

Henkinen ja sosiaalinen jalanjälki

Alamme olla yhä valveutuneempia huomaamaan, kuinka voimme säilyttää planeettamme elinkelpoisuuden esimerkiksi lisäämällä kierrätystä, vähentämällä hävikkiä ja suosimalla uusiutuvia energiamuotoja. Hiilijalanjäljestäkin siirrytään kohti hiilikädenjälkeä; myönteistä vaikutusta. Miten on henkisen ja sosiaalisen jalanjäljen laita? Äiti 54 v, ja tytär 19 v, pohtivat teemaa ja kirjoittivat aiheesta yhdessä. Lue *Jaana Hautalan* ja *Ani Hokkasen* artikkeli ja inspiroidu henkisen jalanjäljen parantamisesta.

Vastuullisuus on tämän päivän trendiaihe. Vaadimme vastuullisuutta palveluntuottajilta, tavarantoinnista ja ihmisiltä ympärillämme. Keskusteluja ja päätöksiä täyttävät ja maustavat pohdinnat keskeisistä valinnoista maailmaamme kohtaan. Oman hiilijalanjäljen huomioimisen tärkeys onkin merkittävä, ja vastuullisuus on paljon muutakin kuin ilmastoteot. Kuinka usein pysähdymme pohtimaan omaa henkistä jalanjälkeämme? Unohdamme toisinaan, että vastuullisesti toimiminen on myös sitä, kuinka kohtelemme meitä lähellä olevia ihmisiä; heitä, keiden kanssa vietämme aikaa: – läheisiämme, työympäristöämme ja meitä itseämme.

EMOTIONAALINEN JA SOSIAALINEN ENERGIA VAIKUTTAA
Jokainen meistä heijastaa ympäristöönsä emotionaalista ja sosiaalista energiaa, jolla saamme aikaan henkisen jalanjäljen. Monet meistä ovat kasvaneet ympäristöissä, jossa on totuttu siirtämään vastuuta omista tunteista muille. On usein helpompaa ohjata huomiota ulkoiseen lähteeseen kesken tunnekuohon. Oletko huomannut, että usein keskustelut tunteista ja reaktioista ovat sinä-keskeisiä? "Sinä suututit minut." "Sait minut pahalle tuulelle." Jätämme helposti ja joskus automaattisestikin ottamatta vastuuta omista reaktioistamme.



JAANA HAUTALA

Jaana Hautala on intohimoinen ja pitkänlinjan ihmisyyden tutkija ja NLP-kouluttaja (NLP Master Trainer University Santa Cruz). Hän toimii Suomen NLP-yhdistyksen puheenjohtajana 2013–2017. Jaana oivalluttaa puhuen ja valmentaen myös työyhteisöjä metataitojen äärelle sekä siirtymään suorittamisen kulttuurista hyvinvoivaan kohtaamisen kulttuuriin.

Jaana voit seurata oivaltamaan.fi nettisivuilla sekä IG@jaanahautala FB@oivaltamaan Youtube@jaanahautala



ANI HOKKANEN

Anni Hukkanen on vastikään ylioppilaaksi valmistunut nuori, jolla on intohimo muuttaa maailmaa sanoillaan. Anni viettää välivuotta tehden töitä äitinsä kanssa ja kirjoittaen ensimmäistä romaaniaan. Anilla on intohimo hyvinvointiin, urheiluun ja elämän kauneuteen sekä tahtoo oppia osaajilta jakaen samalla nuoren näkökulmiaan iättömiin aiheisiin.

Ollessamme vuorovaikutuksessa muiden kanssa heijastamme helposti omia tunteitamme ja mielentilaamme ihmisiin ympärillämme. Kun jätämme tunteemme kohtaamatta, päädymme tiedostamatta peilaamaan tukahdetut tunteet lähiympäristöömme. Kun emme ota vastuuta omista tunteistamme, vahingoitamme sekä omaa hyvinvointiamme että koko sosiaalista ympäristöämme. Vasta ottaessamme vastuun omista tunteista, ajatuksista sekä kertomastamme tarinasta, voimme ottaa vastuun teoistamme ja niiden seurauksista.

MILLAISTA SOSIAALISTA VASTUUTA RAKENNET ITSE?

Unohtamme usein työelämän merkityksen henkisessä lähiympäristössämme. Onneksi sosiaalisen vastuun arvo on viime aikoina korostunut työelämässä. Uskoisin, että jokainen työntekijä haluaa turvallisen, luottamuksellisen ja vastuullisen työpaikan. Monien työelämäntutkimusten mukaan nuoret odottavat johtajuudelta rinnalla kulkemista, väkivuoksien esiin nostamista, jatkuvaa palautetta sekä lähestyttävyyttä. Vanhasta työelämän kulttuurista ei olla kuitenkaan vielä päästy täysin eroon: monessa paikassa yhä nostetaan ja korostetaan kontrollia, valtaa sekä sääntöjä ja monien vanhojen uskomusten annetaan johtaa työelämän toimintamalleja. Innostus ja työn ilo johtavat luovuutta. Pakkosuorituksen paineen alla tehdään työtä, ei uutta tulevaisuutta.

Monet uskomukset ovatkin päivittämisen tarpeessa, ja ennakkoluulojen ja ajattelumallien purkaminen on yhteistä sosiaalista vastuunottoa. Keskittyessämme vastuullisiin tekoihin muita kohtaan, emme saa kuitenkaan unohtaa hyvinvoivan lähiympäristön lähdeettä: omaa hyvinvointiamme. Jotta voimme rakentaa parempaa tulevaa, täytyy ensin rakentaa parempaa yhteyttä itseemme.

KESTÄVÄT VALINNAT OSAAVAT MYÖS JOUSTAA

Valitettavan usein puhe kestävästä valinnoista hyvinvointimme kannalta muuttuu nopeasti mustavalkoiseksi: matelet kotona koko päivän ja syöt pikaruokaa aamupalaksi tai käyt salilla seitsemänä päivänä viikossa etkä koskekaan muuhun kuin salaattiin. Tämä mentaliteetti johtaa useimmiten itsensä syyllistämiseen ja kielteiseen käsitykseen hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Useimmat meistä tunnistavat, ettei maailma ole koskaan mustavalkoinen, mutta harvemmat tunnistavat

"Pakkosuorituksen paineen alla tehdään työtä, ei uutta tulevaisuutta."

Vastuullisuus
itseä kohtaan alkaa
itsensä hyväksymises-
tä ihmisenä, jota voi
rakastaa.



omat sisäistetyn värittömät uskomukset ja sen, kuinka helposti ne vaikuttavat tapaan, jolla tulkitsemme maailmaa ympärillämme – ja näin itseämme suhteessa siihen.

Vastuullisuus itseä kohtaan alkaa itsensä hyväksymisestä ihmisenä, jota voi rakastaa. Moni on varmasti kuullut, kuinka meidän kaikkien täytyisi löytää rakkautta itseämme kohtaan, mutta moni myös tunnistaa, kuinka vaikea tämä ohje on todellisuudessa viedä käytäntöön. Kenties siksi tärkeämpää olisikin tunnistaa, että kuten ihmiset ympärillämme, mekin olemme ihmisinä mahdollisia rakkauden kohteita. Meille jokaiselle rakastamiemme ihmisten hyvinvointi on varmasti tärkeä aihe. Tunnistamme myös, että jokainen ihminen on ainaisessa kehityksessä – ja varmastikin haluamme meille rakkaiden kehityksen olevan myönteistä. Miksi harvoin katsoimme itseämme saman linssin läpi?

HYVÄKSYTÄÄN

Olisi yksinkertaistettua sanoa, että vastuullisuus omaa hyvinvointiamme kohtaan on näin yksioikoista. Kuitenkin, aivan niin kuin vastuullisuus ympäristöömme kohtaan, vastuullisuus itseämme kohtaan alkaa pikkuaskelin. Hyväksymme,

etemme voi korjata ilmastonmuutosta yhdessä päivässä. Hyväksymme, etemme voi rakentaa kestäväää suhdetta toiseen ihmiseen yhdessä illassa. Itsen suhteen odotetaan helposti mahdottomia: teemme isoja uudenvuodenlupauksia tavoitteena esimerkiksi parempi hyvinvointi; ja jätämme ne sikseen, koska emme näe kaivattua muutosta viikossa tai kuukaudessa. On helppoa hyväksyä, että yhteiskuntaa voimme muuttaa pienin asioin – äänestämällä kuntavaaleissa, vähentämällä muovin käyttöä, kävelemällä kauppaan. Emmekö voi nähdä omaa hyvinvointiamme samoin?

Vastuullisuus itseä kohtaan ei tarkoita, että uuvutat itsesi urheilulla, jota et rakasta, tai koet syyllisyyttä herkullisen kakun syönnistä – päinvastoin. Vastuullisuus itseä kohtaan on päivittäistä itsensä kuuntelua ja oman mielen ja kehon kunnioittamista. Kun teet seuraavan päätöksesi, oli se sitten pieni tai suuri, kysy itseltäsi: teenkö tämän *minun* vuokseni vai *minusta* huolimatta? Kun rakennamme kestävämmän suhteen itsemme kanssa, on helpompaa tehdä vastuullisia valintoja myös muun maailman kannalta. ●

Jaana Hautala ja Ani Hokkanen