

1 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan yksilön omaa ymmärrystä itsestä, sitä, että tietää kuka ja millainen ihminen on. Se on kykyä havainnoida itseään sekä tunnistaa ja tiedostaa tunteitaan, ajatteluaan ja kehon tuntemuksiaan. Edelleen se on kykyä tunnistaa omia persoonallisuutensa piirteitä, hyviä ja huonoja puoliaan sekä käyttäytymistottumuksiaan. Itsetuntemuksessa on kyse myös omien voimavarojen, vahvuuksien ja heikkouksien, tarpeiden, motiivien, arvojen, tavoitteiden ja toiveiden tiedostamisesta ja ymmärtämisestä.

Itsetuntemus kehittyy kokemustemme perusteella esimerkiksi ihmissuhteissa ja eri yhteisöissä saamamme palautteen ja omien tuntemustemme ja itsearviointimme yhteistuloksena. Itsetuntemus on jatkuva prosessi, sillä me muutamme jatkuvasti. Kokemuksemme, ajatuksemme ja tunteemme vaativatkin reflektointia eli kokemusten aktiivista tarkastelua ja arviointia, koska kokemuksemme muokkaavat toisaalta sitä, miten koemme maailman, ja toisaalta ymmärrystämme siitä, miten olemme kehittyneet ja muovautuneet.

Vaikka itsetuntemuksemme kehittyykin suhteessa toisiin, se mitä muut ajattelevat meistä, ei määrittele meitä. Kuitenkin, jos joku toisten toimesta usein määritellään tietyllä tavalla, oli se sitten "kiltti" tai "reipas", saattaa tämä näkemys päätyä määrittelemään kyseisen henkilön ajatuksia itsestään, ja sitä kautta se voi vaikuttaa myös hänen käyttäytymiseensä. Tällöin ulkoiset odotukset ja lokerointi vaikuttavat henkilön minäkuvan kehittymiseen. Sitä tapahtuu etenkin lapsilla, mutta eivät aikuisetkaan ole siltä suojassa. On tärkeää huomata, ettemme ole (ainakaan pelkästään) sitä, mitä muut meistä ajattelevat. Itsetuntemukseen liittyy itsensä vapauttaminen ennakkoluuloista ja tarpeesta miellyttää toisia.

Eroamme siinä, kuinka kovasti pyrimme itsetuntemustamme lisäämään. Jotkut pohtivat läpi elämänsä, millainen on, etenkin suhteessa muihin, ja miten on vuosien varrella muuttunut. Toisilla mielenkiinto keskittyy muihin asioihin tai ihmisiin kuin itseensä. Saatetaan pitää itsestään selvänä sitä, millainen on – olemmehan eläneet itsemme kanssa koko siihenastisen elämämme.

Kuitenkaan ei olla syvennytty miettimään omaa minäkuvaa, identiteettiä, persoonallisuutta, itsetuntoa tai maailmankuvaa, eikä liioin omia ajattelumalleja, tunteita, arvoja, motivaatiotekijöitä, vahvuuksia tai haasteita tai muita itseen keskeisesti liittyviä asioita. Osa antaa elämän kuljettaa, eikä tule päivittäneeksi näkemystään itsestään nuoruusvuosien jälkeen. Monilla arkikiireet ovat imaisseet mukaansa siinä määrin, ettei ehditä pysähtymään peruskysymysten äärelle – ei ainakaan ennen kuin elämä pakottaa siihen suurten elämänmuutosten yhteydessä. Joukossamme on myös niitä, jotka välttelevät kohtaamasta sisintään, koska kenties pelkäävät, mitä ajatuksia, tunteita ja muistoja sieltä nousisikaan pintaan, jos sille antaisi mahdollisuuden.

Miksi itseen olisi hyvä tutustua?

Vietämme itsemme kanssa eniten aikaa, koko elämämme. Hyvä itsetuntemus lisää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Onhan helpompi olla tyytyväinen itseensä ja elämäänsä, kun tietää, kuka on ja mitä haluaa. Itsetuntemus voi auttaa myös huomaamaan asioita, joita olisi hyvä kehittää esimerkiksi voidakseen paremmin. Itsetuntemuksesta on apua myös toisten ihmisten kohtaamisessa: itsensä ja ihmisyyden parempi tunteminen voi auttaa ymmärtämään ja hyväksymään erilaisuutta sekä itsessä että muissa, mikä lisää suvaitsevaisuutta. Lisäksi itsensä hyvä tunteminen voi lisätä kokemusta omasta ainutlaatuisuudesta.

Kun tuntee itsensä paremmin, osaa hakeutua itselleen mieluisaan ja sopivaan koulutus- ja urapolkuun sekä löytää itselleen mielekkäitä harrastuksia ja vapaa-ajanviettotapoja. Itsetuntemus auttaa monessa elämän suuressa valinnassa, kuten parisuhteen valitsemisessa, perheen perustamisessa, opiskelu- ja työmarkkinoilla, ystävien kesken ja harrastusten parissa. Mitä paremmin oppii tuntemaan itsensä, sitä paremmin pystyy tunnistamaan ja hyödyntämään vahvuuksiaan ja kehittämään heikkouksiaan. Itsetuntemus selkeyttää myös omia arvoja, tavoitteita ja rajoja, mistä on apua kohdattaessa elämän eteen tuomia haasteita. Ihmisen käsityksellä itsestään on yhteys myös siihen, millaisia odotuksia hänellä on tulevaisuutta kohtaan ja miten hän arvioi omat voimavaransa suhteessa niihin. Myönteisesti itseensä suhtautuva suhtautuu myös tulevaisuuteen optimistisemmin ja

uskaltaa asettaa itselleen tavoiteltavia mutta realistisia päämääriä. Hyvä itsetuntemus voi auttaa rakentamaan hyvää itsetuntoa ja olemaan sinut itsensä kanssa, mistä on apua esimerkiksi pelkojen voittamisessa ja menestymisessä laajemminkin.

Monien psyykkisten häiriöiden taustalla on itsetuntemuksen puuttuminen, jolloin ihminen saattaa esimerkiksi väheksyä itseään ja pitää itseään huonompana kuin muut. Työelämän suhteen on saatu näyttöä myös siitä, että mitä parempi itsetuntemus esimiehellä on itsestään, sitä tyytyväisempiä hänen alaisensa ovat häneen esimiehenä. Esimiehen itsetuntemus on osoittautunut tärkeämmäksi työntekijöiden tyytyväisyyden selittäjäksi kuin esimiehen persoonallisuus itsessään.

Miten itsetuntemusta voi kehittää?

Itsetuntemusta on mahdollista harjoitella ja sitä voi oppia siinä missä muitakin taitoja. Mikäli itsetuntemustaan haluaa kehittää, se vaatii asian ääreen pysähtymistä. Sen sijaan, että arjen kiireissä eläisi ja toimisi vain totuttujen tapojensa mukaan tai kuten oletetaan kuuluvan toimia, voi pysähtyä antamaan aidosti tilaa itsetutkiskelulle, jolloin voi päästä lähelle todellista sisintään. Päivittäin voi ottaa tavaksi pohtia, mitä on tullut tehneeksi, mitä ajatuksia ja tunteita päivän tapahtumat ovat herättäneet, mistä on pitänyt, mitkä asiat ovat herättäneet kiinnostusta ja miten voi saada haluamansa. Kaikki tällaiset kysymykset auttavat automaattisesti kehittämään itsetuntemusta. Jos sen pohdinnan tekee edes toisinaan kirjoittaen, se jäsentää entisestään näkemystä itsestä.

Itsetuntemusta voi siis kehittää pysähtymällä pohtimaan sitä ja etsimällä vastauksia itseensä liittyviin kysymyksiin, kuten millaiseksi kokee itsensä; entä uskooko todella olevansa sellainen, millaiseksi itsensä kokee. Kun vastaa itseensä liittyviin kysymyksiin, jo se, kuinka helppo kysymyksiin on vastata, kertoo siitä, kuinka hyvä itsetuntemus on. Itsetuntemukseen on mahdollista saada apua myös erilaisista testeistä, kuten ammatinvalinnanohjauksen yhteydessä tehtävistä persoonallisuus- ja työtyyliarvioista.

Koska itsetuntemuksessa on kyse itsestään tietoiseksi tulemisestä todellisuutta vastaavaksi, siinä voi auttaa tietoinen läsnäolo. Sen sijaan, että ajatuksissaan juoksisi jo kymmenen askelta edellä murehtien, mitä kaikkea pitääkään ehtiä tehdä, kannattaa

olla läsnä hetkessä ja kiinnittää huomiota omiin tunteisiinsa, ajatuksiinsa, asenteisiinsa ja uskomuksiinsa, eli siihen, mistä oma mieli täyttyy, kuinka asiat kytkeytyvät toisiinsa ja omaan kehoon ja kuinka kaikki tämä vaikuttaa omaan elämään.

Pyrittäessä kehittämään itsetuntemusta on hyvä muistaa, että koemme maailman, mukaan lukien itsemme, itsemme kautta. Oli kyse sitten siitä, mitä näemme tai kuulemme, kosketamme tai aistimme, suodattaa minuutemme kaiken havaitsemamme. Kasvatuksemme ja kokemamme on puolestaan vaikuttanut siihen, miten suhtaudumme kaikkeen ihmisistä ympäristöön, tietoon ja tietämiseen. Eletty elämämme, kasvatuksemme ja yhteiskunta ovat muovanneet asenteitamme ja arvojamme. Kokemustemme muovaamien "silmälasien" läpi tarkkailemme maailmaa. Jos työhyvinvointikoulutukseen osallistuu kolmekymmentä henkeä, jokainen heistä kuulee koulutuksen omalla tavallaan, koska jokainen kuuntelee koulutusta peilaamalla sanottua itsensä ja historiansa tai tarpeidensa ja tulevaisuuden toiveidensa kautta poimien siitä itsensä kannalta oleelliset asiat. Nämä asiat vielä muokkaantuvat mielessä vanhoihin käsityksiimme sopiviksi kokonaisuuksiksi.

Joskus myös omat ajatuksemme itsestämme voivat olla väärityneitä, jolloin muut ihmiset näkevät meidät eri tavalla. Sekä toisten että omia näkemyksiä on lupa haastaa. Mikäli toiset tuntuvat näkevän meidät eri tavalla kuin me itse, kannattaa miettiä, mistä se johtuu. Mikä käytöksessämme ja toimissamme on sellaista, että toiset näkevät meidät eri valossa? Jokainen itse tietää parhaiten ajatuksensa, tunteensa, kehonsa tuntemukset ja kokemuksensa, mutta muilla on oiva tilaisuus havainnoida sitä, mitä itsestämme ulospäin näytämme puhein, teoin ja ilmein sekä elein. Jos ajattelemmme olevamme tietynlaisia, voimme miettiä, miten se näkyy meissä ja toiminnassamme?

On hyvä muistaa, että itsetuntemuksensa kehittäminen ei tarkoita sitä, että itseään tulisi kaiken aikaa tarkkailla. Liiallinen itsensä tarkkailu voi toisilla johtaa myös lisääntyneeseen ahdistukseen. Sen vuoksi, jos huomaa, että itsellä on taipumusta liiallisen yksityiskohtaiseen itsensä tarkkailuun tai jos siitä alkaa tulla stressiä, siitä kannattaa tulla tietoiseksi ja laittaa asialle stoppi. Toisinaan ajatukset ovat vain ajatuksia ja tunteet tunteita, antaa niiden tulla ja mennä. Niin ikään, itseään ei tarvitse jatkuvasti kehittää. Itsetuntemukseen liittyen on myös tärkeää huomata, että

olemme jo hyviä sellaisina kuin olemme. On kuitenkin hyvä olla tietoinen omista eri puolista, jotta elämänlaatu paranisi. Tämän kirjan pohdintatehtävien avulla pääsemme halutessamme hyvin kehittämään itsetuntemustamme.

Pohdittavaksi

Kuka olet? • Millaiseksi koet itsesi? • Mikä on sinulle ominaista?
• Miten kuvailisit itseäsi? • Millaisia ajatuksia sinulla on itsestäsi?
• Missä olet hyvä ja koet onnistumisia? • Missä asioissa koet, että sinulla on eniten kehittymisen varaa tai koet epäonnistuneesi?
• Mitä tarpeita ja toiveita sinulla on? • Miten suhtaudut eri asioihin ja tilanteisiin, niin hyviin kuin huonoihin? • Millaisena muut pitävät sinua? Oletko mielestäsi oikeasti sellainen? • Mitä hyötyä itsetuntemuksesi kehittämisestä olisi sinulle? • Miten voisit parantaa itsetuntemustasi? • Mitä sinulle kuuluu?