

tännön suhteiden kannalta keskeinen henkilö 1970- ja 1980-lukujen vaihteessa.

Pääpainoltaan sisäpoliittisten teemojen käsittelyn syventäminen olisi ollut epäilemättä vaarassa hajottaa kirjan rakennetta entisestään. Pohdinta palaakin lähtöpisteeseen eli kirjan otsikkoon ja tehtävänaseteluun. Olisiko esimerkiksi tehtävänasettelussa eräässä kohdassa mainittu ”kamppailu Suomen suunnasta” ollut kirjan otsikkoonkin sopiva ilmaus laajan politiikka-käsitteen sijaan? Kylmän sodan tilanteessa politiikan eri osa-alueet olivat toki sidoksissa toisiinsa, mutta tämäntapainen otsikointi ja tehtävänasettelu olisi ehkä vapauttanut tekijän käsittelemästä joitakin ilmiöitä, jotka nyt sirpaloittavat tekstiä ja joiden taustoittamiseen ei ole ollut riittäviä mahdollisuuksia. Huomion olisi voinut keskittää niihin teemoihin ja vaiheisiin, joissa kaikkein selvimmin oli kyse Suomen suunnasta ja yhteiskuntajärjestelmästä kylmän sodan maailmassa.

Jalovaara kirjoittaa sujuvasti ja ilmeikkäästi. Tosin ajoittain uhkana on liiallinenkin lennokkuus. Harmillinen virhe on vuotta 1968 koskeva maininta ”kokoomuksen kansanedustajasta Casimir Ehrnroothista”. Vuorineuvos on sekoittunut RKP:n tuolloiseen kansanedustajaan Georg C. Ehrnroothiin. Tekstin seuraamista häiritsevät myös vuosilukuja koskevat horjuvuudet käsiteltäessä UKK-sopimusta ja metallialan lakon vaiheita vuosina 1970–1971. Kiihosta kirjoittaja ansaitsee siitä, että kirjan lopussa on henkilöhakemiston ohella myös asiasanahakemisto. Edelleen on paikallaan alleviivata, että Jalovaaran teos tarjoaa monin paikoin ansiokasta ja punnittua analyysia kirkon roolista kamppailtaessa Suomen suunnasta.

JAAKKO OLAVI ANTILA
TEOL. TRI, NURMO

LEENA NISSINEN

Rajansa kaikella: Miten estää myötätuntouupumisen? Helsinki: Edita 2012. 258 s.

Aloittaessani sairaalasielunhoitajan erikoistumiskoulutuksen eräs opiskelija otti puheeksi myötätuntouupumuksen. Toinen opiskelija hämmästeli, ettemme kai jo tässä vaiheessa työuraa ala puhua uupumuksesta. Itse ajattelen, kuten Nissinen kirjoittaa, että tietoisuus myötätuntouupumuksesta on eduksi sen estämiselle. On hyvä, että myötätuntostressistä ja -uupumuksesta puhutaan työyhteisöissä, koulutuksissa ja esimiestasolla, ja että työntekijä itse miettii omaa tapaansa toimia ja reagoida myötätuntostressiin.

Leena Nissinen on työnohjaaja, kouluttaja ja psykoterapeutti eli itsekin ammattiauttaja. *Rajansa kaikella* on sisarteos Nissisen aiemmin ilmestyneelle kirjalle *Auttamisen rajoilla: Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy*. Kirja tarjoaa paljon hyvää perustietoa myötätuntostressistä ja -uupumisesta. Ne ovat sukulaiskäsitteitä, jotka ovat verrattavissa käsitepariin työstressi ja työuupumus. Kohtuullinen määrä stressiä aktivoi ja aikaansaa tyydytystä työssä. Liian suuri stressi kehittyy uupumiseksi. Myötätuntouupuminen tarkoittaa ihmissuhdetyöntekijän työuupumusta. Kirjan pääviesti on, että ”myötätuntoisuus on hyvä voima, joka vie ihmisiä lähemmäs toisiaan jakamaan arjen vastoinkäymisiä ja toimimaan yhdessä paremman arjen puolesta” (s. 10). Vaikka myötätuntoisuus väsyttää, siitä syntyy paljon työniloa ja toivoa.

Kun Nissinen toimi kouluttajana, hän sai runsaasti palautetta siitä, että emotionaalisen paineen käsittelyyn ei ole tarjolla paljon välineitä. Hän asetti tavoitteekseen kirjoittaa kirjan, ”jonka avulla työntekijät ja työyhteisöt voisivat tutkia työtodellisuuttaan emotionaalisten pro-

sessien näkökulmasta” (s. 8). Tämän tavoitteen kirjoittaja lunastaa. Teoksessa tarkastellaan työelämän ihmissuhteiden henkistä kuormittavuutta ja kuormittavuuden vaikutusta työhyvinvointiin. Kirjassa on paljon konkretiaa, ei vain teoriaa, ja sen tavoitteena on myös vaikuttaa henkiseen kuormittumiseen.

Kirja jakaantuu kolmeen osioon. Aluksi tarkastellaan myötätuntostressiä ja myötätuntouupumista, sitten myötätuntouupumisen haastetta organisaatiolle ja johtamiselle, ja lopuksi myötätuntostressin säätelyä. Perustiedon lisäksi kirjan erityinen ansio on nostaa esiin myötätuntostressin yhteisöllinen vaikutus ja tarkastella sitä, miten yksilö ja yhteisö vaikuttavat myötätuntouupumisen prosessissa. Kirja nostaa esiin vuorovaikutuspulmien ja yhteisöllisyyden merkityksen työhyvinvoinnille. Työyhteisö on myötätuntostressin hallinnan ja myötätuntouupumuksen ehkäisyyn keskeisin tuki: työyhteisön onnistunut vuorovaikutus ehkäisee myötätuntouupumista.

Teoksen toinen ilahduttava ansio on tarkastella teemaa myös johtamisen ja organisaation näkökulmasta. Myötätuntouupuminen ei ole yksilön vaan koko työyhteisön asia, vaikka usein yhteisöllisyyden merkitys saatetaan torjua. Taustalla voi vaikuttaa ajatus, että myötätuntouupumisessa on kyse ensisijaisesti yksittäisen ihmisen persoonallisista piirteistä. Kirjassa korostetaan sitä, että esimiesten on tutustuttava myötätuntostressiin ilmiönä, tunnustettava se normaaliksi työilmiöksi ja oltava valmis keskustelemaan siitä. On tunnistettava riskit, joita sisältää henkiseen kuormittumiseen, samalla tavalla kuin ymmärretään vaikkapa fyysisen vaaran riskit työpaikalla. Uupumisesta on puhuttava ja Nissinen tarjoaa välineitä tähän.

Kirja on ajankohtainen puheen- vuoro työhyvinvointiin, sillä vaikka työelämää tukevia rakenteita on, kasvava työuupumus on todellisuutta. Työpaikkojen heikko yhteisöllisyys vaikuttaa työssä väsymi-

seen. Esimerkiksi taloudellisen taantumien aikaan sisäinen viestintä ja hyvät vuorovaikutustaidot korostuvat: työyhteisössä puheet saattavat helposti keskittyä vain ongelmiin tai olla pessimistisesti värittyneitä. On kuitenkin tärkeää puhua voimavaroista ja vahvistaa niitä, ei keskittyä ongelmiin. Johtamisella on suuri merkitys, sillä yksittäinen työntekijä ei voi muuttaa työolosuhteita. Esimiesten on huomioitava myötätuntostressi muun muassa lomasuunnittelussa, resurssoinnissa ja tauoituksilla. Kirja herättää esimiehiä ajattelemaan mahdollisuuttaan vaikuttaa työhyvinvointiin. Nissisen mukaan myötätuntostressin säätely edellyttää myös mielentilaa, jossa ei suoriteta eikä tuoteta mitään. Tämä on mielenkiintoinen huomio ja kovin päinvastainen ajatus työkuultuurin yleiselle kehitykselle.

Rajansa kaikella tarjoaa työntekijälle paljon konkreettisia välineitä emotionaalisen paineen käsittelyyn ja itsetutkiskeluun. Kirjassa on pohdintakysymyksiä, arviointoja, kuvaustapoja ja testejä niin yksilölle kuin ryhmälle. Teos tarjoaa oivallisia keinoja omien ajattelutapojen, stressinsäätelykeinojen ja reaktioiden tunnistamiseen ja tutkiskeluun. Kirjassa on listattu selviytymiskeinoja eri alueilla, lueteltu sijaistraumatisoitumisen merkkejä ja esitelty luonnehdintoja työntekijätyypeistä. Näin lukija voi tehdä itsearviointoja ja pohtia esimerkiksi sitä, miten kuva itsestä on muuttunut työn myötä. Kirjallisuusluettelon lisäksi kirjassa mainitaan myös työhyvinvointiin liittyviä nettisivuja.

Kirja toimii myös välineenä esimerkiksi luentoa tai työpajaa aiheesta valmistellessa ja siinä on kysymys- ja pohdintalistoja työpaikan rakenteiden ja perustehtäväkysymysten pohdintaan sekä vuorovaikutuksen tarkasteluun ja työyhteisön hoitoon. Kirjan avulla voi järjestää esimerkiksi organisaation sisäisen itseohjautuvan ryhmän, tai sitä voi hyödyntää työkokouksiin, tiimipäiviin, kehittämispäiviin, työyhteisöpäiviin ja kehi-

tyskeskusteluihin. Työnohjaajalle kirjan testit ja arviot tarjoavat vinkkejä ja välineitä työskentelyihin.

Kirja nostaa esiin huumorin, luonnon, kulttuurin ja henkisyyden merkityksen terveydelle ja niiden yhteisöllisen kokemisen merkityksen (työ)hyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle. Työyhteisön vuorovaikutusta on tärkeää arvioida ja kehittää. Kirjassa huomioidaan yhteistyömahdollisuudet työterveydessä ja työnohjauksessa. Kirja tarjoaa myös neuvoja rekrytointitalanteisiin: itsetuntemus, stressinhallintakeinot ja halu keskustella työn paineista ovat asioita, joita on hyödyllistä kartoittaa jo rekrytointivaiheessa.

Paikoin tuntuu, että kirjassa toistetaan joitakin itsestäänselvyyksiltä tuntuvia asioita. Toisaalta toisto mahdollistaa sen, että kirjaa voi lukea oman mielenkiintonsa mukaan sieltä täältä. Alaistaitoja olisi voinut korostaa enemmän: jokaisella työntekijällä on vastuu itsestään, voimavaroistaan ja vahvuuksistaan, samoin työyhteisön kehittämisestä.

Kirjan kohderyhmäksi on ilmoitettu emotionaalisesti haastavaa työtä tekevät ammattilaiset. Kirjan kolmas erityinen ansio on nostaa esiin myös sellaiset organisaation henkilöt, joilla on etäisempi suhde ihmissuhdetyöhön, mutta jotka kuitenkin ovat alttiita vuorovaikutuksessa ilmenevälle myötätuntostressille. Esimerkiksi sairaaloiden vahtimestarit näyttävät vainajan omaisille ja kohtaavat samalla surevat ihmiset tai ehkä ottavat vastaan palautteen koko organisaation puolesta. Suosittelen kirjaa erityisesti johtajille ja esimiehille: kirjasta saa paitsi perustietoa myötätuntostressistä ja sen vaikutuksista, myös runsaasti vinkkejä työntekijän arjen ymmärtämiseen, vuorovaikutustaitoihin ja sisäisen viestinnän merkityksen ymmärtämiseen. Työntekijälle itselleen kirja sopii itsetuntemuksen lisäämiseksi ja pohdintavälineeksi.

Itselleni kirja jätti pohdittavaksi kaksisuuntaisen kysymyksen: Mitä tekemäni työ työyhteisöineen tekee

minulle ja päinvastoin? Millaisen painoksen annan työyhteisön kehittämiseksi? Jokaisella on vastuu vuorovaikutuksesta työyhteisössä. Jokainen voi vaikuttaa dialogisuuteen ja työhyvinvointiin. Nissinen on onnistunut tehtävässään jättäessään lukijan pohtimaan näitä asioita.

KAROLIINA NIKULA,
TEOL. MAIST., KOTKA/PORVOO

**JOONA SALMINEN (TOIM.)
Vieraanvaraisuus ja muukalaisuus: Ekumeenisessa teologisessa symposiumissa marraskuussa 2011 pidetyt esitelmät. Helsinki: Suomalainen Teologinen Kirjallisuusseura 2011. 135 s.**

Osana Euroopan kirkkojen konferenssin teemavuotta Siirtolaisuus 2010 järjestettiin Helsingissä 2011 ekumeeninen symposiumi, jonka olivat yhteistyössä järjestäneet Suomalainen teologinen kirjallisuusseura, Kirkkohallitus, Suomen ekumeeninen neuvosto ja Diakonian tutkimuksen seura. Esitelmöitsijöitä oli kutsuttu Suomen lisäksi Englannista ja Italiasta. Esitelmät on koottu teokseen *Vieraanvaraisuus ja muukalaisuus*, jossa on piispa Irja Askolan alkupuheenvuoron lisäksi kymmenen kirjoitusta maahanmuutosta ja -muuttajista, vieraista ja muukalaisista. Kirjoituksissa pohditaan myöhäisantiikista lähtien nykypäivän Helsinkiin ja Ouluun saakka sitä, miten vieraita ja muukalaisia on aina ollut joko pakolaisina, orjina, hyvinvoinnin etsijöinä tai toivottuina vieraina. He ovat vaikuttaneet ihmisten elämään uudessa kotimaassaan perinteillään, uskonnollaan ja elämäntavoillaan.

Risto Saarinen pohtii Raamatun äärellä vieraanvaraisuudelle annettua merkitystä Vanhan testamentin kahdessa kertomuksessa, jotka ovat