



**Tämä on alkuperäisen artikkelin
rinnakkaistallenne.**

**This is an electronic reprint of
the original article.**



Elämä muutoksessa – vastustaako se? Kuka vei juuston?

Marianne Hirn, koulutuspäällikkö

Luin jokin aika sitten hyvin mielenkiintoisen kirjan muutoksesta ja muutosvastarinnasta. Spencer Johnsonin kirjoittama kirja ”Who moved my cheese?” (Kuka vei juuston?) kertoo yksinkertaisella, paljastavalla ja humoristisella tavalla totuuksia muutoksesta ja siihen mahdollisesti liittyvistä peloista.

Kun kuulet sanan ”muutos”, mitä se tuo sinulle ensimmäiseksi mieleesi? Hihkutko ilosta, että asiat muuttuvat? Pääset tekemään uusia asioita uudessa ympäristössä? Vai alkaako mielessäsi pyöriä erilaiset muutoksen vastustamiseen liittyvät asiat? ”Mihin minä joudun”, ”osaanko minä”, ”mitä minun pitää tehdä”? Alkavatko erilaiset pelottavat ajatukset ja tunteet nousemaan pintaan? Jähmetytkö?

Muutos mielletään usein johtamiseen. Yrityksessä ja sen toimintaympäristössä tapahtuu muutoksia, ja tarvitaan muutosjohtamista. Sitä se ei kuitenkaan ainoastaan ole, vaan muutoksia tapahtuu jatkuvasti myös meidän jokaisen henkilökohtaisessa arkielämässä. Nämä viimeiset kaksi vuotta olemme eläneet globaalisti koronan aiheuttamassa suuressa muutoksessa toimintatapojen ja -ympäristöjen suhteen. Osa meistä on saattanut elää suuressakin pelossa, mitä tapahtuu. Tuo kaksi vuotta on muokannut ja muuttanut toimintatapojamme niin työelämässä kuin sosiaalisessa elämässämme. Milloin on pitänyt mukautua nopealla aikataululla erilaisten rajoitusten mukaisiin toimiin ja milloin niitä on taas höllennetty.

Tässä kirjassa on neljä päähenkilöä – kaksi hiirtä, Nuusku ja Vippe, sekä kaksi pikkuihmistä, Hemmi ja Hoku. Niin kuin meitä on erilaisia, niin nämä kaksi pikkuihmistä ovat mielestään paljon älykkäämpiä kuin hiiret. Onko asia kuitenkaan näin? Näistä neljästä kuvitteellisesta hahmosta löytyy piirteitä ja ominaisuuksia, joita meissä jokaisessa on riippumatta iästämme, sukupuolestamme tai kansallisuudestamme. Nuusku vaistoo muutokset varhain. Vipellä on kiire ryhtyä toimintaan. Hemmi kieltää muutoksen kokonaan ja pelkää sen aina vain johtavan pahempaan. Ja Hoku sopeutuu ajoissa ja huomaa, että muutos johtaa johonkin parempaan.

”Muutos ei ole jonkin menettämistä vaan ennemminkin jonkin saavuttamista.”

Meillä jokaisella on JUUSTOMME, on se sitten työ, ihmissuhde tai harrastus, jota tavoittelemme, koska uskomme sen tekevän meidät onnellisiksi. Kun saavutamme sen, niin kiinnymme siihen, mukaudumme ja tunnemme olomme turvalliseksi, kunnes juustomme on viety pois – jolloin kuuluu kysymys ”Kuka vei juuston?”.

Ympärillämme tapahtuu koko ajan muutoksia ja hyvinkin nopealla aikataululla. Kuten alussa jo totesin, niin nämä viimeiset pari vuotta olemme eläneet koko ajan erilaisten koronarajoitusten saartamina. Milloin rajoitukset on poistettu, lievennetty ja jälleen kiristetty. Pandemia on vaikuttanut globaalisti kaikkien elämään, sen hoito ja vaikuttavuus yhteiskuntaan sekä maailmaan, on tehnyt muutosten teon hyvin nopeaksi. Yritysten liiketoiminnassa on pitänyt etsiä uusia mahdollisuuksia toimia hyvinkin nopealla aikataululla, tai sitten on voinut sopeutua ympäröivään tilanteeseen, tai jopa jäädä paikoilleen tekemättä mitään.



Todettakoon, että jollet muutu – saatat tuhoutua. Ja sitähan me emme halua – siis tuhoutua. Tämä aika on vaatinut meitä muuttumaan, ottamaan käyttöön uusia toimintatapoja ja selviytymään niin yksityis- kuin työelämässä. Ja ne, jotka ovat entisestään käpertyneet koloonsa ahdistuksen ja pelon myötä, ovat siellä entistäkin syvemmillä.

”Ole edelläkävijä, ole vapaa”

Edelläkävijöinä meidän on oltava Nuuskun ja Vipen kaltaisia, tutkittava ympäristöämme ja vaistottava muutoksia, pitäen kaiken kuitenkin yksinkertaisena, analysoimatta liikaa tai liian monimutkaisesti. Yksinkertaisuudessaan: muutu – siirry juuston mukana.

Muutoksen pahin vastustaja asuu meissä itsessämme – pelko. Tästä tunteesta on välillä myös hyötyä, jos se saa meidät liikkeelle ja toimimaan kohti jotain parempaa. Pahimmassa tapauksessa se voi myös lamaannuttaa meidät niin, että jäämme paikoillemme, kuten Hemmi, odottaen että kaikki palautuu ennalleen.

Mikä saa meidät muuttumaan? Pelko? Ei ainoastaan. Meidän tulee nähdä itsemme toisessa valossa, meidän tulee oppia nauramaan myös itsellemme ja hölmöilyillemme, vapautua tilanteesta. Naurun jälkeen näistä on helppo luopua ja jatkaa matkaa kohden uusia tuulia.

”Mitä nopeammin luovut vanhasta juustosta sitä nopeammin, löydät uutta juustoa.”

Siinä vaiheessa, kun olet lähtenyt muutoksen tielle ja epätoivo tuntuu valtaavan, niin muistuta itseäsi siitä, että miten epämurkka tilanne sattuukaan tuntumaan, niin se on todellisuudessa paljon parempi kuin tilanne josta lähdit liikkeelle. Tällöin olet ottanut vastuun teoistasi, etkä vain anna asioiden tapahtua sinulle. Pelko lamaannuttaa tekemään päätöksiä. Pelko nousee sisältä käsin, ego asettaa rajoja sille, uskallatko vai etkö.

”Kun ylität pelkosi, tunnet itsesi vapaaksi”

Vapaus on tila, jota halutaan. Vapaus auttaa näkemään ja tuntemaan haluamasi ja sitä todemmaksi asia tulee.

Kun pääset eteenpäin, niin huomaat, että on turvallisempaa liikkua eteenpäin kuin olla paikoillaan omassa pelossaan. On hyvin luonnollista, että muutoksia tapahtuu koko ajan niin työelämässä kuin henkilökohtaisessa elämässä, kaikkialla. Ja jos muutoksia ei osaa odottaa tai niihin ei ole varautunut, ne pääsevät yllättämään.

Sinä itse valitset ajatuksesi ja uskomuksesi. Mihin päätät uskoa, niin siihen alat myös luoda uusia ajatuksia ja kohdistaa toimintaa, jolloin muutos toteutuu. Saat takaisin itseluottamuksesi ja voimasi.

Mikään ei muutu paremmaksi, jos et itse muutu. Ketään ei voi muuttaa, muutoksen tulee aina lähteä itsestä. Asiat tulee pitää yksinkertaisena. Ihmisen mieli vain tuppaa mutkistamaan asioita, jolloin pelko kasvaa niin suureksi, ettei kykene näkemään muutosta ja parempaa tulevaisuutta.

Elämässä on ylipäänsä hyvä olla avoin erilaisille asioille, tutkia ympäristöä, ennakoida ja miettiä tulevaisuuden vaihtoehtoja – toimia ja tavoitella uusia juustoja. Tämä sama pätee niin työ- kuin yksityiselämän, sekä harrastusten parissa. Jokainen voi pohtia, mikä on minun juustoni ja mitä se minulle merkitsee? Maukkaita makuhetkiä uusien juustojen, eli uusien mahdollisuuksien parissa.

Marianne Hirn
koulutuspäällikkö
Centria-ammattikorkeakoulu
etunimi.sukunimi@centria.fi