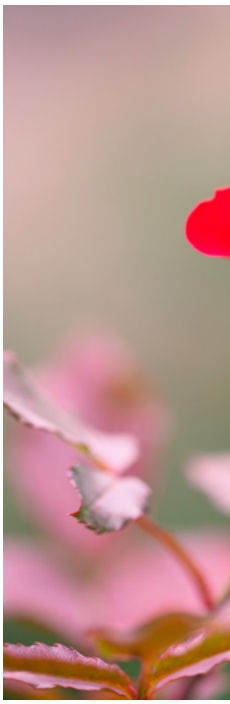

INSPIRAATION VALAISEVA VOIMA

Inspiraatio on valon leimahdus. Se on tunnevoimaa, jota voidaan tutkia, arvioida ja kehittää myös työnohjauksessa. Miten yksilöt ja ryhmät voisivat oppia harjoittamaan inspiraatiota ja aktivoida toimintaansa?

Mitä inspiraatio on? Etymologisessa sanakirjassa inspiraatio tarkoittaa innoitusta ja sisäänhengitystä, kun taas latinankielinen verbi inspirare tarkoittaa tunteen luomista, luovaa hengittämistä ja pyhää. Inspiraatio sanana löytyy myös Raamatusta armollisena tekona tai siunauksena. Oxfordin sanakirja määrittelee sen henkevöittävänä prosessina.

Fyysikko ja kirjailija **Arthur Zajoncin** mukaan inspiraatio on tunnevoima, joka on kiinnittynyt nöyryyteen, vapauteen, luoviin polariteetteihin ja kokemusmaailmaan. Inspiraatio luo maaperää omien kuvien muodostamiseen, päätöksentekoon ja intuitiiviseen toimintaan. Arjessa inspiraatio on sekä siunaus että prosessi, jota voi harjoittaa.

Kun inspiraatio koskettaa ihmistä, hän kokee usein kohottautuvansa, energisoituvansa ja vapautuvansa. Inspiroituminen on luovia prosesseja liikkeelle saattava voima. Se on valon leimahdus. Myös tyhjyys voi toimia inspiroitumisen lähtökohtana. Luopuminen synnyttää tilaa.

ELÄMÄNILO

Elämänilo on syy nousta aamulla vuoteesta. Ihminen tarvitsee haasteita, jotka saavat hänet käyttämään kykyjään tahdonvoimallaan. Tunnetilat ovat kuin sää ja niitä voi tarkkailla kysymyksellä: Kuinka voit tänään? Istu viereeni, niin kuuntelen sinua.

Aristoteleen mukaan olemme sitä, mitä toistuvasti teemme. Elävän tavan

KUVA: Satu Öystilä

ruusunpunainen kaupunki
tuliruusu
ruusuiset vuodenajat
ruusuikkuna vanhan kaupungin katedraalissa
kukkiva ruusu kasvitieteellisessä puutarhassa
ruusunpunaiseen pukeutuneet ihmiset,
jotka katoavat katujen väreihin
kaikkien kuihtuneiden ruusujen tuoksu
lumen peittämät ruusut
ruusuilla tanssiminen
”käytä sydäntäsi kuin kompassiruusua”

RIIKKA ALA-HAKULA

tunnistaa **Jaana Venkulan** mukaan siitä, että se pulpahtaa esiin yllätyksissä ja muotoutuu tilanteen luonteen mukaan. Se on kuin elävä puu, joka yhteyttää toisin kuivuudessa kuin sateessa, pukeutuu kevään tullessa toisenlaiseen asuun kuin syksyllä.

Elävä tapa liittää meidät ajankohtaiseen tilanteeseen ja se konkretisoituu tekona, joka on hyvä perusta seuraavaan tekoon. Elämä etenee tapahtumien virrassa: ajatukset, taidot, teot, tunteet ja tavat. Käytännön elämässä mirabilia eli ihmeellisyydet luovat elämänvoiman.

Inspiraatiota nostattavia taitoja voi harjoittaa. Tärkeitä taitoja ovat esimerkiksi omintakeinen ajattelu- ja päätöksentekokyky, arvostaminen, innostuminen, välittäminen ja toisten kannattelu. Kysy itseltäsi: Mikä saa minut nauramaan ja tuntemaan iloa? Mitä tehdessä ajantajuni katoaa? Milloin olen sovussa itseni ja elämän kanssa?

OPPIMINEN ON KAUNISTA

Hyvintekemisen taito vahvistuu tekemällä, ja syntyy osaamiskauneutta. Toimiminen ylläpitää jatkuvaa liikettä, energiaa. Toistoista kehkeytyy taitoa ja taitojen toistoista syntyvät tavat.

Oppiminen on vastuullisen ihmisen ja vastuullisen ryhmän elämäntapa. **Markku Graeen** on sanonut: ”Kun tekemisen kauneuden työvalo palaa, on toiminta sujuvaa, itseohjautuvaa, syvää tyydytystä tuottavaa, kuin itsessään tapahtuvaa ja oppimiskokemuksia synnyttävää”.

HUHKI JA HEHKU METSÄSSÄ

Valdur Mikita kuvaa kirjassaan *Kanttarellin kuuntelemisen taito* luovaa hengittämistä. Kielessämme on säilynyt ilmaus ”haukata raitista ilmaa”, mikä tarkoittaa ulos menemistä. Myös sanonta

TYÖNOHJAAJA, MISTÄ INSPIROIDUT?

SANNA MÄKIPÄÄ
Työnohjauskonferenssi -työryhmän jäsen, kouluttaja, työnohjaaja STOry

Inspiroidun ajatuksia avaavista keskusteluista ja vuorovaikutuksen flowsta. Ihmiset ja heidän tarinansa ovat kiehtovia. Lisäksi energisoidun ja inspiroidun itselleni ”uusista maailmoista”: matkailun lisäksi olen muun muassa sukeltanut heavy rockin maailmaan mieheni myötä.

Toinen aiemmin vieras, mutta nyt tärkeä energisoitumisen laji on moottoripyörän kyydissä matkustaminen. Kirjallisuus, teatteri, elävä musiikki ja käsityöt, etenkin niiden värit ja valmiiksi saaminen, inspiroivat myös minua.

Tarvitsen inspiraatiota saadakseni aikaan uutta ja ollakseni erityisen hyvin läsnä. Inspiroituminen tuottaa voimakasta elossa olemisen ja toisiin liittymisen tunnetta.

KIRSTI KAIKKONEN
Voimavarakeskeinen työnohjaaja STOry, kuntoutuksen ohjaaja
Ranua

Elämäni aikana metsä on ollut minulle inspiroiva leikkipuisto, paikka liikkua ja kuntoilla. Se on ollut myös henkisen voimaantumisen lähde. Nykyisin menen luontoon vailla suorittamista tai elämysten tarkoituksellista hakemista.

Luonto ottaa minut väsymättä vastaan juuri sellaisena kuin olen. Se tarjoaa kauniita ja kylmiä sinisiä hetkiä, räntää kasvoille, tuulta ja auringon lämpöä. Luonnossa rauhoitun sisäisen dialogin ja itseni kuuntelemisen äärelle.

Luonto on minulle seinätön huone toisen ihmisen kuunteluun ja vuoropuheluun. Luontokokemusten jakaminen on innostanut järjestämään virkistyshetkiä työkavereille sekä työnohjausta metsässä samoillen.

PETRI KATKO
Organisaatiokonsultti FINOD, työnohjaaja STOry
Muurame

Pienriistan metsästys on minulle tärkeä energisoitumisen ympäristö. Kanalintumetsästykseen kuuluu paljon kävelyä, joka on fyysisesti raskasta maaston ja painavien kantamusten vuoksi. Teillä ja poluilla ei kuljeta. Riistaa etsitään sieltä, missä linnulle on suojaa ja ruokaa.

Metsästyskävelyssä on jatkuvasti läsnä valppaus ja ympäristön tutkiminen kaikilla aisteilla. Varsinainen riistalaukaus jää yleensä toteutumatta. Silti reissu on aina onnistunut.

Samankaltaiseen seikkailuun uppoudun työyhteisöjen ja ryhmien työnohjauksessa. Luotan, että löydämme aina jotain yhteistä ja arvokasta.

Kehittämistyössä uusia polkuja ei vielä ole. Tarvitaan erityistä voimaa ja osaamista, jotta uusi reitti syntyisi. Kaikin aistein tutkiva ja utelias löytää aina jotain uutta.

”puhaltaa uutta henkeä” on edelleen käytössä.

Luonto on mielen kiihdytin. Luonnon hyvinvointi -ja terveysvaikutukset vahvistavat mielen taitoja, myönteistä vireyttä. Maiseman sisään käveleminen metsäpoluilla luo metsän tajua. Kävely tai polkujuoksu ja kaikenlainen rytmikäs tekeminen vapauttavat endorfiineja.

Työnohjauksessa luonto voi olla mukana mielikuvina tai konkreettisena työskentelypaikkana. Luonto on ehtymätön metaforien lähde. Kuljeskelu luonnossa varastoi värejä sisäiseen palettiin, ja niitä voi sieltä ottaa käyttöön luovuuden hetkinä.

Luontoon liittyviä ilmiöitä havainnoimalla syntyy oivalluksia, esimerkiksi pohdintoja erilaisten selviytymiskeinojen valikoimasta. Luonnossa toteutettu työnohjaus tuottaa bonuksena hyvinvointia ohjaajalle ja ohjattavalle: raitista ilmaa ja iloa vuodenaikojen vaihtelusta.

TERTTA PAANANEN
Kirjoittaja on kasvatustieteen lisensiaatti, coach ja kouluttaja, IMO International

KURKISTA INSPIRAATION KALEIDOSKOOPPIIN:

Pysähdy ja huomaa paikallaan olon yksityiskohdat.

Kokeile uusia liikuntamuotoja: harhaileminen, läpikulkeminen, piipahteleminen.Harjoituksia voi tehdä ulkopuolisen ohjauksessa tai äänitteiden ja applikaatioiden avulla.

Lisää arjen tekoihin yllätyksellisyyttä ja stand up -asennetta.

Vahvista uteliaisuuden voimaa.

Innostu toisiinsa näennäisesti liittymättömistä asioita.

Kerää hiljaisuuden hetkiä.

Heittäydy epäselviin prosesseihin, rakastu tuntemattomaan.

Toimi heti, kun on toiminnan aika, näe oman toimintasi hyväntahtoinen naurettavuus.

Ylläpidä taiteellisia taitoja ja kulttuurivierailuja.

Etsi joka päivä uusi ihme.

Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa.

Tavoita mielikuvituksen hiljainen voima.

Osallistu dialogisiin opinpaikkoihin.

LÄHTEET Ala-Hakula, Riikka (2018). Kaupunkikaleidoskooppi. • Graae, Markku (2008). Aristos. • Mikita, Valdur. (2017). Kanttarellin kuuntelun taito. • Venkula, Jaana (2005). Tekemisen taito. • Zajonc, Arthur (2009). Meditation as contemplative inquiry. When knowing becomes love.