

## VIKAILIJA

Kaija Pitkäniemi  
palaute@lannen-  
media.fi



**T**unteet työelämässä ovat pitkään olleet tabu. Ikään kuin tunteet voisi irrottaa itsestään, jättää oven-suuhun töihin mentäessä ja pakata mukaansa töistä poistuttaessa. Näinhän ei tietenkään ole!

Ihminen on kokonaisuus, eikä tunteita voi jättää huomioimatta edes työpaikalla. On aivan eri asia tehdä työnsä mekaanisesti kuin sydämellä, jossa on tunne mukana!

Itse asiassa tunteilla on tämän päivän työelämässä suurempi rooli kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Tunteet ovat ihmisiä yhdistäviä moottoreita, joita ilman on mahdoton elää.

Moni toiminta käynnistyy vasta, kun se herättää tunteita: on ihmisiä, jotka tarvitsevat deadline aiheuttaman adrenaliinipiikin tai ahdistuksen saadakseen jotain aikaan. Tunteet vaikuttavat olennaisesti kykyyn selviytyä työtehtävistä, ja erityisesti asiakaspalvelussa tunteilla on merkittävä vaikutus paitsi asiakaskokemukseen, myös yrityksen liikevaihtoon.

**VAIKKA TUNTEITAAN** ei muuten kovin hyvin tunnistaikaan, yhdistää monia yksi tuttu: kollektiivinen kiireen tunne. Työpaikoilta se on levinnyt myös yksityiselämän puolelle. Isoja tunteita nostattavat eniten alituiset (organisaatio)-muutokset ja niistä johtuvat epävarmuustilanteet.

Pahimmillaan työelämän tunteet ovat negatiivisia ja perustuvat kantatunteeseensa pelkoon.

**Moni toiminta käynnistyy vasta, kun se herättää tunteita.**

**Osan ihmisistä voi esimerkiksi yt:n pelko lamaannuttaa.**

Otetaan esimerkiksi yt-tilanne ja sen nostattamat monivivahteiset tunteet: Kun tieto yhteistointaneuvotteluista tulee, nousee useimpien mieleen ensin pelko (ellei sitten ole täysin turtunut uutiseen useiden aiempien yt-kierrosten jälkeen). Pelko on täysin inhimillinen reaktio tällaisessa tilanteessa, jossa ensimmäinen ajatus on: "Miten minun käy?"

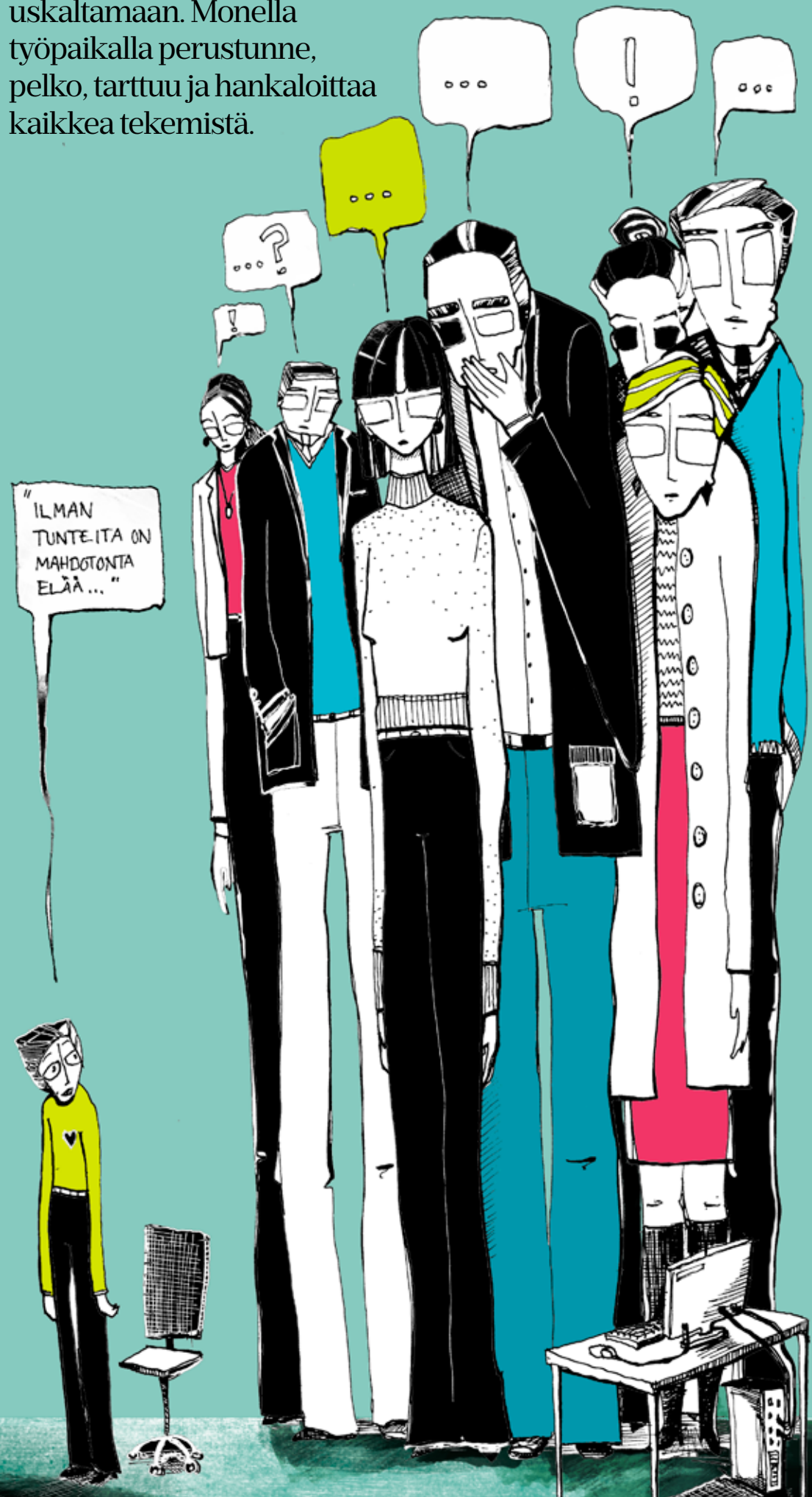
Osan ihmisistä pelko voi lamaannuttaa, jolloin työteho on minimaalinen. Osa kanavoi pelkonsa valittamiseen, kyräilyyn tai muuhun negatiiviseen. Turhautuminen kasvaa, luottamus katoaa ja ihmiset pitävät mustasukkaisesti kiinni omasta erityisosaamisestaan tai panttaavat tietoa.

Koska tunteet tarttuvat, on tällä kaikella suuri vaikutus myös ympäristöön: hekin, jotka haluaisivat keskittyä työntekoon, joutuvat tahtomattaan osallisiksi käytäpuheisiin. Ainakin niitä on vaikea välttää kuulemasta, ellei ole todella hyvä keskittymiskyky voidakseen sulkea ne pois.

Lisäksi nämä tunteet heijastuvat myös asiakkaisiin, sillä työpaikan henki välittyy aina ulospäin.

# Tunteet arvoonsa työpaikalla

Ihmisestä välittyy toiseen tunteita ja tunnelmia. Työkaverin innostus tarttuu, ja rohkeus saa muutkin uskaltamaan. Monella työpaikalla perustunne, pelko, tarttuu ja hankaloittaa kaikkea tekemistä.



MIA YLISUUTARI

**PROSESSIN AIKANA** ehtii siis käydä läpi monenlaisia tunteita, jotka stressitilanteessa heijastuvat helposti kehoon ja johtavat jopa sairasteluun.

Kun yt-tilanne on ohi, menee vielä jonkin aikaa, ennen kuin ihmiset sijoittuvat paikoilleen ja löytävät uudelleen matkan varrella kadonneen motivaationsa.

Suurin tunne, suru, jää usein tässä kohtaa usein huomioimatta. Suru siitä, että joko itse tai tuttuja työkavereita joutuu lähtemään. Molemmissa leireissä elää samalla huoli siitä, miten tästä eteenpäin. Miten selviän, jos ei ole töitä? Miten selviän tulevasta työtaakasta, kun tekijöitä on aiempaa vähemmän? Yritysten tulisikin huomioida tämä ja antaa ihmisille aikaa tehdä oma surutyönsä, ennen kuin voi olettaa täyttä työpanosta.

Onneksi työpaikoilla on myös positiivisia tunteita! Ne puolestaan ovat kaikki kantatunteensa rakkauden ilmenemismuotoja. Esimerkiksi luovuus ja innostus ovat valtavia voimavaroja, jotka muun hyvän lisäksi tuottavat myös tuloa työssä. Toisista välittäminen ja aito kohtaaminen luovat yhteishenkeä ja hyvää fiilistä: aamulla on kiva mennä töihin!

Kiireettömyyden tunne onnistuu läsnäoloa harjoittamalla. Kun on läsnä, on helpompi keskittyä olennaiseen, jolloin turha hötkyily jää pois.

**SISÄISEN ASIAKKUUDEN** perussääntö on se, että kohtelee työkavereitaan kuin he olisivat asiakkaita. Jokainen on toinen toisensa asiakas ja opettaja.

Ystävälliset sanat ja hymy nostattavat kaikkien mielialaa. Samoin kuin hyvä annettu ja saatu palaute työstä. Toisten kannustaminen ja kiittäminen eivät ole itseltä mitään pois! Kiitos on pieni sana, joka kohottaa kenet tahansa ja saa antamaan parastaan.

Työn ilo tulee pitkälti mielekkästä työstä ja välittävästä työyhteisöstä eli tunteista, että tekee jotain itselleen merkityksellistä ja kuuluu joukkoon.

**JOKAINEN MEISTÄ** haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kun hyväksymme itsemme kaikkine tunteinemme ja tulemme nähdyksi sellaisina kuin olemme, vapautuu hurjasti voimavaroja.

Tarvitaan vain ripaus inhimillisyyttä, empatiaa ja tahtoa ymmärtää. Se, että uskalletaan olla rehellisiä itsellemme, lisää avoimuutta ja uskallusta olla haavoittuva.

Haavoittuvuus on todellista rohkeutta. Sen voimalla uskallamme pyytää muilta apua ja hyväksyä, että tarvitsemme toinen toisiamme.

*Kirjoittaja on kouluttaja ja kirjoittaja, joka on erikoistunut itsetuntemukseen ja kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen.*

SARJA

## Arvokeskustelijat

● Arvokeskustelijat tukee yhteiskunnallista keskustelua Suomessa. Puolue- ja instituutiolarajat ylittävän yhdistyksen tunnus on "Monta tietä – yhteinen tulevaisuus".