

YHTEISÖOHJAUTUVUUS



Karl-Johan Spiik

Aikuinen lapsi työelämässä

Yhteisöohjautuvuus

Aikuinen lapsi työyhteisössä

Karl-Johan Spik

Sisällysluettelo

Luku 1 Esipuhe

Luku 2 Johdanto

Luku 3 Lapsuuden jäljet aikuisuudessa

Luku 4 Aikuinen lapsi työpaikalla

Luku 5 Tunnista itsesi – 24 kohdan tarkistuslista

Luku 6 Tunnesäätelyn taito

Luku 7 Vertaistuen merkitys

Luku 8 Yhteisöohjautuvuus ja sen esteet

Luku 9 Työkalut ja harjoitukset

Luku 10 Kohti tasapainoisempaa työelämää

Luku 11 Lopuksi

Luku 12 Liitteet



LUKU 1

Esipuhe

Kuuluin itsekin niihin ihmisiin, jotka ajattelivat lapsuutensa olleen kunnossa. Perheen firmalla meni hyvin, ruokaa oli pöydässä ja kesäisin veneiltiin. Miten minulla voisi olla traumoja? Ajattelin aina, että lapsuudentrauma tai vaikea lapsuus liittyy perheenjäsenen kuolemaan, onnettomuuteen tai äärimmäiseen köyhyyteen. Jokin näistä varmasti aiheuttaa trauman, mutta se ei ole ainoa syy.

Kun eräässä terapiassa terapeutti kysyi minulta, muistanko mitään lapsuudestani, menin hiljaiseksi. Oikeastaan en muistanut juuri mitään - varsinkaan tunnetasolla. Minun piti selittää terapeutille, miltä tuntuu olla rakastettu. Kerroin rakkauden määritelmän ja tilanteita, joissa minulle oli tehty hyvää. Mutta en osannut kertoa, miltä tuntuu, kun on rakastettu. En osannut kuvailla monia muitakaan tunteita.

Nämä olivat ensimmäisiä merkkejä siitä, että aloin kyseenalaistaa käsitystäni: ehkä lapsuuteni ei ollutkaan ongelmaton. Oli muutenkin vaikea myöntää, että jokin oli vialla. Pikkuhiljaa aloin nähdä yhteyden tunne-elämän ongelmien ja lapsuuden välillä. Voi pojat, miten alussa matkaani olin.

Oma lapsuuteni oli paras mahdollinen, mitä vanhempani pystyivät minulle antamaan. Silti vanhemmat siirtävät tahtomattaan omat taakkansa lapsilleen, vaikka kuinka yrittäisivät välttää sitä. Tunteet eivät noudata järkeä eivätkä ole ohjattavissa pelkällä logiikalla. Ne toimivat hitaammin ja kulkevat eri reittiä kehossamme. Ymmärrän hyvin, miten Karjalan pakolaisena oleminen tai oman isän menettäminen 5-vuotiaana aiheuttaa jatkuvaa turvattomuuden tunnetta ja ahdistusta. Nämä perimmäiset ongelmat ovat valuneet minulle

sukupolvien yli, vaikka vanhempani eivät olisi halunneet siirtää niitä eteenpäin.

En tajunnut näitä asioita, koska elin kuplassa. En tajunnut niitä edes silloin, kun 20-vuotias pikkusiskoni teki itsemurhan. Ympäriällä olevat mielenterveysongelmat olivat mielestäni aina jonkin ulkoisen tekijän syytä. En nähnyt yhteyttä lapsuuteen tai siihen, että sisälläni olisi jotain vialla. Minähän osasin selittää tunteet ja purkaa tilanteet. Ymmärsin kaiken, osasin kuvailla ne. Miten tässä voisi olla mitään ongelmaa?

Aikuinen lapsi tarkoittaa ihmistä, joka on iältään aikuinen, mutta käyttäytyy tunnetasolla kuin lapsi. Hän mököttää, saa raivokohtauksia, syyttää muita virheistään, ei ota vastaan palautetta tai arvostelee jatkuvasti muita. Nämä ovat lapsen suojamekanismeja. Tunnesäätely on kuitenkin opittava taito, ei synnynnäinen ominaisuus. Emme ole oppineet sitä omilta vanhemmiltamme, mutta voimme opetella sen aikuisena.

Minä opettelin näitä asioita samaan aikaan 5-vuotiaan esikoiseni kanssa. En halunnut enää jatkaa tätä sukupolvelta toiselle siirtyvää taakkaa lapsilleni. Tuossa vaiheessa toinen lapseni oli vuoden ikäinen ja avioero oli vireillä. Ymmärsin, että jonkin on muututtava - ja vain yhden asian voin tässä maailmassa muuttaa.

Itseni.



Karl-Johan Spiik



LUKU 2

Johdanto

Aikuinen lapsi tarkoittaa äältään aikuista ihmistä, jonka tunteiden säätely on jäänyt lapsen tasolle. Harva kuitenkaan ymmärtää täysin, mitä tämä tarkoittaa. Monella aikuisella on edelleen lapsenomaisia tunnetason selviytymiskeinoja, jotka ohjaavat heidän käyttäytymistään. Kun suurin osa ihmisistä ympärillä toimii samoin tai sallii kyseisen käytöksen, ongelmaa ei edes tunnisteta. Työyhteisöissä saatetaan pitää normaalina käyttäytymistä, joka tosiasiallisesti kertoo tunnekehityksen jäämisestä kesken.

Yksi yleisimmistä haasteista liittyy negatiivisten tunteiden käsittelyyn. Moni kuvittelee osaavansa käsitellä niitä, mutta todellisuudessa tunteet usein kielletään, tukahdutetaan tai järkeistetään ilman, että niitä todella kohdataan. Useat aikuiset eivät tiedä, miten negatiivisia tunteita tulisi käsitellä terveellä tavalla. Tämä taito opitaan monesti vasta myöhemmällä iällä, sillä neuvolan tai kasvatuksen perusohjeet eivät yksin riitä avaamaan silmiä. Vasta kun ihminen alkaa tarkastella omaa toimintaansa esimerkiksi vertaistukitoiminnan avulla, syntyy oivallus: negatiivisten tunteiden käsittelyä ei voi opettaa lapsille, ellei hallitse taitoa itse. Työyhteisössä tunteita voidaan ja kannattaa huomioida, mutta käytännön tasolla kyse on arjen vuorovaikutuksen parantamisesta - ei terapiasta tai yksityiskohtaisten henkilökohtaisten asioiden käsittelystä.

Vertaistukitoiminta tarjoaa mahdollisuuden keskustella tunteista ja ymmärtää, miten lapsuuden kokemukset ovat muovanneet nykyistä käyttäytymistä. Prosessi alkaa siitä, että hyväksytään lapsuuden epätäydellisyys ja myönnetään, ettei kaikkea voi hallita. Ongelmanratkaisun ensimmäinen vaihe on aina ongelman tunnistaminen. Jos ihminen ei tiedä ongelmasta, hän ei voi tehdä sille mitään. Haasteena kuitenkin on se, etteivät ihmiset hakeudu

vertaistukitoimintaan, vaan elävät kuplassa, jossa kukaan ei tiedä, miten tunteita kuuluisi käsitellä.

Työpaikoilla eletään murroskautta, jossa perinteinen johtaminen vaihtuu valmentavaan johtamiseen. Uusi sukupolvi odottaa yhä enemmän vapautta toimia itseohjautuvasti, vaikka tarvitseekin kokemattomana ohjausta työntekijätaidoissa. Kokeneempi sukupolvi ei aina ymmärrä, missä asioissa pitää antaa vapautta ja milloin opastaa työntekijöitä. Kyse on työyhteisön itseohjautuvuuden (eli yhteisöohjautuvuuden) eri tasoista.

Yhteisöohjautuvuus tarkoittaa työyhteisön tapaa toimia ilman perinteistä esihenkilöä niin, että vastuuta ja päätöksentekoa jaetaan tiimin kesken. Ymmärtämällä eri tasoja voidaan hahmottaa eri sukupolvien ja ihmistyyppien odotuksia ja vaatimuksia.

Yhteisöohjautuvuuden eli työpaikkojen johtamiskulttuurin kehittyminen ja murroskausi tuovat uusia haasteita, kun työyhteisössä toimii aikuisia lapsia. Yhteisöohjautuva työskentely siirtää perinteisiä johtajan tehtäviä työntekijöille. Tämä tarkoittaa, että jos perinteisesti esihenkilö on koulutettu käsittelemään tunteita ja erilaisia ihmistyyppisiä, nyt jokaisen työntekijän pitäisi pystyä samaan. Työskentely muiden ihmisten kanssa vaatii tunnesäätelyn taitoa. Jos tämä taito on jäänyt lapsen tasolle, syntyy konflikteja, ja niihin etsitään turhaan syyllisiä ja ratkaisuja vääristä paikoista. Konflikteja ei voi estää, mutta tunnesäätelyn taito auttaa purkamaan tilanteet rakentavasti ja välttämään turhat kiistat.



LUKU 3

Lapsuuden jäljet aikuisuudessa

Moni meistä kantaa mukanaan lapsuudesta peräisin olevia toimintamalleja, vaikka ei sitä tiedosta. Lapsuudessa opitut selviytymiskeinot olivat välttämättömiä silloin, kun ympäristö ei tarjonnut riittävää turvaa, hyväksyntää tai tilaa tunteille. Ne auttoivat meitä sopeutumaan lapsen näkökulmasta mahdottomiin tilanteisiin. Ongelmana on, että nämä samat keinot seuraavat meitä aikuisuuteen - ja erityisesti työelämään - vaikka niiden alkuperäinen tarkoitus ei enää palvele nykyistä elämää.

Selviytymiskeinojen synty

Lapsi ei voi hallita ympäristöään, joten hän oppii hallitsemaan itseään. Jos vanhemmat eivät osaa kohdata lapsen tunteita, lapsi oppii tukahduttamaan ne. Jos rakkaus tuntuu ehdolliselta, lapsi oppii miellyttämään. Jos virheet johtavat häpeään, lapsi opettelee täydellisyyttä. Nämä mallit juurtuvat syvälle ja muuttuvat automaattisiksi reaktioiksi jo ennen kuin ihmisen minuus on kehittynyt - eli alle kouluikäisenä.

Murrosiän myötä identiteetti alkaa rakentua. Kun ihminen on toiminut tunnetasolla samalla tavalla jo vuosikymmenen ajan, hän kokee tämän toimintatavan olevan osa omaa minuuttaan. Siksi voi olla hyvin vaikeaa kyseenalaistaa sitä, miten oma tunnesäätely toimii. Nämä reaktiot ja käytösmallit ovat syvälle kehoon ja mieleen juurtuneita ihmisen kasvaessa.

Kun identiteetti ja mielen rakenne kehittyvät seuraavan vuosikymmenen aikana ja ihminen saavuttaa psykologisen aikuisuuden noin 25-vuotiaana,

hänellä on jo kahden vuosikymmenen kokemus omasta tunnesäätelyjärjestelmästä. Se tuntuu ainoalta ja oikealta tavalta toimia. On todella vaikeaa kyseenalaistaa jotakin, mikä on ollut läsnä koko elämän ajan.

Miten ne näkyvät aikuisuudessa

Työpaikalla nämä lapsuuden jäljet ilmenevät monin tavoin:

- **Epävarmuus ja arvostelun pelko:** Jokainen palaute tuntuu uhalta, koska lapsuudessa kritiikki merkitsi rakkauden menettämistä.
- **Miellyttämisen tarve:** Työntekijä tekee liikaa, sanoo harvoin ei ja uupuu, koska lapsena oppi, että hyväksyntä pitää ansaita.
- **Perfektionismi ja ylisitoutuminen:** Virheet koetaan katastrofeina, mikä johtaa stressiin ja loppuun palamiseen.
- **Tunteiden tukahduttaminen:** Konflikteja vältetään hinnalla millä hyvänsä, mikä estää avoimen vuorovaikutuksen.

Lapsuuden jäljet ja työelämän todellisuus

Lapsuudessa opitut selviytymiskeinot eivät katoa itsestään, vaan ne kulkevat mukana työpaikoille ja vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme sääntöihin, palautteeseen ja yhteistyöhön. Työelämässä on omat kirjoittamattomat sääntönsä - odotukset siitä, miten käyttäydytään, kommunikoidaan ja ratkaistaan ongelmia. Kun nämä odotukset törmäävät lapsuuden oppituihin reaktioihin, syntyy kitkaa. Ihminen voi kokea ohjeet uhkana, palautteen loukkauksena tai tiimityön painostuksena, vaikka todellisuudessa kyse on yhteisön toimivuuden varmistamisesta.

Yhteisöohjautuvuus tuo tähän vielä oman haasteensa. Kun perinteinen johtaja puuttuu, vastuu siirtyy jokaiselle tiimin jäsenelle. Tämä ei tarkoita pelkästään työn jakamista, vaan myös tunnevastuun kantamista - kykyä kohdata erimielisyydet, antaa ja vastaanottaa palautetta sekä tehdä päätöksiä yhdessä. Jos lapsuuden mallit ohjaavat toimintaa, tiimi voi ajautua tilanteeseen, jossa päätöksiä vältellään, vastuu kasaantuu harvoille tai keskustelut muuttuvat pinnallisiksi kompromisseiksi. Lopputulos on tehottomuus ja turhautuminen - ei siksi, että ihmiset olisivat huonoja, vaan siksi, että he toimivat vanhojen selviytymiskeinojen varassa.

MIKSI OSA MEISTÄ KÄYTTÄYTYY TYÖELÄMÄSSÄ KUIN LAPSI – VAIKKA OLEMME AIKUISIA?

Aikuinen lapsi työyhteisössä tarkastelee, miten lapsuudessa opitut selviytymismallit vaikuttavat aikuisen käyttäytymiseen työelämässä. Moni aikuinen toimii tunne-elämältään reaktiivisesti huomaamattaan: miellyttää liikaa, pelkää arvostelua, välttelee konflikteja tai kantaa liikaa vastuuta.

Kirja yhdistää psykologisen ymmärryksen, työelämän arjen ja yhteisöohjautuvuuden näkökuimat. Se auttaa tunnistamaan aikuisen lapsen piirteitä itsessä ja työyhteisöissä sekä tarjoaa konkreettisiä työkaluja tunnesäätelyn, vuorovaikutuksen ja rajojen vähvistämiseen.

Teos ei ole terapiaopas, vaan käytännönläheinen kirja työelämän ilmiöistä – yksilöille, tiimeille ja organisaatioille, jotka haluavat rakentaa psykologisesti turvallisempaa ja kestävämpää työarkea.

Karl-Johan Spiik on kokenut teknologiakonsultti, joka yhdistää työssään teknologian ja inhimillisyyden. Häntä kiinnostavat erityisesti psykologinen turvallisuus, tunnetyö ja yhteisöohjautuva työelämä.

