaa. Selvisi, että starttirahaa tai muuta taloudellista tukea toimintaansa aloittavalle yritykselle ei

voida myöntää, mikäli kokopäiväiset opinnot ovat edelleen kesken. Syksyllä 2008 hakeuduin NYP -yrityspalvelujen pariin ja kävin vielä keskustelemassa yritysneuvojan kanssa suunnitelmistani. Yritysneuvojan avustuksella laadimme tarkat kustannus- ja kannattavuuslaskelmat, joiden perusteella yritys näytti olevan realistisella ja toteuttamiskelpoisella pohjalla.

Seuraavana askeleena oli yrityksen nimen rekisteröiminen. Laitoin Patentti ja rekisterihallitukseen hakemuksen nimestä, joka oli ollut mielessäni jo pitkään. Pienten vastoinkäymisten jälkeen nimen rekisteröiminen onnistuikin. Yritystoiminnan aloittaminen ei kuitenkaan vielä ollut ajankohtaista, joten yritys poistettiin ennakkoverorekisteristä ja se jäi kaupparekisteriin pelkkänä rekisteröitynä nimenä odottelemaan yritystoiminnan aloittamista.

Yksi merkittävimmistä yrityksen perustustoimista oli kotisivujen tekeminen ja julkaiseminen Internetissä. Tein keväällä 2009 luonnoksenomaisen, ilmaiseen blogipohjaan rakennetun pilot-tisivuston, jossa esittelen tulevaa toimintaani, käyttämiäni menetelmiä, hinnoittelua ja muuta aiheeseen liittyvää. Yllätyksekseni sivusto alkoi välittömästi saada paljon kävijöitä, ja se on epäilemättä yritykseni markkinoinnin ja ”brändin” tunnettavaksi tekemisen kannalta kaikkein tärkein yksittäinen tekijä. Sivusto on interaktiivinen, siellä toimii muun muassa kysymys- ja vastauspalsta, johon sivuilla vierailevien on mahdollista lähettää kysymyksiä yrityksen toiminnasta ja sivuston aihepiiristä. Nettisivustoni on luonteeltaan blogityyppinen, eli se elää ja muokkautuu ajankohtaisten tapahtumien myötä. Sivustoa päivitetään ja sinne lisätään uusia aiheita vähintään kerran viikossa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini oli pitkä, sillä vaikka itse kirjoitusosuus sujuikin nopeasti, vaati valmisteleminen, asioiden kypsyttely ja työstäminen paljon aikaa. Vanha ja ihanteellinen opiskelun ohjenuora ”Ei koulua, vaan elämään varten” toteutui työssäni hyvin. Kyseessä oli todellakin hyvin henkilökohtainen kasvuprosessi, jonka lopputuloksena syntyi jotakin itseni näköistä, ainutlaatuista ja ainakin oman elämäni kannalta merkittävää. Opinnäytetyöni tekeminen nivoi kaiken opiskeluni aikana oppimani yhteen ja liitti sen mielekkääksi kokonaisuudeksi, jonka päälle oma yritys on hyvä perustaa. Uskonkin, että yrityksen liikeideassa, tuotteissa ja palvelukokonaisuuksissa Laureassa oppimani asiat toteutuvat monipuolisesti käytännössä.

Teorian kokoaminen opinnäytetyötäni varten oli hyödyllistä oppimani jäsentämisen kannalta. Sen myötä saatoinkin entistäkin syvemmin käsittää, mitä itsetuntemus on, miten se kehittyy, mitä esteitä sen kehittymisen tiellä saattaa olla ja milloin se alkaa olla liiallista tai vääristynyttä, ja sellaisenaan jopa esteenä aidolle kehitykselle ja ihmisenä kasvamiselle.

Erityisen tärkeänä ja itselleni läheisenä pidän asiakastyötä käsittelevää kappaletta. Pyrkimykseni oli tuoda siinä esiin se oivallus, että sosiaalialalla asiakastyössä on loppujen lopuksi kysymys ihmisen kohtaamisesta ihmisenä. Siinä on kysymys läsnä olemisesta, kuuntelemisesta ja armeliaan peilikuvan tarjoamisesta sitä kaipaavalle asiakkaalle. Olkoon työskentelyn päämäärä mikä hyvänsä, olkoon työväline mikä hyvänsä, pohjimmiltaan kaikkein suurin merkitys on sillä, että sosionomi asiakastyössä toimiessaan kohtaa asiakkaansa arvostavasti. Kunnioittavan tilan luominen ja sen tunteen välittäminen asiakkaalle, että hän on hyväksytty ja arvokas juuri sellaisena kuin on, päähenkilönä omassa ainutlaatuisessa elämäntarinassaan, on ensimmäinen askel työssä, joka voi johtaa asiakkaan itsetuntemusprosessin käynnistymiseen ja sitä mahdollisesti seuraavaan muodonmuutokseen.

Minäkuvasta, minuudesta ja itsetunnosta on kirjoitettu paljon. Mutta siitä, miten tätä ”minää” tai ”itseä” voi oppia tuntemaan paremmin, ei ollutkaan helppo löytää yhdenmukaista ja asiapitoista teoriaa. Ja jotta voisi kertoa mitä on itsetuntemus, pitäisi ensin määritellä mikä on tuo itse, jota pyritään tuntemaan. Lähestymistapoja itsetuntemukseen näyttää olevan monia. Itsensä voi tuntea fyysisesti, voi olla kontaktissa kehoonsa, tietää oman kuntonsa ja fyysiset rajansa. Toisesta viitekehyksestä tarkasteltuna itsetuntemuksessa on kyseessä tietoisuus omista tunnetiloistaan; tunnistamalla tunteensa ja suhtautumistapansa voi saada tietoa siitä mistä pitää ja mistä ei pidä, mikä on itselle hyväksi ja mikä taas tuottaa pahaa oloa. Itsetuntemusta voidaan lähestyä myös omien luonteenpiirteiden ja ominaisuuksien tutkiskeluna. Millainen olen ihmisenä, miten toimin ja mitä osaan, mitkä ovat heikkouteni? Itsetuntemus voi olla kaikkea tätä ja vielä enemmänkin: tietoisuutta siitä kuka minä olen, läsnä oloa itsessään (kehossaan, tunteissaan, ajatuksissaan) ja elämistä nykyhetkessä.

Nykyhetkessä läsnä oleva, sisältäpäin ohjautuva ihminen, joka on tietoinen monista ristiriitaisistakin tekijöistä itsessään tuomitsematta niitä, pystyy hyväksymään itsensä sekä ympäröivän todellisuuden. Tällainen ihminen pystyy kantamaan vastuuta ja tiedostamaan että hän itse luo itseään ja tulevaisuuttaan tässä hetkessä tekemillään valinnoilla. Mielestäni itsetuntemus on pohjimmiltaan juuri sitä: tietoisuutta, läsnäoloa, sallimista, vastuunkantamista, aktiivista osallistumista oman elämänsä luomiseen ja syvää juurtuneisuutta nykyhetkeen.

Itsetuntemuskoulutuksen ei ole tarkoitus olla mikään ihmelääke, joka yhden viikonlopun jälkeen on tuottanut joukon itsensä tuntevia ja itseensä luottavia henkilöitä. Kysymys on hitaan prosessin lempeästä käynnistämisestä, ohjaamisesta eteenpäin ja hyödyllisestä peilipinnasta, josta itseään voi tarkastella, sekä tuesta, jota ohjaaja ja ryhmä voivat kullekin osallistujalle antaa.

Prosessi, jota opinnäytetyössäni kuvaan, on ollut pitkäkestoinen muodonmuutos, jolla on juurensa pitkällä omassa henkilökohtaisessa historiassani. Oman ammatillisen identiteetin löytäminen, uskallus aloittaa jotain, mihin itse uskoo, ja halu jakaa sitä, mitä pitää merkityksellisenä, on vaatinut paljon kypsyttelyä ja rohkeutta. Tämän työn tekeminen on selkeyttänyt tulevaa työnkuvaani, konkretisoinut sen erilaisia muotoja käytännössä sekä vahvistanut sitä ammatillista pohjaa, jolle sosionomina kaiken työskentelyni rakennan.

Opinnäytetyö on lopputyö, se päättää jotain, mikä on ollut valtavan tärkeä vaihe elämässäni. Mutta niin kuin ihmisen psyykkinen kasvukin kulkee sykleissä luopumisen kautta uuteen alkuun, on tämä työ myös ennen kaikkea uusi alku. Tässä on yksityisyrittäjänä sosiaalialalla toimivan sosionomin ammatilliset aakkoset ja ne perustukset, jonka varaan rakentuu uusi yritykseni, työelämässä toimiminen ja kokonaan uusi elämänvaihe sosiaalialan ammattilaisena.

Lähteet

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Ahonen, H. 1993. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Finn Lectura.
- Furman, B. & Ahola, T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Helsinki: Hakapaino
- Dethlefsen, T. 1991. Kohtalo on haaste. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy
- Frostegren, L. M. 1996. Ymmärrä tunteesi, hyväksy itsesi. Juva: WSOY:n graafiset laitokset
- Frostegren, L. M. 1994. Ymmärrä unesi, tunne itsesi. Juva: WSOY:n graafiset laitokset
- Goleman, D. 2003. Tunneäly. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Helkama, K., Liebkind, K. & Myllyniemi, R. 2001. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Oy Edita Ab
- Hellsten, T. 1996. Ihminen tavattavissa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy
- Hogg, M. A. & Abrams, D. 1988. Social identifications – A social psychology of intergroup relations and group processes. Guilford: Biddles Ltd
- Hulden, J. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa J. Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Igra, L. 2006. Muutoksia sisäisessä maailmassa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy
- Ihanus, J. (toim.) 2002. Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY – Kirjapainoyksikkö
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY – Kirjapainoyksikkö
- Lindholm-Kärki, A. 2007. Unet ja arkkityypit. Naisen sisäiset tiennäyttäjät. Tallinna: Raamatutrukikoda

- Lindqvist, M. 2003. Ole hyvä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Lonka, K. & Saarinen, E. 2000. Muodonmuutos. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Lyytinen, P., Korkiakangas, M & Lyytinen, H. (toim.) 1998. Näkökulmia kehityopsykologiaan. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö
- Marks, T. 1985. The Astrology of Self-Discovery. United States and Canada: CRCS Publications
- Moilanen, O. 1998. Unien, satujen ja tarinoiden viisaus. Kokkola: Tenon Lepopaikka Oy
- Moreno, J.L. 1953. Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama. New York: Beacon House
- Morgan, A. 2005. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Porvoo: Oy Formato Print Ab
- Napier, R., Gershenfeld, M. 1999. Groups – Theory and Experience. Houghton Mifflin Company
- Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino
- Ojala, T., Uutela, A. 1993. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset
- Pearson, C. S. 1991. Awakening the heroes within: twelve archetypes to help us find ourselves and transform our world. New York: HarperCollins Publishers
- Rautio, P. & Saastamoinen, M. (toim.) 2006. Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenesprint
- Särkelä, A. 2001. Välittäminen ammattina. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Tolle, E. 2003. Läsnaolon voima. Helsinki: Basam Books Oy
- Vahala, H-M. (toim.) 2003. Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Vuorinen, R. 1990. Persoonallisuus & minuus. Juva: WSOY:n graafiset laitokset
- Williams, A. 2005. Visuaalinen ja toiminnallinen työnohjaus. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy
- Ylönen, H. 2000. Loihditut linnut. Satujen merkitys lapselle. Tampere: Tammer-Paino Oy

Internet:

(1) Jyväskylän koulutuskeskus Oy. 2009. Viitattu 13.9.09.

www.jyvaskylankoulutuskeskus.fi/tilauskoulutukset/itsetuntemus.php

(2) Väisänen, S. 2009. Viitattu 20.9.09. www.netikka.net/foxes/symboli.htm

(3) Suomen ammattiastrologien yhdistys. 2009. Viitattu 23.9.09. www.astrologit.net/faq.html

(4) Musiikkiterapian ja fysioakustisen tuolihoitoon klinikka Sinivire. 2007. Fysioakustinen hoito. Viitattu 13.10.2009. www.sinivire.fi/DowebEasyCMS/?Page=musiikkiterapia

Liitteet

Liite 1 Luento-esitys ”Sytytä sisäinen liekki”

Liite 2 Luento-esitys ”Voimauttava muutos”

Liite 3 Työpaja-esitys ”Elämäntehtäväsi – Nyt!”

Liite 4 Työpaja-esitys ”Persoonallisuuden monet kasvot”

Luento Helsingin Messukeskuksessa lauantaina 11.11.2006 klo 16.30.

Muoti- ja terveystilaisuus 11.11.06 klo 16.30 – 17.30

Mars – Sytytä sisäinen liekkisi

Kirsi Halla-Seppälä, Ammattiastrologit ry.

Osaatko sanoa ei?

Uskallatko suuttua?

Tuntuuko elämäsi elottomalta, lattealta ja mauttomalta?

Mars kuvaa psykologisessa astrologiassa tapaamme käyttää energiaa, puolustaa itseään ja toimia. Erilaiset ongelmat omassa aktiivisuudessa kertovat Mars-laadun epätasapainosta. Alikorostuneena se voi ilmentyä kyvyttömyytenä tunnistaa omia rajojaan ja pitää puoliaan sekä väsymyksenä ja haluttomuutena. Ylikorostunut Mars-laatu ilmenee kärsimättömyytenä, kiukkuisuutena ja yliaktiivisuutena. Sytytä sisäinen liekkisi – luennolla käymme läpi Marsin symboliikkaa, sen edustamia erilaisia teemoja ja arkkityyppejä elämyksellisin keinoin. Samalla on mahdollista tutkia Marsin sijaintia ja merkitystä luennolle osallistuneiden tähtikartoilla, ja etsiä niitä asioita, jotka sytyttävät ja ylläpitävät omaa voimaa ja yksilöllistä innostusta eli ”sisäistä liekkiä”.

Turun Seudun Astrologinen Seura ry osallistuu kansainväliseen astronomian vuoteen ASTRO-Logia Nova 2009 luentosarjalla, yhteistyössä Suomen Ammattiastrologit ry:n kanssa.

Astrologi Kirsi Halla-Seppälä luennoi Turussa tiistaina 29.9.09 klo 18.00, aiheenaan voimauttava näkökulma Pluton transiitteihin.

Ti 29.9.09 klo 18.00-21.00

Pluto - Voimauttava muutos

Kirsi Halla-Seppälä, Ammattiastrologit ry.

Mistä Pluto-ajassa todella on kysymys? Miten hyödynnän Pluto-ajan parhaiten?

Miten Pluton transiitteja voi käyttää voimauttavana, omaa hyvinvointia lisäävänä välineenä?

Monet astrologian harrastajat suhtautuvat Pluton, "Manalan herran", transiitteihin pelon sekaisella kunnioituksella. Pluto symboloi muutosprosessia, ja sen voidaan käsittää olevan synonyymi sanalle transformaatio. Muodonmuutoksen aika horjuttaa turvallisuuden tunnettamme kyseenalaistamalla aikansa eläneet kuviot ja ravistamalla kuolleita rakenteita elämässämme. Joskus pelko voi lamauttaa ja omista menetyksistä on vaikea toipua, mutta tämä ei ole Pluto-ajan tarkoitus. Voimavarakeskeinen ja terapeutinen näkökulma Pluton transiitteihin auttaa meitä ymmärtämään Pluton todellisen sanoman. Muodonmuutoksen aika on upea tilaisuus löytää oma voimansa ja astua uuteen elämään entistäkin lähempänä omaa todellista itseään!

Transiiteista puhuttaessa on erityisen tärkeä muistaa, että Pluto ei ole mikään itsemme ulkopuolella oleva taho, joka saa asioita tapahtumaan elämässämme. Astrologia ei ole oppi taivaankappaleiden "vaikutuksista" elämäämme, vaan symbolinen merkkijärjestelmä, jonka avulla voimme tutkia jo olemassa olevaa. Pluto, kaikkien muiden taivaankappaleiden ohella, edustaa tiettyä laatua ja kokoelmaa toisiinsa liittyviä ilmiöitä ja asioita, joita jokainen pitää sisällään ja kohtaa elämänsä aikana. Pluto symboloi muutosprosessia, ja sen voidaan käsittää olevan synonyymi sanalle transformaatio.

Osoite:

Päiväkoti Ketunpesä, Leipäläntie 6 (katutaso), Turku

Kauppatorilta bussi nro 13 ja 18 saapuu Parrantien pysäkillä, josta matkaa Ketunpesälle on n. 50 metriä.

Oviraha Jäsenet 5 € ja ei jäsenet 7 €.

Työpaja Suomen astrologisen seuran kesäpäivillä 2006.

Elämäntehtäväsi – Nyt!

Kirsi Halla-Seppälä, Ammattiastrologit ry.

Astrologinen syntymäkartta voi johdattaa meidät lähemmäs oman elämäntehtävämme tiedostamista. Elämäntehtävän ei tarvitse olla mitään suureellista tai yhteiskunnallisesti merkittävää. Se on "oma juttumme", se mitä toteuttaessa koemme tyydytystä ja innostuneisuutta, ja missä tunnemme olevamme omalla paikallamme. Elämäntehtävämme houkuttelee ja tuntuu kutsuvalta, mutta jännittävältä. Joskus se on liian yksinkertaista ja liian lähellä tullakseen huomatuksi. Tutustumme tässä työpajassa ensisijaisesti syntymäkartan kuusolmujen sijaintiin (merkki, huone ja aspektit), jotka voivat toimia suunnannäyttäjinä omaa tietä etsiessä.

Työpaja Suomen astrologisen seuran kesäpäivillä 17.8.2008.

Persoonallisuuden monet kasvot

Kirsi Halla-Seppälä, Ammattiastrologit ry.

Jokaisessa meissä on erilaisia puolia, joista vain osa on tietoisia ja jokapäiväisessä käytössä. Astrologia on mainio väline tutustua näihin vähemmän tietoisiin sisäisiin hahmoihimme, jotka nekin kaipaavat saada äänensä kuuluviin sisäisessä orkesterissamme, jotta elämämme olisi mahdollisimman täysipainoista ja tyydyttävää. Tässä työpajassa käymme erilaisten harjoitusten avulla elämyksellisesti läpi osallistujien eri olemuspuolia. Uusien puolien löytäminen itsestä on sekä vaikuttavaa että hauskaa luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen.