

TUNNEÄLY (emotional intelligence)

Tunneäly on laaja ja moniulotteinen käsite. Kuten teorioiden kohdalla yleensä, ovat määritelmät tässäkin asiassa riippuvaisia tarkastelukulmasta ja tarkastelijasta. Ehdotonta totuuttakaan ei ole olemassa. Kysymys on henkisyyden alueesta, jonka ymmärtäminen, pohtiminen ja harjoittelu tarjoavat mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen. Tunneälyä käsitellään tässä käytännönläheisesti. Tavoitteena on tarjota ajatuksia ja virikkeitä, joiden avulla omaa tunneälyään voi kehittää.

Jokaisella meistä on tunneälyä. Kasvuvaiheen ympäristötekijöillä on kuitenkin suuri merkitys, kun tarkastellaan ihmisten ominaisuuksien kehittymistä. Yleistäen voidaan todeta, että ne kyvyt kehittyvät, joita ympäristö arvostaa ja joita lapsi tarvitsee ja käyttää. Ne ominaisuudet taas jäävät usein kehittymättä, joita ei arvosteta, ei tarvita, eikä käytetä. Yksinkertaisen esimerkin tarjoaa musikaalisuus, vaikka sen periytymisestä ollaan nykyään monta mieltä. Kuvitellaan kuitenkin, että joku lapsi on musikaalisesti lahjakas. Jos hän ei koskaan kuule eikä harjoittele musiikkia, ei hän aikuisena ole kovin musikaalinen. Sama tapahtuu tunneälyn kohdalla. Mitä enemmän sitä käytetään, sen paremmaksi se kehittyy ja päinvastoin.

Kaikissa kulttuureissa tunteet ovat läsnä. Käytännössä tunneäly on ihmiselle yhtä luonnollinen asia kuin käveleminen ja puhuminen. Mutta kulttuureissa voi olla suuriakin eroja: toisissa tunteita arvostetaan ja näytetään enemmän toisissa vähemmän. Sama koskee myös perheitä. Esimerkiksi “kova kundi ei itke” on lausahdus, jonka tarkoituksena on tehdä pojista vahvoja kovassa maailmassa. Mutta sen seurauksena tunteet opitaan hautaamaan. Pojasta tulee ehkä älyllisesti ja fyysisesti vahva, ja ongelmat ratkaistaan aggressiivisella mallilla. Mutta kaikenlaisten tunteiden vaistoamisessa hän on heikko. Tällä tavalla heikkenee yhteys tunneälyyn. Mutta se on edelleen olemassa.

Tunneälyn kehittämisessä on kaksi tärkeää suuntaa: eteenpäin ja taaksepäin. Menneisyyttä on toisinaan hyvä tarkastella ja oppia ymmärtämään, miten ja missä tilanteissa oma tunneäly sai tai ei saanut kehittyä. Silloin on helpompi ymmärtää itseään ja mieltä missä tilanteissa tunneherkkyyttä voi harjoitella: omassa aitoudessa, toisen ymmärtämisessä, kuuntelemisessä, läheisyystunteen synnyttämisessä, omien lasten / puolison / ystävän fyysisessä koskettamisessa jne.

Tunneäly on seuraavalla sivulla jaettu viiteen osa-alueeseen, joita arvioimalla saat tarkemman kuvan itsestäsi. Alueet ovat osittain päällekkäin ja yhteydessä toisiinsa, sillä samasta kokonaisuudestaan on kysymys. Paloittelemalla tunneäly teoreettisesti osiin, on sitä helpompi tarkastella. Paloittelemalla löytyy myös selkeämmin ne alueet, joita voi lähteä kehittämään.

Taitojen harjoittamisessa kannattaa yleensä aloittaa helpoimmasta. Se tuottaa onnistumisia, jotka innostavat eteenpäin. Kehittämiselle on hyvä asettaa päämäärä jos se on mahdollista, mutta varsinaisen hajoittelu alkaa tässä ja nyt, ja rimaa kannattaa korottaa yleensä vain vähän kerrallaan.

TUNNEÄLYÄ VOI HARJOITELLA

Monilla ihmisillä on itsensä kehittämisessä liian kova kiire. Tämä koskee niin fyysistä kuin henkistäkin kehittymistä. Kaiken pitäisi tapahtua heti. Tämän seurauksena tavoitteet asetetaan liian korkealle, ja kun yrittäminen ei muutamien kertojen jälkeen tuota toivottuja tuloksia, syntyy pettymyksiä: “eihän se toimi, ei tätä voi oppia”.

Jokainen ihminen elää ainutlaatuista elämäänsä ja hänen aivonsa tallentavat äärettömän määrän tietoa ja kokemuksia. Tuskin kukaan on täysin aloittelija. Elämä tuottaa onnistumisia ja epäonnistumisia. Se kolhii ja parantaa. Nämä tapahtumat ovat jättäneet jälkensä meihin. Toisille harjoittelu on helpompaa, toisille vaikeampaa. Mutta jokainen voi oppia käyttämään tunneälyään paremmin.

OMIN VOIMIN

- 1 Valitse analyysilomakkeesta **yksi kohta** (*), jota haluat oppia.
- 2 Mieti missä todellisissa **käytännön tilanteissa** voit sitä harjoitella.
- 3 Päätä vaikka **viikon aikana harjoitella** tunneälyäsi juuri niissä tilanteissa. Jos tilanteita ei synny itsellään, voit järjestää niitä. Voit myös kertoa muille pyrkimyksistäsi. Esim. kehityskeskustelun alussa voit todeta, että et ole aina saavuttanut niissä riittävän avointa ilmapiiriä. Siksi haluat nyt harjoitella. Tämä avoin tunnustus saattaa saada toisessa aikaan empaattisen reaktion, joka auttaa tunnelman syntymistä, ja avaa kummankin kanavia tunneälyyn.
- 4 Analysoi jokainen harjoitus. **Kertaa onnistumiset useita kertoja**, jolloin vahvistat niiden jättämiä jälkiä aivoissasi. Tätä kutsutaan mentaalivalmennukseksi. Käy myös läpi epäonnistumiset ja **mieti toisenlaista lähestymistapaa** ja kertaa sitä. Oppiminen on vielä tehokkaampaa, jos kirjaat kokemukset muistiin. Voisitko pitää päiväkirjaa? Kirja toimii kannustajana ja opastajana. Se antaa konkreettisempaa tietoa oppimisen eri vaiheista.
- 5 Seuraavana viikkona **jatkat** samoja harjoituksia, tai valitset seuraavan kohdan (*).

ULKOPUOLISIN VOIMIN

Tunneälyä voi oppia myös seminaareissa (2-3 pv). Ryhmän ihannekoko on 6-12, jotta jokainen kokee tilaisuuden henkilökohtaisesti. Intensiivinen valmennus antaa tietoa, virikkeitä, laajentaa ymmärrystä ja tuottaa elämyksiä.

- * Puolet ajasta **pohditaan** avoimesti tunneälyä eri puolilta, paljonko sitä voi oppia, omaa persoonallisuutta ja tunneherkkyyttä... **ja keskustellaan** harjoitusten kokemuksista.
- * Puolet ajasta **tehdään tunneälyä aktivoivia harjoituksia**: viestin lähettämistä ja vastaanottamista, mielikuvatyöskentelyä tunneällyn tasolla ja erilaisia rentoutumisharjoituksia. Kaikki harjoitukset ovat positiivisia ja turvallisia, ja ne kerrotaan osallistujille etukäteen. Ketään ei pakoteta mihinkään. Edes harjoitusten kokemuksista ei tarvitse kertoa, ellei halua.
- * Jos valmennus kiinnostaa ota yhteyttä: puh. 02-2421 345, tai sähköposti: spiik@spiik.fi. Ohjelma räätälöidään ryhmän tilanteen ja tarpeiden pohjalta.