

ROHKEAMPAA PUHTAUSALAA RAKENTAMASSA

Emilia Kujala

kognitiivisen käyttäytymisterapian psykoterapeutti, sosiaalipsykologi (VTM)

@tunteellaemiliakujala / www.mielella.fi

Oivallukset ovat tärkeitä, mutta toisinaan
yliarvostettuja.

Vain *teot* saavat aikaan muutoksen.

Rohkeus ei ole sitä, ettei pelkää,
vaan sitä, että tekee itselle tärkeitä
asioita *pelosta huolimatta*.

Miksi menisin
pelkoa kohti?



MIKSI PUHTAUSALA TARVITSEE ROHKEUTTA?

Ja mikä on rohkeuden toteutumisen este?

Rohkeuden vastakohta ei
aina ole pelko, vaan *häpeä*.

HÄPEÄ

Valmius häpeään on kaikilla.

Se, mitä hävetään, on kulttuurisesti opittua.

MITEN HÄPEÄ NÄKYY PUHTAUSALALLA?

Millaisia piilossa vaikuttavia asenteita ja ennakkoluuloja puhtausalaan on liittynyt ennen / liittyy nykyään?

**Häpeän vastavoima:
Autenttinen ylpeys**

Tähtihetki – harjoitus autenttisen ylpeyden vahvistamiseksi

Palauta mieleesi jokin onnistumisen tai ylpeyden hetki urasi varrelta.

Huomaa, miten jo pelkästään sen muisteleminen vaikuttaa kehosi asentoon.

Vahvista autenttista ylpeyttä liioittelemalla asentoa.

- *Mikä tai kuka edesauttoi hetken syntymistä?*
- *Mitä tunsit silloin?*
- *Mitä ajattelit itsestäsi? Entä työkavereistasi? Työpaikastasi?*
- *Miten vastaavan tilanteen ja tunteen voisi luoda uudelleen?*

Häpeän vastavoima: Myötätunto

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS

Miten luodaan ympäristö, jossa rohjetaan puhua siitä, mitä
moni kokee, mutta harva ottaa puheeksi?

**Psykologinen turvallisuus on
myös oppimisen, luovuuden ja
innovaatioiden elinehto.**

Emme näe maailmaa sellaisena kuin se on, vaan sellaisena kuin me itse *sillä hetkellä* olemme.

Joskus täytyy tietoisesti vaihtaa linssejä...

MINKÄ PITÄISI MUUTTUA, JOTTA PUHTAUSALA MENISI ETEENPÄIN?

Ja millaista työ alalla silloin olisi?

Entä millainen olisi alan maine ja vetovoima?

Kiitos ja vinkvink!

Suorittajan mieli (Otava, 2022)
Tunteella Häpeä ja Kateus
(Otava, 2020)
Mielipäiväkirja podcast
Tunteella podcast

