

## Työyhteisön hyvinvointi voi vaatia ryhmä- tai jopa hallinnollisia ratkaisuja

**Kun olemme saaneet tietoa työyhteisöjen ja työn kuormittamien ihmisten pahoinvoinnista, on markkinoille alkanut tulvahdella asiantuntijaoppaita. Ne soveltuvat yksin luettavaksi. Mutta varsin usein työyhteisöön vaikuttaminen on yksittäiselle ihmiselle ylivoimaista. On paikallaan ajatella ryhmäratkaisuja, arvioi kolmen teoksen yhteisarviossaan Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja Pirkko Lahti.**

**Pirkko Heiske (1997)  
Hyvinvointia työyhteisöön  
Yrityskirjat Oy. Helsinki.**

Kirja käsittelee ajankohtaista teemaa, työyhteisön hyvinvointia, varsin tuoreella tavalla. Se lähtee tietyistä osakokonaisuuksista ja analysoi niiden heijastumista työyhteisöön. Kirjan esipuheessa todetaan, että jokaisella lapsella on syntessään enkeli, joka suojelee ja opettaa lasta. Kun ihminen täyttää 43 vuotta, enkeli palaa. Silloin ihminen alkaa selviytyä yksin omasta elämästään - loppuelämästään.

Tätä taustaa vasten ohjeet ovatkin tarpeen. Sekin on totta, että työyhteisön ongelmat ovat kärjistyneet ja muuttuneet ongelmallisemmiksi viimeisten vuosien aikana - onhan työssä valtava kiire, koska työttömiä on paljon.

Kirja koskettelee kiirettä, aggressioita, positiivisuuden merkitystä, kateutta, juoruamista, palautetta, esimiesasemaa, uupumista, ryhmädynamiikkaa ja onnistumista. Nämä ovat teemoja, jotka tulevat usein esiin työpaikkaviihtymistutkimuksissa. Ihmiset kertovat väsymisestäään, esimiesten epäoikeudenmukaisuudesta; siitä, että heitä ei koskaan kiitetä, ja ennen kaikkea nykyisin siitä, että on kiire. Siitä seuraa uupumusta, väsymistä ja irtisanotuksi tulemisen pelkoa. Mikään näistä teemoista ei ole uusi. Jokainen työssä oleva tunnistaa itsensä kirjan jossakin kohdassa - ainakin tunnistaa niitä keskusteluja, joita työpaikalla on käyty.

Toinen kysymys on tietysti, mitä hyötyä tästä kirjasta on. Kirjoittaja on pyrkinyt tekemään mahdollisimman konkreettisen kirjan, jota kuka tahansa meistä voisi lukea. Hän antaa ohjeita sosiaalisessa yhteisössä selviytymisestä sekä siitä, miten hyvänä työntekijänä selviytyy työpajassaan.

Kirja on kirjoitettu varsin dynaamisesti ja se tulee lähelle ihmistä. Välttämättä mikään kirjan neuvoista ei ole uusi, mutta jospa lukija lukisi ne sillä ajatuksella, että aikoo jollakin tavalla itse vaikuttaa työyhteisöönsä. Ongelmallisinta silloin on, että suuri osa näistä Pirkko Heiskan käsittelemistä asioista kuten itsetunto, arvostus ja viihtyvyys eivät välttämättä ole aina yksit-

taisten työntekijän määriteltävissä tai vaikutuspiirissä. Usein ne vaativat ryhmäratkaisuja, jopa hallinnon radikaaleja toimenpiteitä. Jokainen yksittäinen työntekijä voi kuitenkin tehdä paljon, jos jaksaa ja haluaa.

Kirja on siis vanhaa asiaa, mutta ihmisen tasolla ja ihmistä lähelle tulevana ja siksi varmasti käyttökelpoinen.

**Ilkka Härkönen (1997)  
Jaksamisen työkirja, stressin hallinta. Ekotaival Oy.**

Ilkka Härkösen kirja pyrkii työskentelykasettien ja työkirjan avulla opastamaan ihmistä rentoutumisessa ja oman itsensä kuuntelemissa. Kirja todella edellyttää, että antautuu asiaan ja tavallaan hurmioituu kirjoittajan ajatuksista. Mielestäni kirja on kevyt ja kertakäyttöinen, ei välttämättä kovin pitkälle vievä.

Kuitenkin rakenteena ajatus tehdä itse itsensä toteuttava työkirja harjoitteluineen on viisas. Se edellyttää kuitenkin, että ihmisellä on runsaasti aikaa ja että hän ottaa tosissaan Härkösen ohjeet.

On hämmentävää, miten sekava kirja on. Se lähtee erilaisista mielikuvista - siitä, miten energia virtaa, miten pitäisi syödä, miten minäkuva kehittyä jne. Osa näistä asioista on luettavissa mistä tahansa lehdestä; tätä

kirjaa ei sen takia kannata itselleen hankkia.

Härkösen ajatuksena on ollut eräänlainen kokonaisvaltainen terveys, minkä vuoksi hän puhuu fysiikan sairauksista, mielen rasituksista, ravinnosta, liikunnasta jne. Kaikista näistähän muutkin terveystietäjät puhuvat. Uskon, että hänen koulutusohjelmansa on toiminut, mutta kirjan käyttöä en pidä kovin viisaana, koska se jää helposti ulkokohtaiseksi. Jos sen sijaan oppitunneilla tehdään hänen antamiaan harjoituksia, ne saattavat vetää ihmiset mukaansa.

Kirjan taustafilosofia on haajalla. En pysty mieltämään, millä tavalla kirjoittaja on kehittännyt kirjansa rakenteen, ellei sitten edellä kuvaamani kokonaisterveyden ajattelun pohjalta. Mielestäni kirja on myös jollain tavalla hurmoshenkinen ja uskonkin, että jos joku ottaa sen tosissaan ja kokee sen tosissaan, se voi vaikuttaa. Vähän skeptisemmälle kirjan juoni ei oikein tahdo avautua, eivät kasetitkaan.

Kirjan kieli on töksähtelevää, ja siitä puuttuu intensiivinen ote. Harjoitukset eivät ole ainutkertaisia kasetilta kuunneltuina, ja niihin saattaa helposti tulla häiriötekijöitä.

**Jari Sarasvuo (1997)**  
**Sisäinen tuli, kokonaisvaltainen energiaohjelma.**

Nikolai II:n kerrotaan todenneen, että vaikeahan meillä kaikilla on. Jari Sarasvuo toteaa: "Me kaikki tarvitsemme

voimia." Näin eittämättä on.

Kirja perustuu hyvän viestin läpiviemiseen. Se tähtää siihen, että suomalaisena tulee uskoa itseensä ja olla sinut itsensä kanssa. Jos tähän yltyä, on hyvä. Kuka tahansa meistä ammattilaisista myös tietää, että se on helpommin sanottu kuin tehty. Toki kysymys on suurelta osalta siitä, miten me asennoidumme omaan itseemme. Jäämmekö vaikeuksiemme vangeiksi vai löydämmekö itsestämme myönteiset, vielä kantavat osaset?

Sarasvuon kirja sisältää vanhoja tuttuja asioita tuoreella tavalla esitettynä. Kieli on ihanaa ja virkistävää; teksti alkaa sodan hetkistä, kunnian päivistä. On selvää, että meidän jälkeemme tulee sukupolvi, joka uudistaa kaiken. Nuoruuteen kuuluu uusiutumisen vahvuus.

Jari Sarasvuo ja Ben Furman tavoittavat toisensa myönteisen ajattelun yhteyksissä. Sarasvuo tavoittaa kuitenkin paremmin keski-ikäiset naiset, koska hän antaa meille uskoa itseemme; samoin kaikille niille, jotka eivät välttämättä ole kovin hyvin pystyneet pelaamaan nyky-yhteiskunnan säännöillä. Hän antaa meille vapautuksen siitä, että olisimme läpeensä huonoja. Hän kehottaa meitä näkemään itsesämme hyvää. Kyseessä on vapautuksen testamentin kaltainen teos, johon joko on uskottava sellaisenaan tai sitten ei.

Minua miellytti erityisesti se, että olemme ensisijaisesti palvelijoita. Jos palvelukulttuuria ryhdytään rakentamaan tältä pohjalta, päästään aivan uuteen suomalaiseen ku-

koistukseen - palvelun kukoistukseen.

Kypsyys ei kuitenkaan saavuteta opiskelemalla fyysistä, mentaalista, hengellistä tai tunne-elämän sektoria. Kypsyys tulee elämisen ja viisauden myötä. Totta on, että erityyppiset metaforat auttavat meitä elämämme rakentamisessa. Voimme rakentaa mielikuvan onnistuvasta elämästä tai mielikuvan tuhoutuvasta elämästä, ja se vaikuttaa tapaamme nähdä asioita.

Sivulla 251 Jari Sarasvuo toteaa, että ammattiauttajat ovat liian helposti neuvomassa. Entäs tämä kirja? Se on neuvoja alusta loppuun, tosin samalla elämäntarkastuksen ja näkemyksen sisälle ajaa.

Olen tähän asti ymmärtänyt, että mentaalinen tarkoittaa muutakin kuin älyllistä. Tässä teoksessa se kavennetaan yksinomaan kognitiivisten, älyllisten toimintojen kehittämiseksi. Kyllä mentaalisuuteen kuuluu myös henkisyys, johon sisältyy hengellisyys ja tunne-elämä. Jari Sarasvuo näyttää ymmärtävän hengellisyydellä yksinomaan uskontoa. Aikamme ajattelussa hengellisyys on usein korvattu sanalla henkisyys, joka laajempaan kattaa ihmisen muutkin henkiset pyrkimykset, ei ainoastaan hengellisyyttä.

Teos on virkistävää lukea ja selvää on, että tämänkaltaisen ajattelun omaksuminen kannattaa ihmistä, ainakin jonkin verran. Kirjan kieli kutkuttaa, ja kun vielä näkee silmissään Sarasvuon sitä esittämässä, ovat kirja ja mies loistava tuote.

Pirkko Lahti