



Tunne itsesi!

- *Sokrates*

Se, mitä on takanamme
ja mitä on edessämme,
on pientä siihen verrattuna,
mitä on sisällämme!
- *Ralph Waldo Emerson*

Minän Matkalla Nuori Ystäväni
www.paremmanelamanakatemia.fi

Itseen tutustuminen ja uskollisuus itselle

Tässä luvussa perustelen sinulle, miksi minun mielestäni kaikkein tärkeintä on itsensä tunteminen ja kunnioittaminen. Kerron, miten minä nuorena havahduin itsetuntemuksen merkitykseen ja minkälaisen matkan olen kulkenut sen parissa myöhemmin. Voit lukea ja kuulla perustelut sille, miksi ihmisen elämä helpottuu, kun hän tuntee itsensä ja tekee asioita itselleen uskollisena.

En tarkkaan muista, milloin innostuin itsetutkiskelusta, mutta epäilen sen jotenkin liittyneen lukion psykologian opiskeluun, josta pidin lähes välittömästi opintojen alettua. Myös äitini on, niin kauan kuin muistan, ollut kiinnostunut itsensä kehittämisestä ja itsetutkiskelusta, joten olen mitä ilmeisimmin jo sitä kautta saanut hyvän maaperän itsetuntemuksen kasvun ajatukselle.

Lukion psykologian tunnilla humanistisen psykologian ihmiskuvaa tutkittaessa koin jonkinlaisen oivalluksen havaitessani siinä olevan paljon samaa kuin mitä olin siihen mennessä ajatellut kuuluvan omaa ihmis-käsitykseeni. Ihmisen perusluonne on pyrkiä kehittymään, tulemaan elämänsä aikana paremmaksi versioksi itsestään, täydellistyä. Ihminen on pohjimmiltaan hyvä ja eteenpäin pyrkivä, itseään aktiivisesti

ohjaava olento. Tuohon aikaan vahvistui myös holistinen näkemykseni ihmisestä. Ihminen on kokonaisuus, jossa keho, mieli ja sielu liittyvät toisiinsa.

Lukioaikana muistan monien asioiden asettuneen omassa maailmankuvassani paikoilleen. Yliopistoaika sekä opintoineen että oheistoimintoineen oli hienoa itsetuntemuksen kehittymisen aikaa. Muistan maailmankatsomukseni perusteiden ensin huojuneen erilaisten psykologisten, uskontotieteellisten, teologisten ja filosofisten luentojen ja niihin liittyvien akateemisten keskustelujen myötä ja sitten asettuneen, ainakin hetkeksi. Olen nimittäin halunnut pitää maailmankuvani joustavana, mikä tarkoittaa sitä, että antaudun mielelläni keskustelemaan elämäntuntemuksellisista asioista. Olen myös valmis päivittämään ajatuksiani, jos saan uutta, hyvin perusteltua kokemusta tai tietoa.

Luen jatkuvasti alani kirjallisuutta paitsi työtäni, myös omaa kehittymistäni ajatellen. Ajoittain huomaan selkeitä jaksoja, jolloin koen tavanomaista suurempaa tarvetta pysähtyä, asettua itseni ja omaan olemassa-

olooni liittyvien asioiden äärelle. Tunnistan sen eräänlaisesta levottomuudesta sisälläni ja tulkitSEN sen kutsuksi kuulla aidoita sisintä, olla yhteydessä sieluuni.

Aina en ole ollut uskollinen itselleni. Olen saattanut antaa järjen ja älyn liian yksipuolisesti ohjata elämäni, minkä seurauksena olen alkanut voida huonosti, jopa uupunut ja masentunutkin. Näiden kokemusten jälkeen olen alkanut kunnioittaa itseni eri puolia ja niiden välittämiä viestejä entistä tarkemmin.

Kappaleeseen liittyvä äänite:

Löydät kappaleeseen liittyvän äänitteen kirjan Spotify-kanavalta *Minän Matkalla Nuori Ystäväni*, luku 1 *Itseen tutustuminen ja uskollisuus itselle*

Lyhytosoite: [spoti.fi/3wEW9Su](https://open.spotify.com/track/3wEW9Su)

Kirjoita osoite suoraan selaimen osoitekenttään, Google-haku ei välttämättä löydä äänitettä.

Äänitteen *Itseen tutustuminen ja uskollisuus itselle* kooste:

Miksi on tärkeää tuntea itsensä ja kunnioittaa itseään?

Persoona on kuin taulu!

Elämänpolku aika-akselilla: menneisyys, nykyisyys, tulevaisuus, siirtymät ja suvannot.

Itsen tunteminen on tärkeää stressin hallinnassa, tunne-elämän säätelyssä, vuorovaikutustilanteiden ohjaamisessa, rakkaudessa ja seksuaalisuudessa sekä tulevaisuuden valintoja tehtäessä ja elämänselityksistä rakennettaessa.

Uskollisuus itselle on usein yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen. Oman näköinen elämä tuottaa mielihyvää.

Tutustu lisää:

Omaa pohdintaa:

Hakusanoja

Dan McAdamsin teoria

Elämänkaaripsykologia

Elämänkatsomus, maailmankuva, ihmiskäsitys,
minäkuva

Identiteettikehitys, James Marcian teoria

Intrapersonallinen älykkyys

Daniel Levinsonin teoria

Narratiivinen identiteetti

Nuoruus kehitysvaiheena, nuoruuden kehitystehtävät

Sören Kierkegaard

Temperamentti



Jännitys ja stressi syntyvät
paineesta olla jotakin.
Rentous ja palautuminen ovat
sitä, mitä oikeasti olet!
- *Tuntematon*

Minän Matkalla Nuori Ystäväni
www.paremmanelamanakatemia.fi