

Heidi Outakoski

KERRONNALLINEN TUTKIMUS
ITSENSÄ JOHTAMISESTA
HENKILÖKOHTAISessa TYÖELÄMÄMUUTOKSESSA

Pro gradu -tutkielma
Hallintotiede / Johtamisen psykologia
Lapin yliopisto
Kevät 2012

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Kerronnallinen tutkimus itsensä johtamisesta henkilökohtaisessa työelämämuutoksessa

Tekijä: Heidi Outakoski

Koulutusohjelma/oppiaine: Hallintotiede / Johtamisen psykologia

Työn laji: Pro gradu -työ_X_ Sivulaudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 38

Vuosi: 2012

Tiivistelmä:

Tutkielmassa kysytään, mitä itsensä johtamisesta kerrotaan henkilökohtaisesti merkittävässä työelämämuutoksessa. Kerronnallinen (narratiivinen) tutkimusote yhdistää narratiivisen psykologian ja itsensä johtamisen tutkimuksen pragmaattisen ja normatiivisesti painottuneen tutkimusperinteen. Työelämämuutos kontekstina avautuu kerronnalliselle tutkimuksen tekemiselle selkeänä, osoittaen kertomuksissa alku-, käänne- ja loppukohdat. Taustalla vaikuttaa brunerilainen narratiivikäsitelmä, jonka mukaan menneisyys tulkitaan ja kerrotaan aina uudelleen.

Tutkielman aineisto on kerätty kerronnallisen haastattelun menetelmällä, sekä hyödyntämällä yhtä omaelämäkerrallista julkaisua työelämämuutoksesta. Kaksijakoisen ja pienen aineiston tarkoitus kerronnallisessa tutkimuksessa oli saavuttaa ymmärtävä kokonaisuus tulkinnassa, sekä asettaa kertomukset dialogiin toistensa ja teoriakehyksen kanssa. Tutkielman analyysi on toteutettu narratiivien ja narratiivisen analyysin yhdistelmällä, jota kutsutaan analyttiseksi sillaksi.

Teoreettisena viitekehyksenä hyödynnetään Hännisen (1999, 2004) tarinallisen kiertokulun teoriaa, sekä Banduran (2001) sosio-kognitiivista teoriaa, johon itsensä johtamisen käsite palautuu. Tuloksina saavutettiin kuusi teemallista kertomuskokonaisuutta, jotka kuvaavat muutoskokemuksen sekä työelämässä että itsensä johtamisessa. Palautuen Banduran (2001) teoriaan itsensä johtaminen työelämämuutoksessa on oppimiskokemus, jossa painottuvat ongelmanratkaisutaitojen, itsesäätelyn, itseohjautuvuuden, intentionaalisuuden ja yleisemmin elämäntaitojen laadullinen kehitys. Kerronnallisen työntekijä-identiteetin pysyvyys on dynaamista, jossa korostuu kertojain henkinen kasvaminen sellaiseksi, kuka hän on. Lisäksi tutkielmassa todetaan, että kokemus itsensä johtamisesta työelämämuutoksessa on toista kuin normatiivinen odotus alaisten ja esimiesten tehokkaasta itsensä johtamisen taidosta. Kerronnallisen tutkimusotteen käytännön hyöty itsensä johtamisen tutkimuksessa nähdään erityisesti osaavan ja oppivan organisaation haasteisiin kytkeytyneenä. Lisäksi ehdotetaan kuvailevampaa monitieteistä tutkimusta itsensä johtamisen teoreettisen metamallin luomiseksi.

Avainsanat: itsensä johtaminen, kerronnallisuus, työelämämuutos, tarinallisen kiertokulun teoria, sosio-kognitiivinen teoria, narratiivinen psykologia

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskevat)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 ITSENSÄ JOHTAMISEN KERRONNALLINEN TUTKIMUSOTE	6
2.1 Itsensä johtaminen käsitteenä	6
2.2 Kerronnallinen aineisto ja -haastattelu	7
2.3 Narratiivisen ja narratiivien analyttinen silta.....	9
3 KERTOMUKSIA ITSENSÄ JOHTAMISESTA HENKILÖKOHTAISISSA TYÖELÄMÄNMUUTOKSESSA	11
3.1 Työelämän muutoskertomusten juonityypit	11
3.2 Valitsin: Opiskeluvalintoja ja urasuunnitelmia	13
3.3 Sinnittelin: Työnteon hiljattainen muuttuminen	15
3.4 Havahduin: Muutokseen sysäävä käänne ja ratkaisun aika.....	18
3.5 Ymmärsin: Olen muuttunut	21
3.6 Valitsen viisaammin: Suhtautuminen työhön ja elämän päämäärin.....	26
4 JOHTOPÄÄTÖKSET	29
LÄHTEET.....	33
LIITE	

1 JOHDANTO

Elämän suuret ja pienet käännekohtat koskettavat jokaista. Osa niistä on ennalta arvattavia ja odotettuja, osa tulee suurena yllätyksenä. Eläjälleen muutokset kutovat juonenkäänteitä täynnä olevan elämäkertomuksen, jossa jotkin käännekohtat erottuvat henkilökohtaisesti erityisen merkittävinä. Niissä voi olla jotain, joka saa ihmisen katsomaan historiaansa ja tulevaisuuttaan uudessa valossa, joka saa ihmisen kuulemaan itseään toisin. Tämä tutkielma on kerronnallinen lähestyminen itsensä johtamiseen henkilökohtaisesti merkittävässä työelämämuutoksessa. Näkökulmani pohjautuu Jerome Brunerin narratiivikäsitteeseen. Bruner ajattelee, että ihminen muodostaa kerronnallisesti merkityksiä elämäntapahtumistaan ja kertomukset ovat yksi tapa tuottaa kokemus muiden nähtäväksi. (Ks. esim. Erkkilä 2009, 195).

Elämänmuutos voi tapahtua kahdella perustavalla tavalla: Joko itse aiheutettuna tai itsestä riippumatta. Ihmiset joko valitsevat muutoksen elämässään, tai he muuttavat tulkintoja elämästään vastauksena tapahtumille, joihin eivät ole voineet vaikuttaa (ks. esim. McAdams, Josselson & Lieblich 2001, xv.) Kerronnallisesta näkökulmasta elämänmuutosta ei kuitenkaan tarvitse jakaa sisäiseen tai ulkoiseen, sillä joka tapauksessa muutoksen kokemus on kokeneen tulkinta tapahtuneesta (Löyttyniemi 2004, 48.) Merkittävätkään elämänmuutokset eivät ole kaikki dramaattisia tai äkillisiä. Ne voivat olla myös hiljaisia ja vähittäin tapahtuvia, joita ehkä kukaan muu kuin ihminen itse ei edes huomaa. (Et.48) Lisään määritelmään vielä, että muutoksen siitä tekee henkilökohtainen kokemus, ettei jokin ole enää kuin ennen.

Ehkä juuri tästä syystä monet elämänmuutokset havaitaan vasta, kun omaa elämää katsotaan taaksepäin ja todetaan jonkin siinä vääjäämättömästi muuttuneen. Jotta ihminen ymmärtäisi, miksi näin on käynyt, on alettava vastaamaan kysymykseen: ”miten olen tähän tullut”. Kokemus elämänmuutoksesta kerrotaan ja uudelleen kerrotaan, kunnes siitä muodostuu ymmärrettävä juonellinen kokonaisuus. (ks. esim. McAdams, Josselson & Lieblich 2001, xv-xvii). Löyttyniemen (2004, 49) mukaan kertomuksen juonellisen eheyden säilyminen pakottaa kertojan vastaamaan myös kysymyksiin: Kuka olen ja miten minusta on tullut tämä?

Nämä kysymykset johdattivat tarkastelemaan työelämämuutosta juuri itsensä johtamisen näkökulmasta. Myös itsensä johtaminen on jatkuvaa vastaamista ja vastausyrityksiä

perustavanlaatuisiin kysymyksiin: Kuka olen? Missä olen? Minne olen menossa? (Sydänmaalakka 2006, 274.) Työelämäkontekstissa itsensä johtamisen kysymyksiä ovat esimerkiksi: millainen työntekijä olen, mitkä ovat motiivini tehdä työtä, millaisia käsityksiä minulla on omista voimavaroistani, osaamisalueistani ja kehittämistarpeistani. (Heikkala 2009, 20.) Näkemykseni on, että itsensä johtamista voi tutkia narratiivisesti ja elämänmuutokseen kytkeytyneenä. Kertomisen kautta ihminen asettaa päämääriä, visioi, unelmoi ja liikuttaa itseään kohti tavoiteltua tulevaisuutta. Jo eletty elämä kerrotaan enemmän tai vähemmän eheäksi jatkumoksi läpi nykyhetken, jossa itsensä johtajana suunnataan tulevaan.

Kerronnallinen näkökulma itsensä johtamiseen työelämäkontekstissa on uutta. Siinä yhdistyy kaksi tutkimusperinnettä: kerronnallinen elämänmuutosten tutkimus nojaa vankasti narratiiviseen psykologiaan (esim. Komulainen 1998, Hänninen 1999, McAdams, Josselson & Lieblich 2001, Löyttyniemi 2004). Elämämuutokset asettuvatkin hyvin kerronnalliseen kokemuksen tarkastelukulmaan, sillä niissä on kertomuksellinen peruskaava: alkutila-muutos-lopputila (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 190.) Itsensä johtamisen tutkimuksella on puolestaan monitieteellinen, pragmaattisesti ja normatiivisesti painottunut historia. Tämä tarkoittaa, että teoriat ovat pyrkineet kertomaan enemmän siitä, miten itseään pitäisi työelämässä johtaa, kuin kuvailemaan, millä tavoin ihmiset itseään johtavat (Neck 2006, 285). Ei siis liene ihme, että henkilökohtainen itsensä johtamisen kokemus, puhumattakaan kerronnallisesti jäsentyneestä kokemuksesta, on jäänyt tutkimuksissa huomioitta. Hyvärinen (1994, 48) lausuu brunerilaiseen henkeen: ”kyse ei ole siitä millaista oli, vaan siitä miten menneisyys tulkitaan, uudelleen tulkitaan, kerrotaan ja uudelleenkerrotaan.” Tutkielmassani kertomus itsensä johtamisesta on omakohtainen (uudelleen)tulkinta kertojan työelämänmuutoksesta. Näin tutkimuskysymykseksi muotoutui:

Mitä itsensä johtamisesta kerrotaan henkilökohtaisesti merkittävässä työelämämuutoksessa?

2 ITSENSÄ JOHTAMISEN KERRONNALLINEN TUTKIMUSOTE

2.1 Itsensä johtaminen käsitteenä

Itsensä johtamisen käsite (self-leadership) kehitettiin 1980-luvulla self-managementin laajennukseksi. Manzin (1986, ks. esim. Norris 2008) alkuperäinen määritelmä self-leadershipille kuului: ”itseensä kohdistuva vaikutusprosessi, jossa pyritään muodostamaan suoriutumiseen tarvittava itseohjautuvuus ja itsemotivaatio”. Määritelmä pohjautui Banduran (1977) sosiaalisen oppimisen teorialle ja self-leadershipiin liittyi kaksi erilaista strategiaa: käyttäytymistrategia ja kognitiivinen strategia. Tiivistäen Manzin (1986) ajatus oli, että self-leadership sisältää myös ymmärryksen siitä, että pystymme vaikuttamaan itseemme monin tavoin. Itsensä johtamisen tutkimuksella on kvantitatiivisesti painottunut historia, mikä on erikoista ottaen huomioon ilmiömaailman minäpsykologisen luonteen.

Manz & Neck (esim. 1991, 2007) kehittivät myöhemmin ns. itsensä johtamisen pilottimallin, jonka tarkoitus oli vastata muuttuvan työelämän haasteisiin. Pilottimallissa itsensä johtaminen jaettiin neljään ulottuvuuteen: minäjoustavuus (olen sinut itseni kanssa), tulosjoustavuus (suuntani on selvillä), sinäjoustavuus (pystyn jakamaan sen), sekä muutosjoustavuus (pystyn etenemään) (Åhman 2003, 114.) Malli ei ole teoria, vaan esiyymmärrys ilmiöstä. Sitä on kritisoitu mm. siitä, että se pyrkii kuvaamaan asioiden tavoiteltavaa tilaa, ei niiden todellista tilaa. Neck (2006) on myöhemmin todennut, että kuvailevalle ja erityisesti selittävälle tutkimukselle itsensä johtamisessa olisi suuri tilaus. Myös Åhman (2003, 120) on huomionnut, ettei itsensä johtamisella kaikesta yritys- ja konsulttimaailman suosioista huolimatta ole teoreettista metamallia, joka kuvaisi itsensä johtamisen fyysistä, ammatillista ja henkistä kokonaisuutta.

Itsensä johtamiselle ei löydy sellaista teoreettista mallia tai määritelmää, joka suoraan sopisi kerronnalliseen tutkimustapaan. Siksi koen tarpeelliseksi määritellä itsensä johtamisen niin, että sen kerronnallinen tutkimus olisi perusteltua. Määritelmäni lähtee Manzin & Neckin (1991) ”omien ajatusten johtamisesta”, joka tapahtuu kognitiivisten strategioiden avulla. Strategiat ovat uskomusten ja vanhojen paradigmojen muuttaminen, sisäinen dialogi eli itselle kertominen ja mielikuvien itsehallinta. Nämä strategiat ovat vaikuttamista omiin ajatuksiin, tunteisiin ja tahtoon, jota Åhman (2003) on kuvannut käsitteellä ”oman mielen johtaminen”. Ajatukset,

tunteet ja tahdon Åhman (2003) näkee toisiinsa yhteydessä olevina, ei erillisesti operoivina osaluueina. Näin itsensä johtaminen nähdään myös kognitiivisessa terapiassa, jossa tärkeää on se, mitä kerromme itsellemme (Åhman 2003, 117–118.) Itselle kertominen on oman itsensä kuuntelemista. Cooleyn (2008, 122) mukaan sisäinen ääni (”inner voice”) on alati käynnissä olevaa puhetta itselle, oli se sitten rohkaisevaa tai kriittistä. Itselle puhumisen avulla huomioimme tai jätämme huomiotta menneisyyden onnistumiset ja epäonnistumiset (Et. 33.) Ajatusten ja tunteiden kielteisyys/myönteisyys sekä tahdon varmuus/epävarmuus muodostavat itsensä johtamisen yhtälön, jota on mahdollista tutkia kerronnallisesti.

Näin ymmärrettynä itsensä johtaminen on tietoisuutta, josta kerronnallisessa tutkimuksessa pyritään saavuttamaan tulkintoja kertomusten avulla. Kertomukset näen tulkintoina ja käsitteellistyksinä siitä, mitä Hänninen (1999) kutsuu sisäiseksi tarinaksi. Elämänmuutos, tässä tapauksessa työelämässä henkilökohtaisesti merkittäväksi koettu muutos on kimmoke, joka muuntaa osia sisäisestä tarinasta näkyväksi. Ymmärrän Hännisen sisäisen tarinan käsitteellistyvän sen kognitiivisen prosessin kautta, jota Manz & Neck (1991) kutsuvat sisäiseksi dialogiksi, Cooley (2008) itsepuheen sisäiseksi ääneksi.

2.2 Kerronnallinen aineisto ja -haastattelu

Kerronnallisella, eli narratiivisella tutkielmalla tarkoitan yleistä tutkimusasennettani, tapaa ymmärtää todellisuutta, sekä tutkimusaineistoni keräämistapaa ja sen analyysia. Narratiivilla viitataan tutkimuskielessä esimerkiksi tarinaan, kertomukseen, elämäntarinaan tai elämänkertomukseen, jotka toimivat tutkimuksen aineistona (ks. esim. Kujala 2007, 25.) Tutkielmassani käytän aineistosta käsitettä ”kertomus” kuvaamaan suullisesti tai kirjallisesti esitettyä juonellista kokonaisuutta. Käytän myös narratiivisuudesta ilmaisuja kerronnallisuus, sillä pidän sitä suomenkielisyyden vuoksi helpompana. Näkemykseni on, että ihminen luo elämästään ja kokemuksistaan tarinoita, joista esittää toisille kertomuksia. Samasta tarinasta voi siis kertoa monia erilaisia kertomuksia (Vrt. Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189.)

Brunerilaisessa (ks. esim. Erkkilä 2009) tietämisen perinteessä ollaan kiinnostuneita juonellisista ja kokonaisista kertomuksista, joissa ilmenee aika ennen, nyt ja tulevaisuudessa. Kertomusten

nähdään muodostuneen yksilön ja kulttuurin vuoropuhelussa. Kertomus antaa yhden selityksen sille, mitä on tapahtunut, mutta myös sille mitä olisi voinut tapahtua tai odotetaan tapahtuvan tulevaisuudessa (Erkkilä, 2009). Kertomuksen kautta jaettu kokemus on todennäköisesti jo moneen kertaan uudelleen tulkittu, joten autenttisuutta on turha odottaa. Syvempää kokemusta ei Perttulan (2009, 140) mukaan tarvitse etsiäkään, sillä kokemus on jatkuvasti uudelleen muotoutuva. Olennaista on havainnoida, miten haastateltavat tulkitsevat kokemuksiaan kerrontahetkellä (Et. 140.)

Aineistoni on keräämisen tavaltaan kaksijakoinen. Suullisina kertomuksina toimivat Kaisan ja Leenan (nimet muutettu) haastattelut, kirjallisena kertomuksena on Carinan (Räihä 2010) omaelämäkerrallinen julkaisu elämänmuutoksestaan. Aluksi päädyin ratkaisuun haastatteluaineiston pienuuden vuoksi, mutta myöhemmin muutkin seikat ovat tukeneet päätöstä. Mielenkiinnon kohteena ja tutkittavana yksikkönä on kokonainen kertomus, joten aineisto ei voi olla kovin suurikaan (vrt. Hyvärinen 1994, 43.) Carinan julkaisu on jo osa elämänmuutoksista kertovaa sosiaalista tarinavarantoa. Siksi sen voi nähdä mahdollisena haastajana, täydentäjänä tai kyseenalaistajana kertomushaastatteluille. Haastattelukertomukset puolestaan on luotu vuorovaikutuksessa kanssani. Toisaalta niiden sisältöalueet kehkeytyivät pitkälti minusta riippumatta. Haastateltavat valikoituivat sillä perusteella, että he itse pitivät työelämänmuutostaan kertomisen arvoisena.

Carinan kertomusjulkaisu valikoitui samoin kriteerein kuin haastateltavat. Sen tuli olla henkilökohtaisesti koettu ja elämänmuutoksen tuli liittyä työelämään. Lisäksi asetin julkaisulle vielä oman vaatimuksen, jota en voinut tehdä etukäteen haastateltavien kanssa: kertomusjulkaisussa täytyy näkyä tiheää kuvausta kertojan ajattelusta, tunteista ja tahdosta. Analysoitaviksi valikoitui siis Carina Räihän (2010) julkaisu: *Huipulta huipulle. Elämänmuutos ja Everest*, ja siinä työelämää käsittelevät kohdat (Et. 45–49, 54–58, 61–63, 72–73, 141–152, 156–158). Näkemykseni on, että oli kyse sitten haastattelusta, omaelämäkerrasta tai vaikkapa päiväkirjamerkinnöistä, itsensä johtamisen kertomuksia nähdään siellä, missä kertoja arvioi itsensä, suhtautumistapojensa tai tahdonilmaustensa muuttunen (vrt. Löyttyniemi 2004, 49). Kerronnallisen tutkimuksen näkökulmasta voidaan ajatella, että Carinan julkaistu ja sosiaalisiksi mallitarinaksi ehtinyt kertomus kohtaa nyt julkisuuteen astuvat Kaisan ja Leenan kertomukset vailla mallitarinastatusta.

Kerronnallisuus on läsnä myös haastattelun tavassani. Hyvärinen & Löyttyniemen (2005, 189) mukaan kerronnallisen haastattelun tarkoituksena on pyytää kertomuksia, antaa tilaa kertomiselle ja esittää sellaisia kysymyksiä, joihin voi saada vastaukseksi kertomuksia. Kaikki puhuminen haastattelutilanteessa ei kuitenkaan ole kertomusta. Asioita voidaan selostaa, niistä voidaan lausua mielipiteitä ja faktoja (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189). Analyysivaiheessa onkin olennaista aluksi tunnistaa kohdat, joissa kertomuksia on (ks. esim. Hyvärinen 2010.) Sekä Kaisa että Leena kertoivat kokeneensa merkittävän muutoksen työelämässään. Olin selittänyt molemmille jo ennen haastattelua, mitä tutkielmani koskee ja millaista tietoa kerään. Haastattelun aloitin kertomalla, millainen tilanne on kysymyksessä: ”Tämä on hetki, jolloin voit kertoa minulle työelämässäsi tapahtuneesta muutoksesta ja itsestäsi muutoksen keskellä. Sinun ajatuksesi siitä saavat tulla siten, kuin juuri tänään ne näet. En keskeytä sinua alussa ollenkaan, vaan saat rauhassa kertoa kertomustasi niin paljon kuin haluat”.

Kirjoitin kertomisen aikana lisäkysymyksiä aiheista, joista halusin kuulla lisää. Haastattelun loppupuoli muotoutui siten enemmän vuoropuheluksi, jossa saatiin täsmentäviä kertomuskatkelmia esimerkiksi kertojan tulkintoihin motiiveistaan, itseohjautuvuudestaan tai tunnetilojensa kehkeytymisestä kertomuksen eri vaiheissa. Mukaan mahtui myös eikertomuksellisia elementtejä (faktoja, luetteloita, kannanottoja ja toisista elämänilmiöistä kertovia sivujuonia), joita en analyysivaiheessa ota huomioon.

2.3 Narratiivisen ja narratiivien analyttinen silta

Kerronnallisessa tutkimusperinteessä on totuttu erottamaan narratiivinen ja narratiivien analyysi toisistaan. Narratiivisella analyysillä tarkoitetaan kertomuksen holistista tarkastelua. Narratiivien analyysillä tarkoitetaan kategorista; teemojen ja osien erillistä tarkastelua. Holistisuuden ja kategorisoinnin eron taustalla voidaan ajatella olevan kaksi erilaista tietämisen tapaa: paradigmaattinen ja narratiivinen. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Toisaalta jos keskitytään pelkästään kertomusten holistisuuteen, selittävien yksityiskohtien näkeminen on hankalaa. Jos taas vain lokeroidaan kertomukset erillisiin teemoihin, ei selittäville tekijöille löydetä kaiken koossa pitävää logiikkaa, kun kokonaiskuva hukataan. Siksi kategorisen ja holistisen näkökulman erottaminen toisistaan ei saisi olla analyysin lopullinen päämäärä. Tätä tutkimusasennetta

esimerkiksi Lieblich ym. (1998) kutsuvat analyyttiseksi sillaksi. Analyyttinen mahdollistaa siis kertomusten ymmärtämisen itsensä johtamisen näkökulmasta, jolla ilmiönä niin ikään on kokonaisvaltainen luonne.

Lähestyin kertomuksia aluksi holistisesta näkökulmasta hyödyntäen Polkinghornen (1995) ajatusta juonentamisesta, jossa keskeistä on retrospektiivisten selitysten etsiminen. Se ei ole vain tapahtumien luettelemista aikajärjestyksessä, sillä ymmärrän juonen holistisuuden siten, että yksittäisten episodien ja tapahtumien merkittävyys paljastuu vasta suhteessa kertomuskokonaisuuteen. Käytännössä tämä tarkoitti kertomusten kaikkien sellaisten episodien tunnistamista, joissa itsensä johtamisesta kerrotaan osana työelämämuutosta. Retrospektiivisissä selityksissä korostuvat siis kertojan itsensä johtamisen ilmaukset: ajatukset, tunteet tai tahto. Episodien ja retrospektiivisten selitysten etsiminen kietoutui toisiaan edistäväksi, yhtäaikaiseksi prosessiksi. Siitä muodostui kokonaisuus (ks. Liite 1), jossa näkyvät Kaisan, Leenan ja Carinan työelämän muutoksen alku-, keski- ja päätekohtat, sekä niihin liittyneet ajatusten, tunteiden ja tahdon ilmaukset.

Kuitenkin episodit, rinnallaan ajatusten, tunteiden ja tahdon ilmaukset erilleen lokeroituina, vaikuttavat hyvin kaksiulotteiselta. Ilman juonen eteenpäin kuljettavaa voimaa ne jäävät kuin puolitiehen; piilottaen vielä sen, mitä itsensä johtamisen monitasoisesta prosessista halutaan kertoa. Juonellisesti kaikissa kertomuksissa alustetaan työelämämuutosta avausepisodilla, joissa kertojat kuvaavat päätymistään alalle. Avausepisodit eivät sisällyneet ensimmäiseen analyysivaiheeseen, sillä niissä retrospektiiviset selitykset eivät vielä tuota ilmauksia itsensä johtamisesta työelämämuutoksessa. Avausepisodit ovat kuitenkin tärkeitä analyyttisen sillan ylittämässä. Poimin ne mukaan analyysini toiseen vaiheeseen ja lopullisiin kertomuskokonaisuuksiin.

Toista vaihetta voisi nimittää narratiivien analyysiksi. Kaisan, Leenan ja Carinan kertomuksista etsin nyt yhteisiä ja eriäviä teemoja, piirteitä ja säännönmukaisuuksia (ks. esim. Kaasila 2008, 47). Ajatuksenani oli, että selittävät tekijät voisivat joko täydentää tai haastaa toisiaan. Narratiivisen ja narratiivien analyysivaiheiden toisistaan erottaminen on kuitenkin keinotekoista, sillä analyyttisen sillan kulkeminen alkoi jo analyysini ensimetreiltä. Jo juonentaminen auttoi näkemään, että teemallisesti jokaiselle kertomukselle yhteistä oli esimerkiksi muutosprosessin hidas eteneminen. Lisäksi kunkin kertojan ajatusten, tunteiden ja tahdon ilmauksissa erot olivat

pikemminkin juonityyppillisiä tai maailmankatsomuksellisia sävyeroja, kuin sisällöllisesti täysin omalaatuisia. Niissä oli paljon samaa, mutta tavalla joka teki jokaisesta kertomuksesta ainutlaatuisen. Kaisan, Leenan ja Carinan kertomukset etenivät ja kiertyivät hitaasti osaksi yhteisiä kantavia teemoja. Kokonaisvaltaisuus näyttäytyi ensimmäisen kerran teemojen ajallisesti etenevällä ja muodon antavalla, sekä episodien selittävällä ja vuoropuhelevalla yhteisnäyttämöllä. Teemat otsikoin seuraavasti:

Opiskeluvalintoja ja urasuunnitelmia	Työnteon hiljattainen muuttuminen
Muutokseen sysäävä käänne ja ratkaisun aika	
Olen muuttunut	Suhtautuminen työhön ja elämän päämääriin

3 KERTOMUKSIA ITSENSÄ JOHTAMISESTA HENKILÖKOHTAISISSA TYÖELÄMÄNMUUTOKSESSA

3.1 Työelämän muutoskertomusten juonityypit

Tyylit, äänensävyt ja draaman eri keinot vaikuttavat kertomuksen esittämiseen, luoden kertomuksesta persoonallisen (Cooley 2008, 41.) Siihen, kulkeutuuko juoni kohti onnellista vai onnetonta loppua, vaikuttaa kertomuksen juonityyppi. Kaisan, Leenan ja Carinan kertomusten tyylit ovat persoonallisia, mutta heidän käyttämiensä juonityyppien taustalla on kulttuurisesti jäsenyneitä malleja; yleisiä juonityyppejä. Länsimaisen kertomusperinteen mallitarinoiden varannossa esiintyy Murrayn (1986, 176–205) mukaan neljä pelkistettyä juonityyppiä: komedia, romanssi, tragedia ja ironia. Juonityyppien yhdisteleminen on toki enemmän sääntö kuin poikkeus ja juonityyppejä on nimetty toisinkin. Esimerkiksi Hänninen (1999, 96) on mukailut romanssia vastaamaan sankaritarinan, jossa hyvä ja paha ovat vastakkain, ja jossa hyvä sankari lopulta voittaa pahan. Hänninen (Et.) esittää myös uutta juonityyppiä: rikostarinaa, jossa vastakkain ovat henkilökohtainen etu ja yhteisön paras. Rikollinen on luonnollisesti se, joka

pyrkii oman edun tavoitteluun muiden kustannuksella. Kaisan, Leenan ja Carinan kertomukset ovat yhdistelmiä useista juonityypeistä.

Kaisan kertomuksen nimesin *ironiseksi rikostarinaksi*. Kaisan kerrontatyylillä avaa kuvan ”rikospaikasta”: työyhteisöstä, jossa kaikki ei ole ihan kohdallaan. Epävarmuus, epäoikeudenmukaisuus ja piinaava tunnelma luonnehtivat kertomuksen työyhteisöä. Ironialle tyypillistä Kaisan kertomuksessa on ristiriitainen päähenkilön kuvaus: sekä uhriutuminen että halu ravistella työyhteisöään kapinoiden. Kaisan kertomuksessa ei hyvää ja paha eroteta yksioikoisesti, vaan Kaisa leikittelee taitavasti eri henkilöiden vuorosanoilla, saaden kuuntelijan odottamaan, mikä on rikos, kuka rikollinen ja ketä rangaistaan. Kaisan kertomus tulee lähelle kertomisen nykyhetkeä, henkilökohtainen muutos on tapahtunut, mutta kertomuksen loppu odottaa vielä tulemistaan.

Leenan kertomus on *sankarillinen käänntymyskertomus*. Leenan elämä on soljunut rauhaisasti, totutun kaavan mukaan. Oma unelmatyö, perhe ja harrastukset ovat elämän kiinnekohtia, kunnes harmonian katkaisee kuvioon hiipinyt ”paha”: työelämässä tapahtuneet muutokset, terveyden menetys ja lopulta työpaikasta luopuminen. Taistelussa ”paha” vastaan Leena selviytyy lopulta voittajana ja huomaa yllätyksekseen voittaneensa myös tarinan ”sankarin”, entisen itsensä. Näin hän alkaa nähdä myös elämänsä aivan uudessa valossa.

Carinan kertomus muistuttaa Hännisen (1999, 96) jaottelussa komediaa, kertomusta jossa nuoruus ja elämänhalu voittavat vanhuuden ja kuoleman. Siinä on kuitenkin monia piirteitä, jotka tuntuvat haastavan julkisia mallitarinoita työelämästä. Carina kertoo sinnikkäästä kipuamisestaan uransa huipulle, mutta hinta siitä oli kova. Yksityiselämän raskaat tapahtumat saivat hänet havahtumaan ja hän teki radikaalin ratkaisun. Carina irtisanoi itsensä ja alkoi viettää elämää, joka mallitarinoihin verrattuna vaikuttaa karnevalistiselta ja jopa rikolliselta: hän alkoi tehdä vain sitä mitä halusi. Carina ei kuitenkaan halua asettua omaa etuaan tavoittelevan rikollisen rooliin, vaan kertoo itsensä lopulta elämänhaluiseksi sankariksi. Luonnehtisin Carinan kertomusta osuvammin *sankaritarinalliseksi satiiriksi*.

Seuraavissa alaluvuissa Kaisan ironinen rikostarina, Leenan sankarillinen käänntymyskertomus ja Carinan sankaritarinallinen satiiri kohtaavat toisensa ajallisesti etenevinä, teemallisina kokonaisuuksina. Tulkintani taustalla vaikuttaa Hännisen (1999; 2004) tarinallisen kiertokulun

teoria, jossa kertominen nähdään kognitiivisena merkityksen antamisena sisäisen ja ulkoisen vuoropuhelulle. Tässä kerronnallisessa kehyksessä tarkastelen itsensä johtamista toisaalta hyvin minäpsykologisesta näkökulmasta, jossa keskityn sisäisen puheen (”inner voice”) ja itselleen kertomisen (Cooley 2008) tärkeyteen itsensä johtamisen työkaluna. Toisaalta katson itsensä johtamista suunnasta, jolle ”self-managementin” normatiiviset perusteet alun perin luotiin. Banduran (1977; 2001; 2006) sosio-kognitiivinen teoria tarjoaa inhimilliselle toimijuudelle, erityisesti itseohjautuvuudelle ja minäpystyvyydelle sosiaalisesti jäsentyneen näkökulman. Paluun normatiivisille juurille ymmärrän itsensä johtamisen kytkemisenä kulttuurisiin mallitarinoihin. Se, miten itseään ”pitäisi” työelämässä johtaa, on aina läsnä, näkyen kertomusten dialogisuutena sisäisen ja sosiaalisten tarinoiden välillä.

3.2 Valitsin: Opiskeluvalintoja ja urasuunnitelmia

Merkittävillä toisilla on mielipiteitä ja vaikutusvaltaa varsinkin epävarmoiksi kokemissamme elämän käännekohdissa, jolloin itsensä kuunteleminen voi olla vaikeaa (esim. Cooley 2008, 41.) Kertomusten avausepisodissa, ajallisesti ensimmäisessä juonenkäänteessä Kaisa, Leena ja Carina kertovat opiskeluvalinnoistaan ja päätymisestään alalle, jossa työskentelevät tai viimeisimmäksi ovat työskennelleet.

Kaisalle oli lueteltu opiskeluvaihtoehdot, joita hänen olisi hyvä noudattaa. Sen sijaan, että olisi kuuliaisesti noudattanut ohjeita, hän kertoo uhonsa vimmassa päätyneensä opiskelemaan nykyistä alaa, eikä sitä mikä häntä oikeastaan kiinnosti. [*No mullon se että englantia. Siitähän mä oon puhunu monta vuotta että niin sitä lähtis lukemaan. Että sehän mulla oli alunperinkin suunnitelmana ku lukiosta kirjotti ylioppilaaksi. Ja sitte ku se oli mejän opinto-ohjaaja ku se justiinsa puhu että ”Sinä lähet joko lukemaan kieliä tai sitte sinä lähet sinne taidekorkeakouluun” Että se oli vaan niinku nämä kaks vaihtoehtoa. Niin mulla tuli uho että enkö mä niinku muuta ossaa oikeesti niin mä lähin sitte tietojenkäsittelyä ...]*

Carina oli epävarma, mitä halusi. Mahdollisuuksia oli lukemattomia, mutta hän kertoo kuinka päätyi alalle, jolle ei koskaan aikonut hakeutua: [*Opiskelemaan mennessäni en tiennyt, mitä haluan tehdä isona. Olin suorittanut lukion lähes kymppin keskiarvolla, ja todistuksellani*

pääsi helposti sisään kauppakorkeakouluun. Olin aina sanonut, etten koskaan mene kauppakorkeaan ja jos joskus niin erehtyisin tekemään, en ainakaan menisi lukemaan kansantaloustiedettä. Enkä laskentatointa. Biologia ja etenkin molekyylibiologia kiinnosti, mutten halunnut päätyä tutkijankammioon. Lääketiedekin kiinnosti, mutta pääsykokeiden eläinkokeet estivät sinne hakemisen. Päädyin opiskelemaan kauppakorkeakouluun kansantaloustiedettä sivuaineenani laskentatoimi]

Leenalla oli varmuus siitä, mitä hän haluaa työkseen tehdä. Hän ei epäröinyt hakeutumistaan alalle: [*... se työ missä mä olin tai ammatti missä mä olin, nii oli semmonen mun toiveammatti ihan lapsesta saakka. Mä olin tienny ihan pienestä saakka, että mä haluan hakeutua siihen ammattiin. Ja pääsin sitten opiskelemaan, ja sitten ku siirryin työelämään, se tuntu siltä omalta, että tätä mä haluanki tehdä.*]

Kaisan kapinahenki, Carinan ajautuminen ja Leenan hakeutuminen omille aloilleen kertovat heidän silloisesta situaatiostaan ja sisäisen tarinan suhteesta työelämän julkisiin mallitarinoihin (vrt. Hänninen 1999, 93–104.) Kaisa ei halunnut itseään lokeroitavan hänelle valmiiksi asetettuun tarinamuottiin, vaan riuhtaisi itsensä toiseen suuntaan. Carinalle ovet lukemattomiin mahdollisuuksiin tuntuivat olevan auki, mutta kummallisesti hän ajautui alalle, jota vähiten toivoi. Leena koki tulevan alansa omakseen, ja halusi osallistua alan mallitarinan uudelleen kertomiseen. Työelämään siirtyessään myös Kaisa ja Carina sopeutuivat. He olivat motivoituneita ja näkivät ammatinvalinnassaan hyviä puolia.

Carina: [*Ensimmäisessä työpaikassani kauppakorkeasta valmistuttuani perustin erään maailmanlaajuisen yrityksen Suomen konttorin taloustoiminnot...Muutin arkipäiviksi Tukholmaan opettelemaan pääkonttorin tavat ja painoin täysillä töitä. Olin nälkäinen ja motivoitunut. Halusin näyttää mitä osasin ja oppia lisää.]*

Kaisa: [*... tietokonettahan tarvii joka paikassa, mutta niin noh...kyllä mää vähän senki takia lähin sillon sitä tietojenkäsittelyä että ko ehän mää osannu koko tietokonetta käyttää. Mähän ensimmäisen kerran koskin tietokonneeseen sillon ku mää lähin opiskelemaan, lukion jälkeen kunnolla.]*

Banduran (2001) mukaan luottamus minäpystyvyyteen on yksi ihmisen itsesäätelyprosessin osa, joka vaikuttaa ihmisen toimijuuteen kognitiivisten-, motivaationaalisten-, affektiivisten- ja

valintaprosessien kautta. Minäpystyvyys ja itsensä johtaminen operoivat siis aivan samalla inhimillisen toimijuuden alueella. Ajattelu, tietoisuus, intentiot, tunnekokemukset ja aktuaaliset tahtotilan suuntaamat valinnat ilmenevät sellaisina, kuin minäpystyvyyskokemus (tai itsensä johtaminen) niiden sallii. Inhimillinen toimijuus on riippuvainen myös sosiaalisista odotuksista. Hännisen (1999 43, 51) mukaan julkiset kategoriaspesifit mallitarinat määrittelevät erilaisia rooliodotuksia eri ihmisryhmille. Ihminen puolestaan kaipaa yhteyttä tiettyihin mallitarinoihin, haluten liittää henkilökohtaisen kertomuksensa osaksi niitä. Joskus jännite sisäisen tarinan ja ulkoisen minäkertomuksen -”strategisen minäesityksen”- välillä käy liian suureksi, jolloin sisäinen ja ulkoinen tulevat kovin vieraiksi toisilleen. (Et. 43, 51) Kuten luottamus minäpystyvyyteen (Bandrua 2001), myös sisäisen tarinan toimivuus on yhteydessä siihen, miten hyvin ne vastaavat tilanteen realiteettiä (Hänninen 1999, 54).

Kaisa ja Carina kurovat nyt aikaisemman ristiriidan oman tahdon ja toteutuneiden valintojen välillä umpeen. Opiskeluvalinnasta ja työelämään astumisesta tulee looginen jatkumo, retrospektiiviset selitykset esittävät sekä Kaisan että Leenan aktiivisina toimijoina, hallitsemassa tapahtumien kulkua. Ei kuitenkaan ole selvää, kummasta Kaisan ja Carinan episodit kertovat: sosiaalisia tarpeita palvelevasta strategisesta minäesityksestä vai aktiivisesta itsensä johtamisesta.

3.3 Sinnittelin: Työnteon hiljattainen muuttuminen

Kaisan työtehtävät pysyivät kolmisen vuotta samoina. Leena teki 10 vuotta samaa työtä kolmessa eri työpaikassa. Carina vaihtoi työpaikkaa ja eteni urallaan aina ”Senior Vice Presidentiksi”. Kertojat alkoivat havahtua ulkopäin tuleviin muutoksiin työnteossa. Se alkaa näkyä myös ajatusten, tunteiden ja tahdon muuttuvina ilmauksina työntekoa kohtaan. Kertomusten juonenkäänteet työn muuttumisesta ovat loivia. Tilanteeseen havahtuminen on vienyt aikaa, kun muutokset ovat kasaantuneet vähitellen.

Kaisa: *[no, se jossaki vaiheessa muuttu sitte, ku tää mejän koko tiimin esimies meinas, että pitäs ehtiä niinku kaks kertaa kuuhun mielellään tekemään se (sama rutiinitehtävä)... Niin silleen, ja minä sitte kah, kaks kertaa kuussa sen yritän tehdä ja tein...]*

Leena: *[(alussa oli)... semmonen hyvin kaikkivoipanen olo että minähän osaan ja tiedän kaikkea, mutta sitte ku jonku aikaa oli tehny sitä työtä niin tuli semmonen olo, että en mä nyt ihan kaikkea taidakaan, että täytyy saada lisäoppia...Tuli semmonen tunne, että pitäis saaha jotaki sisältöä siihen lisää...työ oli aika autonomista, että siinä semmonen ammatillinen autonomia jossain määrin säilyi, niin sitten taas semmoset ulkopuoliset tekijät, kuten lainsäädännössä tapahtuneet muutokset sitten ajoi ahtaammalle. Että sitä työtä ei enää voinu sitten toteuttaa sillä tavalla kun ois halunnut. Ja koki että se olis eettisesti oikein ja ittestä tuntus hyvältä. Tavallaan ne semmoset työn vaatimukset, joihin ei itse pystyny vaikuttaan niin kasvo. Ja jonkulaista tyytymättömyyttä siinä varmaan oli koko ajan.]*

Carina: *[Tehtävänkuvani laajeni päivä päivältä, mutten mitenkään ehtinyt perehtyä kaikkeen. Tehokkaan keskittämisen ansiosta moni toiminto oli siirretty ulkomaille. Varsinainen päätösvalta puuttui paikallisesti, ja noudatin pääkonttorista tulevia ohjeita ja toimintatapoja tuntui niissä olevan järkeä tai ei. Aiempien vuosien heittoni, että menetän tässä työssä ammattitaitoni, olikin tavallaan totta. Toki samalla opin paljon uutta, mutta motivaatio alkoi pikkuhiljaa laskea.]*

Tämä tuntuu tutulta, postmodernin ajan työelämäkertomuksille tyypilliseltä juonelta: työntekijän on joustettava muutosten mukana. Uudetkin kertomukset heijastelevat vanhoja kulttuurisia mallitarinoita. Hännisen (1999, 50–51) mukaan työ yksilön arvon mittana on ollut yksi länsimaisen mytologian kulmakivistä. Suomalaisten peruskertomukset työnteosta ovat noudattaneet kulttuurillemme tyypillistä mallitarinaa: ”on ollut kovaa, on pakko selviytyä, olen selvinnyt ja olen siitä ylpeä” (Et.) Meillä sinnikkyys ja selviytyminen asetetaan helposti yksilön, kenties koko kansakunnan arvon mittareiksi. Tästä tunnetusta sinnikkyydestä myös Kaisa, Leena ja Carina kertovat, kunnes kertomus alkaa kiertyä enemmän kohti henkilökohtaisempaa näkökulmaa.

Kaisa kertoo useista tapahtumista, joiden seurauksena hänen työntekonsa on muuttunut. Kaisa alkoi ajautua rikollisen rooliin työyhteisössään. Hän kertoo kuulleensa esimiehen puhuneen hänestä puhelimesta: [”... minun mielestä se on vähän semmonen tohelo, että ei sille oikeen niitä tommosia isoja hommia uskalla antaa, että ku ne pittää toisilla tarkistuttaa.” Nii mää sitte mietin siinä että jaa että ”no”] [No, sitte mää joskus kuulin ku mejän omat tiimiläiset tai yks tiimiläinen puhu kerran että niin, sattumalta seki oli että puhelimesta oli sitte tän yhen mejän tiiminvetäjän

kanssa. Että se tiiminvetäjä on niinku, puhunu justinsa vähän sammaan mallin, että niin joutuu niinku monta kertaa tarkistuttamaan jotaki minun tekeleitä jollaki toisilla.]

Tämän seurauksena Kaisa lopetti rutiinitehtävänsä tekemisen kokonaan, sillä hän ajatteli että se on prosessin vastainen. Kaisa kertoo ironiseen sävyyn: [*”antakaa mulle sitte ohjeet (!)”*] [*ja mulla meni tosissan hermot, että niin katotaan että missä vaiheessa ne oikeen huomaa että täällä ei oikeestaan tehä yhtään mittään. Että no ehän mä uskalla tehä mittään ku mulle kerta tommoselta taholta tullee että ei kuulu minun tehtäviin tämmöset hommat.*] [*emmää käsitä sitä kuviota, jotenki ihan kummallinen! Siinä niinku sotkee omatki ajatukset ja muuta.*] Työpäivät tuntuivat Kaisasta ahdistavilta, ja välillä on näkee itsensä myös kertomuksen uhrina: [*Tosi huono olo siis semmonen, että en minä näitä hommia ossaa.*] [*Se vaan niinku kasaantu ja kasaantu että ehän mä puhunu siitä kenellekkään tästä mitä mä olin kuullu...*]

Leenalla työnteon ulkoisten muutosten rinnalle ilmaantui terveydellisiä ongelmia, jotka muuttuivat yhä vakavammiksi. Leenan taistelu kertomuksen ”pahaa” vastaan on sinnikästä: [*... aina oli lyhyempiä sairaslomia välillä ... ja et sen vaivani kanssa siinä työelämässä kuitenkin olin ja ... yritin omatoimisesti hoitaa itseäni ja näin, mutta sitten tapahtu semmonen suurempi käänne, että kertakaikkiaan sitten jouduin pitkälle... neljän kuukauden sairaslomalle ja sitten piti siinä miettiä, että mitä sitten jatkossa tekee. Mutta kuitenkin siitä kuntouduin... sielä työssäkin ehkä ne paineet sitten kasvoi ... ja sitten toisaalta ku sen oma terveyskään ei ollut ihan priima, niin se verotti sitten voimia myös siitä työstäkin. Mutta en tehnyt kuitenkaan mitään päätöksiä, että kun sielä töissä kuitenkin pystyi käymään niin sitten jatkoin sielä.*]

Carinan paineet työelämässä johtivat negatiivisten ajatusten ja tunteiden kierteeseen: [*Minusta alkoi tuntua, etten pysty enää tuomaan tehtävälleni lisäarvoa, vaan toteutin vain tehtäviä määräysten mukaisesti ...Vähitellen myös motivaatio oli muuttunut ahdistukseksi. Työn määrä väheni vaihtaessani työtehtäviä, mutten vieläkkään päässyt kokemaan tyydytystä siitä, että olisin saanut tehtäväni loppuun tai näkisin työni konkreettiset tulokset ... Olin tylsistynyt, enkä kokenut oppivani enää uutta. Tiesin, etten ole tyytyväinen, mutten heti uskaltanut tehdä asialle mitään.*]

Kertojien luottamus minäpystyvyyteen on alkanut muuttua. Kaisa, Leena ja Carina tietävät ja tuntevat, ettei näin ole hyvä. He kertovat kuitenkin pitäytyvänsä tässä tilassa

uskaltamattomuuden, sinnikkyuden tai osaamattomuuden vuoksi. Olisi silti kummallista väittää, etteivät kertojat tässä tilassa lainkaan johtaisi itseään. Bandura (2006, 164–165) näkee motivaation säätyvän sen ulkoisen palautteen kautta, jota ihminen saa toiminnastaan. Kuitenkin motivaatioon vaikuttavat myös ihmisen itsesäätelyprosessit. Se, miten ihminen kokee minäpystyvyytensä, on tärkeässä asemassa motivaation itsesäätelyssä. (Et., 165).

Positiivisessa psykologiassa keskitytään tarkastelemaan muun muassa ihmisen vahvuuksia. Vahvuutta on sekä kiinni pitäminen että luopuminen. Vahvuutta on sekä voittaminen että tappio, ja se mitä tappiosta seuraa. (Carver & Scheier 2006, 97). Kaisan, Leenan tai Carinan kertomuksissa ei ole kyse periksi antamisesta. Kyky sinnitellä vastusten edessä voi pohjimmiltaan olla luottamusta siihen, että lopulta asiat järjestyvät (Et. 98–99.) Kertomuksissa on huomattavaa, että paitsi ulkoiset myös sisäiset muutokset kerrotaan hitaasti edenneiksi.

Tarinallisen kiertokulun teoriassa muutoksen hitaus on ymmärrettävää, sillä sisäinen tarina nähdään psyyken eri funktiota yhdistelevänä systeemisenä kokonaisuutena (Hänninen 2004). Sisäinen tarina osallistuu ajan jäsentämiseen, tilanteeseen kiinnittämiseen, minuuden rakentamiseen, kokemusten jäsentämiseen ja seulomiseen, syy-seuraussuhteiden jäsentämiseen, arvojen artikuloimiseen, halujen suodattamiseen, toiminnan intentioiden rakentamiseen sekä emootioiden muovaamiseen (Hänninen 1999, 71) Näin kokonaisvaltaisena ja syvällisenä prosessina on ymmärrettävää, ettei kertojien työelämämuutokseen havahtuminen, so. muutos sisäisessä tarinassa ole voinut tapahtua nopeasti. Toisaalta Hänninen (Et. 71) korostaa, että perustavanlaatuinen muutos jossakin sisäisen tarinan osassa voi sysätä koko systeemin muutokseen. Ennen pitkää näin käykin ja kertojat alkavat etsiä tietä ulos tilanteestaan.

3.4 Havahduin: Muutokseen sysäävä käänne ja ratkaisun aika

Ulkoisen ja sisäisen muutoksen hiljattaisuuden ja ajallisesti pitkän jakson katkaisee nyt äkillinen käänne. Kaisa, Leena ja Carina kertovat muutamasta konkreettisesta tapahtumasta, jotka havahduttavat heidät vihdoinkin toimimaan. Tätä ”silmiä avaavaa” episodia luonnehtii myös ymmärrys ja varmuus siitä, että tehdyt ratkaisut ovat oikeita.

Kaisan hiljattain esimieheksi ylennetty tiimivetäjä [”Setä”] antoi Kaisalle outoa palautetta: [*...siis eihän tää mee ollenkaan prosessin mukkaan, että eihän tätä tällä tavalla tätä (tehtävää) piä ylläpitää että eihän se kuulu sun hommiin ollenkaan että mite tää niinku tällä tavalla on!*] ”Setä-tapaukseksi” kutsumansa episodin myötä Kaisa oli tuhtunut, mutta ei suostunut jäämään enää rikollisen, eikä uhrin rooliin: [*mää jätän justinsa lopputilin, hakemuksen. Mutta sitte ku mä rupesin miettiin että no se 3kk karensi ei oikeen houkuttele että niin. Mää sitte aloin hakkee uusia töitä hirviällä innolla. Ja mää sitte päätin ihan tosissaan että mää nyt haen tänä kevväänä sitte opiskelemaan, että niin...kerran sitä on ilmeisesti sitte niin väärällä alalla että niin, ei niitä hommiensa ossaa mitä pitäis tietten osata niin, lähtee sitte sinne mitä ossaa oikiasti tehdä että, ku ei tuola firmassa arvosteta pätkän vertaa sitä mitä tehään ja muuta]*

Kaisa ei ollut puhunut kenellekään tuntemuksistaan, kunne koki ratkaisevan hetken hän koki serkkunsa luona: [*Sitte mulla tuli semmonen Ahaa-elämys tuossa yhen kerran mä mun serkun kanssa puhuin tästä samasta asiasta... alotin kertommaan että...”en jaksas mennä huomena töihin että oispa kiva ku ois vappaapäivä että voitais tehdä jotaki kivvaa” ...”ois niin kiva tehdä jotaki” että ” ei viittis lähtä töihin” että siitä alko sitte se puhe ... Niin hoksasin että se on just ne jotkut tietyt ihmiset mitkä sielä niinku ärsyttää.. ja se että miten ne sielä niinku kohtelee muita työntekijöitä... että ku se alunperin oli mulla semmonen yleinen ahistus sitä koko hommaa kohtaan.] [”niin muuten että niin sehän niinku on näistä asioista kiinni että miksei siinä tykkää olla”, ettäku mää jotaki sille siinä selevitin ettäku ”tullee niin semmonen vapauttava olo ku aattellee että jos niinku irtisanois ittesä. Että ei tarttis mennä enää töihin...]*

Leenan sinnikäs taistelu työssä jaksamisesta tulee viimein tiensä päähän. Leena ei kerro kuitenkaan taistelijan epäonnistumisesta: [*... sitten tuli toinen käänne, että samat vaivat ilmenikin sitten (toisaalla). Ja se oli sitten semmonen paikka, että sen jälkeen jäin sairaslomalle, enkä sen jälkeen enää palannut siihen työhön. Ja sitten oli pakko mieltä, että mitä sitten jatkossa tekee.] [Vois ehkä ajatella, että tuli jonkulainen semmonen voimaantumisen. Se mun tilanne oli tosiaankin niin, että se oli tullu mulle selväksi, että mä en pysty jatkamaan. Ja siinä vaiheessa en vielä oikeestaan surru, koska mä tiesin että en kertakaikkiaan, en voi mennä sinne työpaikalle, et mä en kykene tekemään sitä työtä.] Leena vielä mainitsee tarvinneensa tukea päätökselleen [*...siihen tarvii kuitenkin jonku ulkopuolisen...asiantuntijankin näkemys siitä tilanteesta että näin**

ei voi jatkaa...Se oma kokemus johon sitte tunteetki vaikuttaa, että hyvä, mä en oo nyt itte tätä kuvitellu... vaan se ihan oikiasti on ihan näin, että jotaki täytyy tehdä.]

Carinan yksityiselämässä tapahtuneet merkittävät käänneet vaikuttivat ratkaisevalla tavalla: *[Vapaapäivinäkin kuitenkin uuvutti. Vieläkään en osannut löyhentää otetta. Suhteemme alkoi rakoilla, kun työstä kotiin tuomani stressi alkoi näkyä konkreettisesti...eron jälkeen... aloin miettiä, miten kaikki meni niin kuin meni.] [Sitten veljeni kuoli... Jäin pois töistä sairauslomalle... ensimmäistä kertaa kaikki mitä töissä tapahtui, tuntui yhdentekevältä ja päätin että he (työkaverit ja alaiset) saavat nyt selviytyä ilman minua.] [Veljeni aikainen poismeno ja hänen elämätön elämänsä koskettivat minua pitkään. Idean oman elämäni suunnan vaihdosta sain varmasti juuri siitä.] [Halusin päiviini todellista mielekkyyttä, sisältöä tekemisiini ja motivaatiota tavoitteisiini.]* Ratkaiseva hetki koitti, kun Carinan tuli valita tiimistään yksi irtisanottava. Hän irtisanoi itsensä. *[Päätöksen tehtyäni en kertaakaan katunut, vaan tiesin heti tehneeni oikein. Minut valtasi voimakas helpotuksen tunne. Kohta olisin vapaa.]*

Kaisan ”Setä”-episodi ja ”Ahaa”-elämys, Leenan pitkä sairausloma ja Carinan avioero sekä veljen kuolema kerrotaan konkreettisiksi juonenkäänneiksi, jotka herättivät. Tapahtumille annetaan suuri painoarvo, sen osoittavat monet tunteiden ja ajatusten ilmaukset, sekä lopulta tahto joka näyttäytyy uudenaikaisena toimintana (Ks. Liite 1). Entiset tulevaisuudelle asetetut päämäärät romutetaan. Tärkeää ei ole, *mikä* kertojat herätti, vaan se *miksi* he halusivat kertoa jonkin tapahtuman muita merkittävämpänä. Tapahtumat, jotka Kaisan sanoin ”*katkaisivat kamelin selän*”, ovat merkittäviä suhteessa aikaisempiin tilanteisiin ja suhteessa sisäiseen tarinaan.

Huomattavaa on, että muutostekijät kerrotaan alkamaan ulkoa päin. On kertojien vallassa kertoa muutos ulkoa päin alkavaksi, mutta yhtä hyvin he voisivat noudattaa samaa logiikkaa kuin uravalintaan sopeutumisensa suhteen: kietoa ulkoiset tekijät osaksi minästrategisia selityksiä. Oleellista on heidän halunsa nähdä tekijät ulkoa päin tulevina. Se ei ole sisäisen tarinan sopeutumattomuutta tilanteeseen, vaan tilanteen uskottavuuden murtumista sisäisen tarinan varmuuden edessä.

Havahtumisen voi kerronnallisesti ymmärtää kiinni saamisena jostakin sisäisen tarinan osasta, joka sysää liikkeelle kertomuksen positiivisen juonenkäänneen. Kaisa, Leena ja Carina kertovat päättämisestä, oivalluksesta, tajuamisesta, selvytyden tai idean saamisesta. Sinnittely vaihtuu nyt

luopumiseksi, mutta luopuminen ei tarkoita epäonnistumista. Kun ihminen muotoilee sisäistä tarinaansa ulkoisiksi kertomuksiksi, kertomus välittää ajatuskokonaisuuksia, joiden voi ajatella kommunikoivan sisäisen puheen mieliä (Hänninen, 1999, 49.) Hänninen näkee sisäisen puheen vygotskylaisesti: dynaamisena liikkeenä sanojen, merkitysten ja mielten välillä. Havahtumisen juonenkäänteiden tulkitsen sisäiseen puheeseen heräämisinä. Taustalla on Cooleyn (2008) näkemys sisäisen puheen (”inner voice”) kyvystä yhdistää sisäinen ja ulkoinen todellisuus. Sisäisen puheen kokonaisuuteen vaikuttavat muistot menneistä tapahtumista, nykyinen sosiaalinen kanssakäyminen sekä tunteet. Sisäisellä puheella on valtaa ohjata ihmistä onnellisuuteen tai epätoivoon, itsevarmuuteen tai -epäilykseen. (Et. 25–32). Havahtuminen ja sinnittelyn vaihtuminen luopumiseen ovat irrottautumista tuloksettomista ponnisteluista, mutta rohkaisevan ja motivoivan sisäisen äänen kannattamana luopuminen näyttäytyy tehokkaana itsesäätelyprosessina, ei suinkaan epäonnistumisena (vrt. Carver & Scheier 2006, 99.)

Cooleyn (1999, 30) mukaan sisäisen puheen löytäminen ja sen kuunteleminen merkitsee mahdollisuutta reflektoida haluamiamme päämääriä ja sitä mitä haluamme saavuttaa elämässä. Siten se on myös osa tehokasta itsensä johtamisen prosessia (Et, 130.) Kaisa, Leena ja Carina alkavat oivaltaa, millaiset päämäärät heille ovat tärkeitä, mitä *he* haluavat työelämältään ja elämältä yleensä. McMaster (1999, ks. esim. Cooley 2008, 27) on kirjoittanut osuvasti sisäisen puheen huomiotta jättämisestä: *”Each thought has the potential to change how we see ourselves yet our intrapersonal communication is often so ignored that we are left feeling confused because we have disconnected from the flow of our thinking, knowing and feeling”*.

Liitteestä 1 käy selville moninaisten negatiivisten tunteiden kerääntyminen kertojien mielessä ennen ns. havahtumista. Havahtumisessa koetut oivallukset ja varmuuden tunteet ovat McMasterin (Et. 27) sanoin yhteyden palauttamista ajatusten virtaan, tietämiseen ja tuntemiseen.

3.5 Ymmärsin: Olen muuttunut

Kerronnallisen identiteetin samuus ja pysyvyys on dynaamista. Kertomustensa päähenkilöstä, kertojaminästä, Kaisa, Leena ja Carina tunnistavat oman laadullisen erityisyytensä, sekä käänteet joissa he eivät ihan ole sitä, mitä heidän kuuluisi olla. Kertomukissa sisäisen ja ulkoisen ristiriita

luo lopulta jännitteen, joka kääntää kertomuksen ja kertojaminän suhteen. Kertojaminä ei kulkeudu enää juonen vietävänä, vaan alkaa kuljettaa juonta (vrt. Löyttyniemi 2004, 62–63). Tämä ilmenee kertojien tavassa ilmaista jonkin itsessä muuttuneen. Tulkitsen itsen muuttumisen prosessina, jossa kertojat paljastavat omasta erityisyydestään uusia ulottuvuuksia. Itsen muuttuminen onkin paradoksaalisesti kerronnallisen identiteetin samuuden lujittumista; ankkuroitumista siihen, millainen kertojaminän ”pitäisikin” olla.

Kaisan kertomus tulee lähelle nykyhetkeä. Hän vielä elää tilannetta, jossa negatiiviset tekijät kasaantuvat. Kaisa on tehnyt päätöksen muutoksesta, mutta ei ole vielä ryhtynyt toimeen. Hiljattain Kaisa on havahtunut pohtimaan, millaiseksi on muuttunut: *[Mä yks päivä tossa yhelle työkaverillekki sannoin että niin jos vaikka kaks vuotta sitteki aattelee taakse päin että olin vasta sen vajaan vuojen ollu sielä töissä niin ei sitä silloin vielä tämmönen ollu ku nytten, eikä sitä haluais olla tämmönen että, heh, sitä välillä on hirviän ikävä ihminen tahtomattaanki sitte.]* *[kävelee niinku hevonen laput silmillä ettei varmana kettään tarvittis tervehtiäkkään, että joskus töitten jälkeen tuntuu että ei halua nähä yhtään kettään. Että tulla vaan tänne kottiin yksinään.]* *[Muttaku ei sille voi mittään ettäku se tulee semmosista ulkosista...joistaki muista ihmisistä se paha olo sitte, että ne niinku tekkee sen.]*

Kaisan ironisen rikostarinan kysymys siitä, kuka on ”rikollinen”, alkaa hahmottua. Kaisa etäänny kauaksi uhrin roolista kertoessaan suuttumuksesta ja kapinahenkisyydestään: *[... hirviä vääntäminen ollu ylös lähteä töihin ja kaikkea muuta. Hmh, ei oikeen tiä että miten päin sitä on ja töissäki sitte se on ihan hirveetä ku ei ossaa hillitä itteesä että ku jostaki suuttuu...niin hirviän issoon ääneen kiruaa sielä että ”minähän en tätä tee” ja sitte kuiteski tekkee sielä kiruaa että (nauraa) Tällä lailla keskaria näytän että!]* Kaisalla ei ole motivaatiota tehdä töitään kunnolla, sillä hän kokee, että: *[... kukkaan ei kuuntele eikä välitä ja sitte ku jotaki tekkee nii sielä heti joku sitte arvostellee ...]*

Vapaa-ajalla Kaisa kokee työasioiden käsittelyn mielessään vaikeaksi: *[mulla kilahtaa heti, että mä en pysty hillihteä itteeni että sitä on hirviän pahalla päällä eikä sitä saa rauhotettua itteensä siitä, ku tulee joitaki nuija juttuja mieleen että ossaa vaan antaa olla niitten ... en tiä onko sitä sitte vähän liian herkkänahkanen vai mitä, että liian pitkälle mieltii nuija juttuja..]*

Kerronnallisen identiteetin pysyvyyden Kaisa osoittaa ymmärryksellään, ettei hän todellisuudessa ole muuttunut ihmisenä huonommaksi: *[Mutta kyllähän mää niinku aluksi aattelin, että se on mussa itessä se vika että musta tuntuu tommoselta. Mutta sitte ku mä hoksasin että mitkä ne on ne syyt että ne on niinku ne jotkut tyypit ja nää hommat miten ne niinku kohtellee. No ei se nyt oikeesti se vika minussa sitte oo. ...]*

Sisäisen ja ulkoisen ristiriita ratkeaa kertojaminän sisäisen äänen vahvistumisena, joka ohjaa nyt juonen kulkua. Cooley (2008, 117) on nimennyt sisäiselle äänelle viisi erilaista kategoriaa: *kriittinen ääni, tunteva ääni*, joka ohjaa ajatuksia tai toimintaa, *motivoiva ääni, haastava ääni* sekä lopuksi *rohkaiseva, välittävä ja anteeksiantava ääni*. Kaisan kertomuksen näkyvä piirre on kertojaminän dialogi äänen eri sävyjen kesken. Alussa Kaisa ottaa ulkoisen kriittisen äänen omakseen, mutta mutta ”ahaa”-elämys serkun luona palauttaa hänet kuuntelemaan itseään tarkemmin. Sisäisen äänen rohkaisevuus ja motivoivuus alkaa voimistua.

Leena on ratkaisevan käänteen jälkeen alkanut pohtia kriittisesti sitä, mikä ennen oli itsestään selvää: *[... asiat meni jonkun tietyn kaavan mukaan, ajatteli ulkokohtaisesti, että ”näin kuuluu tehdä ja näin kuuluu toimia”. Mut mä en ajatellu sen kummemmin, syvemmin niitä asioita...] [...tavallaan siihen pysähdykseen saakka niin kaikki oli edennyt semmosen tietyn muotin mukaan, mitä perinteisesti mennään, että mä olin miehen tavannu sielä opiskeluaikana ja sitten ajattelin, että siinä on niin mukava ihminen että sen kans vois perustaa perheen ja se oli luonnollinen jatkumo. Ja sit se siirtyminen työelämään mutta toisaalta siinä kulkee jollain tavalla laput silmillä. Että tietenkä se ajankäyttö on, että ku on työelämä ja sitte jos on pieniä lapsia ja on harrastuksia niin aika on rajallista. Että sitä menee tavallaan sillä tietyllä aikataululla ja tietyn junan mukana.] [... jotaki semmosta epätydyttävää siinä työelämässä kuitenkin oli ja siinä elämässäkin ylipäänsä silleen, että no ”tätäkö tämä nyt oli”. Että tässä mennään vuosi toisensa jälkeen samaa rataa.] [... ajatteli että no vuosi oli nyt taas menny niin, vähän niinku semmosessa sumussa tavallaan ... että mä en niinku muista lasten jotaki tiettyä juttuja, että sitten jos on videolta katonu niin ”ainiin, että tuokin”. Että voinko mä niinku oikeesti unohtaa tommosia asioita?]*

Leenalla kriittisen puheen herääminen on kuljettanut häntä kohti itsenäisyyttä ja riippumattomuutta: *[... ei enää ajattele sillä tavalla, tosiaan kaavamaisesti, että ”no me voijaan nyt tehdä silleen niinku meistä tuntuu”, eikä se ole huonoa, se on vaan erilaista ja sitten taas*

toisaalta, että ”no, meillä nyt on näin”... se vain niin on, että itsestäänki oppii, kun oppii muistakin, että kyllä se on siinä mielessä kun sanotaan että ”ihminen on sosiaalinen eläin”.] [Mutta toisaalta sitten taas tää mun uusi tilanneki on sitten tehny itsensä itselleen sallivammaksi, että ei tartte pystyä kaikkeen, että sä oot ihan hyvä vaikka et tekiskään sitä tai tätä. Ja, no tavallaan siinäki tilanteessa kun tekee parhaansa niin sä et enempään pysty eikä sun tarviikkaan. Ja ehkä semmonen suorittaminen juuri, elämä ei enää oo sillä tavalla suorittamista.]

[Sit mä toisaalta ajattelen että tässä on niinku kaksi asiaa. Että mun työelämässä on tapahtunu tämmönen käänne, mutta sitten toisaalta myös mun terveydessä, että se on se toinen asia. Että ne liittyy kyllä yhteen mutta toisaalta mä näen ne vähän erillisinäkin asioina. Mutta molemmathan ne liittyy minuun.] [Mutta tuota ehkä se, ehkä mä tarvitsin sen pakon, että kuitenkin ku olin vatvonu sitä (jatkokouluttautumista)]

Leenan muuttumisen voi nähdä paitsi itsenäistymisenä, myös kertomuksena jalostumisesta. Kertomuksen tausta-asetelma on kaksijakoinen: toisaalta juonen kulkuun vaikuttaa työelämän muutos, toisaalta terveyden menetys. Sairauskokemukset ja suuret vaikeudet nähdäänkin usein kasvun paikkoina (Hänninen 2004, 278.) Tuttu sanonta: ”kärsimys jalostaa”, kätkee sisäänsä kulttuurisesti jäsentyneen mallitarinan: kärsimyksestä selviytynyt ihminen on välttämättä jalostunut ja hänen minuutensa on merkittäväällä tapaa muuttunut. Toisaalta länsimaisen kulttuurin myytti edistymisestä ja vapaan yksilön autonomiasta merkitsee ”itsestään selvyyttä”, että ihanteelliset elämäkertomukset ovat täynnä kasvun paikkoja (Löyttyniemi 2004, 98.) Leenan kertojaminä itsenäistyy pakon hyväksymisen prosessissa, jossa kriittinen sisäisen ääni ruotii menneisyyttä, rohkaisten kuitenkin kertojaminää jatkamaan uudella tiellä. Jalostuminen alkaa hahmottua luopumisen ja erilaisuuden hyväksymisen opettelussa.

Carina reflektoi mennyttä niin ikään kritisoiden itsestään selvinä pitämiään asioita: [*Loin uraa kyseenalaistamatta sen mielekkyyttä juurikaan. Luulin, että niin vain kuuluu tehdä.*] [*Työpäiviin lähdin monesti ajatuksella ”kunhan selviän tästä päivästä”. Pikkuhiljaa se muuttui ”kunhan selviän tästä viikosta, sitten helpottaa”. Samalla pelkäsin muuttaa mitään, sillä muutos toi epävarmuutta. Huomaamattani elin näin vuosia.*]

Carina on löytänyt uuden ominaisuuden itsestään: [*Havahduin todellisuuteen, että jos haluan muutosta, minun on tehtävä päätöksiä ja toimittava niiden mukaisesti.*] [*Nyt en stressaa*

mistään ja luotan siihen, että kaikki järjestyy. Tiedän nyt kokemuksesta, että muutos on mahdollisuus eikä uhka ja luotan omiin kykyihini enemmän.] [Päätökseni irtisanoutua ja nauttia elämästä nyt, eikä myöhemmin kannatti. Ei pelkästään siksi, että pääsin toteuttamaan unelmani (kiivetä Mount Everestille), mutta myös siksi että se opetti minulle paljon itsestäni. Joskus täytyy käydä niin pohjalla kuin huipullakin, jotta ymmärtää paremmin itseään ja muita] [Elämäni hallitsee vapauden tunne...On vapauttavaa tehdä asioita, joissa raha ei ole tärkein motivaattori...Tiedän nyt, että tarvitsen liikkumisen lisäksi vapautta, haasteita ja luovuutta ollakseni onnellinen. Tunnen itseni näiden kokemusten jälkeen entistä paremmin, joten paluuta entiseen ei ole.]

Carinan kertomuksessa kertojaminän itsenäistyminen on ennen kaikkea selvyiden saamista siitä, mitä Carina tarvitsee ja haluaa elämässään. Uusien, oikeampien päämäärien asettaminen on ollut hänelle haastavaa, mutta hän on onnistunut siinä. Kun Leenalle itsenäistyminen merkitsi riippumattomuutta, nostaa Carina ratkaisukeskeisyyden ja toimeen tarttumisen uudeksi vahvuudekseen, joka kantaa häntä eteenpäin. Nyt Carina tietää ja tuntee, mitä tarvitsee ja toimii sen mukaisesti. Carverin & Scheierin (2006, 101) mukaan täysin uusiksikin luodut toimintatavat ovat sellaisia, jotka edistävät jotakin itsessä jo olemassa olevaa ydinelementtiä. Banduran (2006, 164) sanoin Carinan toimijuus ("human agency") on nyt aktiivista.

Se, mistä Kaisa, Leena ja Carina tuntuvat kertovan, on syvempiin elämän päämääriin kohdistuva intentionaalisuus ja ennustaminen, jotka he ovat löytäneet työelämän muutoksen seurauksena. Intentionaalisuus ("intentionality") on Banduran (Et. 164) mukaan toimintasuunnitelmien ja strategioiden luomista ja niiden ymmärtämistä. Ennustaminen ("forethought") puolestaan merkitsee halutun tulevaisuuden visualisointia ja päämäärien asettamista (Et. 164.) Carinan kertomuksesta ilmennee selvimmin, että strategiat ovat itse luotuja, päämäärät omaehtoisesti asetettuja, eivät ulkopuolelta tulleita. Ironista on, että juuri tämä tuo Carinan kertomukseen rikostarinan piirteitä. Muiden julkisten työelämän mallitarinoiden valossa Carinan "sankarius" ja työmoraali vaikuttavat hieman kyseenalaisilta.

3.6 Valitsen viisaammin: Suhtautuminen työhön ja elämän päämääriin

Kertomusta itsen muuttumisen prosessista Kaisa, Leena ja Carina täydentävät kertomustensa lopulla kuvauksella ympäröivästä todellisuudesta, sekä pohdinnoillaan uudesta suhtautumisesta työhön ja elämän päämääriin. Viimeisessä teemassa juonen eteenpäin kuljettava voima näyttää hiipuvan, mutta oikeastaan kyse on ”kehän sulkeutumisesta”. Löyttyniemi (2004, 98) kuvaa tätä kertomuksen kaksisuuntaiseksi liikkeeksi: Kertomus kehityksen määränpäästä voidaan kertoa vain katsomalla ajassa taaksepäin. Toisaalta kehä-metafora kuvaa paremmin sitä kiertokulkua, jossa kertomus astuu osaksi sosiaalista tarinavarantoa, ja jossa uusi tilanne alkaa muokata sisäistä tarinaa edelleen (vrt. Hänninen 2004.)

Itsensä johtamisen tutkimuksen näkökulmasta kertomusten viimeiset teemat ovat oivaltavia. Yhdyn Cooleyn (2008, 134) kiteytykseen oman tutkimuksensa kertojista: ”*Their stories described how their inner voices could be encouraging or critical. They struggle with that aspect, but in the end they see how inner voice is closely related to self-leadership.*” Itsensä johtamista kuljetetaan läpi kertomuksen milloin voimistaen, milloin hiljentäen sen liikkeelle panevaa voimaa. Lopulta se ankkuroidaan kertojainän nykyiseksi ääneksi, jolle annetaan lupa ohjata tulevaa.

Kaisa: [*..Mutta kyllä sen on vähän huomannu että ei tuo oo just se mun työpaikka tai mun ala...siitä ei tuu semmosta olua että on jotaki saanu aikaan...ei tule onnistumisne tunteita.*] [*jos aattellee että tekkee semmosta mistä sutte oikeesti tykkää, tai tykkää enemmän...*] Uudelle alalle opiskelusta Kaisa käy keskustelua itsensä kanssa: [*... sitä pitäis sitte ihan tosissaan loppujen lopuks mieltää, että uskallanko mä nyt oikeesti lähtee uudestaan opiskelemaan...mutta mä oon nyt yrittäny se on sitte sen ajan murhe että kyllä se seleviää!*]

Tulevaisuuteen Kaisa on astumassa muuttuneena työntekijänä: [*...jos nyt tulee jotaki samanlaista niin ossaa suhtautua siihen asiaan ja käsitellä ne asiat sitte vähä eri tavalla...että sen mä ainaki oon oppinu...jos sitä pikkusen rennommin osaisi sitte myöhemin ottaa, ku on tämmönen kokemus takana.*] Kaisan kertomuksen loppu jää avoimeksi, mutta positiivinen tunnelma ja luottamus tulevaan pilkistävät:[*... mä en tähän työpaikkaan pysty silleen vaikuttamaan, vaikka oon yrittäny...että semmonen pään sisäinen mitä pystyy tekemään*] [*...kyllä se hyväksi muuttuu ja vähän semmonen olo tässä nyt itellä, sen minkä mä siellä serkun luona koin sen ahaa-*

elämyksen. Että semmonen positiivisempi olo, että vähän alkaa sitä itteensä sieltä taas löytämään] Uudesta työpaikasta Kaisa toteaa lopuksi: [*Kyllä se vielä löytyy.*]

Kaisa selviytyy kertomuksessaan voittajana, joka ei ole rikollinen eikä enää uhrikaan. Epäoikeudenmukaisesti ”rangaistuna” hän selvittää tietään ulos ”työpaikkavankilasta”. Tämä tapahtuu oman asennemuutoksen ja rohkeuden keräämisen keinoin. Luottamus itseän ja tulevaisuuteen muodostuvat Kaisan vahvuuksiksi. Kaisan kertomuksessa ”rikollisen”, kriittisen äänen löytyminen itsen ulkopuolelta on oivallus, joka sysää liikkeelle sisäisen dialogin (vrt. Cooley 2008, 129–130.) ”*Kyllä se hyväksi muuttuu*”, on Kaisan tapa puhua itselleen rohkaisevasti ja motivoituen. Tällainen sisäisen dialogin työstäminen on Cooleyn (Et. 130) mukaan voimaantumista, ja osa tehokasta itsensä johtamisen prosessia

Leena: [*... että ehkä ihminen tarvii niitä...en nyt sano että olisin ylimielinen ollu, ylimielisesti eläny ennen sitäkään (muutosta), mutta jonkulaista semmosia pysäyksiä, että havahtuu tähän maailmaan, että mitä täällä muutaki on. Se mitä meille aikataulut ja lukujärjestykset ja tämmöset antaa ja miten me voijaan rakentaa eri tavalla kuitenkin elämää.]*

[*... mä oon perusluonteeltani semmonen aina ollu hyvin pedantti, asioiden pitää olla sillä tavalla etukäteen suunniteltuja. Tavallaan se luo semmosta perusturvallisuutta, että ”näin mennään” ja ku ne asiat tapahtuu tämän kaavan mukaan niin kaikki on hyvin. Ja sitten tavallaan ajatus siitä, että itse voi vaikuttaa asioihin, kun kaikkiin ei kuitenkaan sitten voi. Ja varmaan terveys, terveyden menetys tai joku luonnonkatastrofi on, niinkun nyt on nähty, niin on semmosia, jotka antaa sitten muistutuksen siitä, että eihän se näin elämässä mene. Että mä oon varmaan höllentäny hyvin paljon siitä aikasemmasta, tiukasta aikatauluihin sidotusta ihmisestä.]* Leena on hyväksynyt, että kaikkeen hän ei elämässään pysty vaikuttamaan, mutta se mihin voi vaikuttaa, on: [*No, oma ajattelu ainaki aika paljon, ainaki niitten ajatusten tasolla, että juuri sitten kun tietosesti keskittyy siihen, että ”mitäs mä nyt oikeestaan ajattelenkaan” että joskus sillan, tai kun on silleen tuntuu että kaikki on huonosti ja ei tästä tuukkaan mitään, niin tietosesti keskittyy niihin ajatuksiin.]*

Leenan kertomus itsensä johtamisesta koostuu taitavasta luopumisen prosessista ja uudelleen orientoitumisesta. Se on kertomus myös hyväksymistä: erilainenkin elämä voi olla oikeanlaista ja hyvää. Hän myös luottaa omien ajatustensa kykyyn ohjata itseään positiiviseen suuntaan. Leenan

kertomuksessa toistuu metaforana ”*laput silmillä kulkeminen*”, mutta lopulta kävelijä herää näkemään maailman ja itsensä siinä uudella tapaa. Aistien avautuminen kertoo uusien itsensä johtamisen keinojen käyttöönotosta. Leenan sankaritarinassa loppuvastus ei olekaan työelämämuutos tai terveyden menetys, vaan Leena itse. Kriittisyys Leenan aikaisempaa elämäntapaa kohtaan ei ole sättivää, vaan anteeksiantavaa. Luottamus omiin uusiin asenteisiin ja toimintatapoihin ei rakennu menneisyydelle katkeroitumisen tai jossittelun varaan. Esimerkiksi Löyttyniemi (2004, 245) asettaa luottamuksen ja kriittisyyden kahdelle eri maailmassa olemisen akselille. Ne eivät ole vastakohtaisia toisilleen vaan kokonaan erilaisia tapoja jäsentää maailmaa.

Carina: [*Päästyäni pahimmasta (veljen kuolema) tiesin, että suhtautuisin elämään ja kuolemaan jatkossa toisin.*] [*Toisinaan puntaroin, olisiko ollut parempi, jos huippu olisi jäänyt saavuttamatta. Silloin voisin jatkaa unelmani toteuttamista, sillä juuri unelmien tavoittelu tekee elämästä rikasta. Nyt joudun etsimään uudet onneni kulmakivet ja seuraavan tavoitteen, jota kohti lähdän suuntaamaan.*] [*Suurimpaan osaan asioista tässä elämässä voi kuitenkin itse vaikuttaa...onnistuminen riippuu asenteesta ... Oikea tie löytyy, kun kuuntelee itseään ja antaa ajatuksille hieman aikaa ja tilaa. Päätökset eivät ole helppoja, mutta tärkeää on tehdä ratkaisuja- vaikeitakin.*] [*Itse koen elämäni suureksi rikkaudeksi juuri vahvasti elämisen suruineen ja iloineen, arkineen ja juhlineen. Kauheinta olisi, jos ei tuntuisi oikein miltään.*] [*... Luotan siihen, että elämässä kaikki järjestyy.*]

Carina kertoo kahden suuren huipun, uransa lakipisteen ja unelmansa saavuttamisesta. Matka näihin molempiin, sekä niiltä ”laskeutuminen” on kiteyttänyt hänen mieleensä selkeän kertomuksen henkilökohtaisen itsensä johtamisen kulmakivistä. Carinan itsensä johtaminen koostuu syvällisesti ymmärtävistä ajatuksista, vahvasti tuntemisesta ja tavoitteiden löytämisestä itseään kuuntelemalla sekä ratkaisujen tekemisen tärkeydestä. Carinan aikaisempi urallaan ajautuminen muuttuu toisenlaiseksi tässä- ja nyt elämiseksi, joka kritisoi työelämän tehokkuuden ja suoriutumisen ideaaleja. Kuten Löyttyniemi (2004, 239) ilmaisee, *carpe diem*- ajattelussa voidaan nähdä lyhytjänteisen egoismin sijaan itämaisten filosofioiden kaikuja, joissa vapaudutaan itsensä tiedostavasta ja haluavasta egosta.

Bandura (2006, 186) erottaa ihmisen toimijuudessa kaksi puolta: proaktiivisen toimijan ja sivustakatsojan. Proaktiivisena toimijana ihminen muodostaa realistisen käsityksen omista kyvyistään ja niiden mahdollisuudesta toimia sosiaalisen rajoissa. Omaa käyttäytymistä

säädellään näiden rajojen puitteissa, antaen oman tahtotilan vaikuttaa siihen, millaista tulevaisuutta kohti ihminen on menossa. (Et. 186). Kertojaminän narratiivisen identiteetin vahvistuminen ilmentää kertojan muutosta sivustaseurailijasta proaktiiviseksi toimijaksi, so. aktiiviseksi itsensä johtajaksi. Kertomusten loput ovat minäpystyvyykokemuksen kannalta rohkaisevia. Itsensä kertominen työelämämuutoksesta selviäjäksi on opettanut kertojille luottamusta tulevien haasteiden edessä

4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Psykologisena ilmiönä itsensä johtamisella on dynaaminen prosessiluonne (Åhman 2003.) Itsensä johtamisen ilmaukset kiinnittyvät sosio-kognitiivisen teorian (Bandura esim. 2006) inhimillisen toimijuuden osa-alueisiin. Intentionaalisuus, ennustaminen, itseohjautuvuus ja itsesääätely voidaan nähdä myös itsensä johtamisen sisältöalueina, joilla kertomuksellisesta näkökulmasta on prosessiluonne. Kertomuksissa tuo prosessi ankkuroituu kulkemaan juonenkäänteiden mukana. Kertomuksille valitsemieni teemojen otsikot: valitseminen, sinnittely, havahtuminen, ymmärrys ja viisaammin valitseminen, kuvaavat yhdessä itsensä johtamisen prosessia, joka Kaisan, Leenan ja Carinan kertomuksissa saa onnellisen lopun: Itsensä johtamisen taito tunnustetaan työelämämuutoksen jälkeen lähtötilannetta paremmaksi.

Nimesin Kaisan kertomuksen ironiseksi rikostarinaksi, Leenan sankarilliseksi kääntymyskertomukseksi ja Carinan sankaritarinalliseksi satiiriksi. Kuulluiksi tullessaan ne astuivat osaksi julkisten työelämän ja työelämämuutosten mallitarinoiden varantoa, etsien paikkansa joko haastajina, kritisoijina tai tukijoina aiemmin kuulluille kertomuksille. Kaisan, Leenan ja Carinan kertomuksissa on paljon yhteistä. Ulkoa päin hiljattain kasaantuvat negatiiviset muutostekijät ja sinnittely niiden mukana kertovat tunnollisen ja ahkeran työntekijän ideaalista. Muutama suhteellisen nopea konkreettinen muutos nostetaan kertomusten käännekohtiksi, jotka osoittavat kertojaminän tosiasialliseksi tapahtumien hallitsijaksi. Kuva entisestä, Kaisan sanoin ”*tyhmän, eksternaalin asenteen*” omaavasta työntekijästä murtuu, ja tilalle asetetaan näkemys ymmärtävästä ja jollain tapaa viisastuneesta työntekijästä.

Itsensä johtamisen tutkimuksen näkökulmasta kaikki kolme kertomusta ovat syvemmillä teoreettisella tasolla kertomuksia oppimisesta (vrt. Bandura 1977; 2001; 2006.) Oppiminen osoitetaan uudenlaisten arvojen, päämäärien, tai toimintatapojen tunnistamisena ja hyväksymisenä osaksi itseä. Uusi on jotain, joka kertojien mielestä on tai jonka olisi pitänyt olla osa heitä jo ennen työelämämuutosta. Käännepaikka työelämässä on kimmoke, joka vahvistaa narratiivisen työntekijä-identiteetin kertojien haluaman mukaiseksi. Paljon yhteneväisyyden ja samuuden lisäksi Kaisan, Leenan ja Carinan kertomukset osoittavat laajemmin tarkasteltuna myös kolme erilaista näkökulmaa itsensä johtamiseen, jotka palautuvat inhimillisen toimijuuden eri alueille.

Kaisan kertomus on muita selvemmin kuvaus ongelmanratkaisukeskeisestä oppimisesta. Siinä kerrotaan omista haitallisista toimintatavoista vapautumisesta, eron tekemistä omien ja työyhteisön tahdon, ajatusten ja tunnetilojen välillä. Leenan kertomus on oikeastaan kaksi toisistaan erillistä: toisaalla on työelämämuutos, toisaalla kertomus terveyden menetyksestä. Kriittisyys ja luottamus ovat niin ikään kaksi erillistä kertoja-Leenan maailmassa olemisen tapaa, jotka kirkastuvat hänelle uudenlaisen itsesäätelyn oppimisprosessissa. Carinan kertomus on lopulta elämäntietämisen muutoskertomus. Carinan pitkäjänteisyys ja vahva tulevaisuusorientaatio muuntuvat sinnikkäästä uralla etenemisestä toisenlaiseksi sinnikkyydeksi: taidoksi elää hetkessä, ja luoda näistä hetkistä jatkumo kohti itselle kirkastuneita päämääriä.

Laajemmin humanistisesti ajatellen itsensä johtamisen oppimisprosessi kertomuksissa on henkisen kasvun toteutumista (vrt. Rauhala 2009, 125.) Rauhala näkee henkisen kasvun merkityksien kehityksenä: arvotajunnan, eettisen ja esteettisen tajun selkeytymisenä ja itseohjautuvuuden paranemisena. Tässäkin kehityksessä hyvä ei tule annettuna, vaan ihmisen on itse valittava ne ainekset, jotka kasvattavat (Et. 126). Kaisa, Leena ja Carina valitsevat aluksi kukin sinnikkyyden: sitoutumisen ja pitäytymisen vanhassa siitäkin huolimatta, että se ei tunnu oikealta. Luopuminen on tuskaisa tie, jossa kivuliaimmiksi koitoksiksi nostetaan muutama konkreettinen tapahtuma, joiden jälkeen ei voi enää vetäytyä; on vain toimittava. Merkityksien kehitys näyttäytyy lopulta kertojainan vahvistuneena äänenä ja osoittamalla muutos taakse katsomalla. Jos itsensä johtamisen haluaisi näitä kertomuksia kuunnellen kiteyttää ohjenuoraksi, olisi se humanistinen lausahdus: ”tule siksi mitä olet”. Kerronnallisen tutkimuksen näkökulmasta ohjeiden ja normien antaminen on kuitenkin turhaa. Tulkinnat itsensä johtamisesta eivät paljasta

sitä, miten itseään pitäisi johtaa, vaan brunerilaisesti ymmärrettynä ne tuottavat jotakin itsensä johtamisen kokemuksesta näkyville.

Kerronnallisesta näkökulmasta se, miten ihminen ymmärtää itsensä johtamista, on yhteydessä kykyyn hahmottaa menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta sisäisen tarinansa kautta. Elämäntilanteiden käännekohdat tarjoavat kiintopisteitä, joissa on mahdollisuus kertoa sisäistä tarinaansa uusiksi. Itsensä johtamisen prosessin voi nähdä silloin työkaluna, joka muuntaa tuon uuden sisäisen tarinan osia uudelleenlaisiksi toiminnaksi, pitäen toimintaa oikeassa kurssissa, kohti uusia (ja parempia) päämääriä. Elämän käännekohdat ovat myös mahdollisia sisäiseen ääneen havahtumisen paikkoja, jolloin ymmärrämme miten olemme siihen asti itseämme johtaneet. Tässä prosessissa paitsi alamme johtaa itseämme toisin, myös johdamme muita esimerkkinä kautta (ks. esim. Cooley 2008, 113.) Kerronnallisesti ajatellen muiden johtaminen mahdollistuu, kun kertomuksemme astuu osaksi julkisten mallitarinoiden varantoa.

Tutkielman teon matkalla on käynyt selväksi, että kerronnallisesti ymmärrettynä itsensä johtaminen henkilökohtaisesti koetussa työelämämuutoksessa on toista, kuin mitä on tehokas itsensä johtaminen työelämässä. Tehokas itsensä johtaminen toistaa mallitarinaa hyvästä ja tunnollisesta työntekijästä. Tehokkaan itsensä johtamisen ajatuksen taustalla on tehokas elämän hallinta, jota määrittävät kyllä pitkäjänteisyys ja tulevaisuusorientoituneisuus (vrt. esim. Löyttyniemi 2004, 240), mutta tuo orientaatio on ulkoa asetettu. Åhman (2003) peräsi itsensä johtamisen tutkimukselle uutta teoreettista metamallia, joka olisi selittävän lisäksi kuvailemaan pyrkivä, ja jossa korostuisi työntekijän fyysinen, ammatillinen ja henkinen kokonaisuus. Näen kerronnallisen tutkimusotteen ansiona itsensä johtamisen tutkimuksessa pyrkimyksen tuohon kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Toisaalta teoreettinen metamalli on monitahoinen luomus, joka edellyttäisi monitieteistä kuvailevaa tutkimusta.

Tehokas itsensä johtaminen paikallistuu osaksi hyviä alais- ja esimiestaitoja. Tällöin jaksaminen ja tehokkuus, työn mielekkyys ja työtyytyväisyys nousevat tarkastelun kohteiksi ja hyvä itsensä johtaminen nähdään näitä edistävänä taitona. (Åhman 2003.) Kerronnallinen itsensä johtamisen tutkimus katsoo näitä taitoja toisesta suunnasta. Se kysyy millaisen polun kertomuksen työntekijä on kulkenut ja mitä hän siitä kertoo. Vasta sen jälkeen voidaan pohtia, millaista hyötyä työntekijän itsensä johtamisen taito tuo organisaatiolle. Uskon kerronnallisen itsensä johtamisen tutkimuksen tuovan uusia näkökulmia erityisesti osaavan ja oppivan organisaation käytännön

työelämän haasteisiin. Kysymys, ”miten osaavan työntekijän pitäisi johtaa itseään”, vaihtuu kerronnallisessa tutkimuksessa kysymykseen ”miten osaava työntekijä itseään johtaa”. Kerronnallisesti jäsentynyt tutkimusote on kokonaisvaltaista pyrkimystä ymmärtää työelämän koettua todellisuutta.

Kerronnallinen ymmärtäminen ja analyttisen sillan kulkeminen eivät ole tutkijalle helppoja tehtäviä. Paljon jää esiyymmärryksen varaan, kysymyksiä kysymättä ja ihmeitä ihmettelemättä. Onkin syytä lopuksi korostaa, että kerronnallinen ymmärtäminen on enemmän kertomusten ”kuuntelemista” kuin ”näkemistä”, jossa ”kuuleminen on tietämistä, joka ei yritä tuntea kokonaan”, Löyttyniemen (2004, 223–224) osuvaa ilmausta lainatakseni. Metaforallisesti ajatusta jatkaen kertomukset ”kuunnelpaloina” ovat laveita oivalluksia epätarkkarajaisesta hahmosta; itsensä johtamisen ilmiöstä. Kuuntelemalla ei voi nostaa valokehään riisuttuja yksityiskohtia itsensä johtamisesta, ei myöskään alleviivata tai ympyröidä näytepalaa ilmoittaen: ”katsokaa, tässä *se* nyt on”.

Kuinka irrallaan eletty elämä ja kertomus ovat toisistaan? Voiko kertomuksia elää? Tarinallisen kiertokulun teorian ajatuksena on nähdä kertomus sen eri olomuodoissa: elettyinä, kerrottuna, vastaanotettuna ja sisäisenä (Hyvärinen 2004, 306.) Sisäinen tarina käsitteenä vihjaa johonkin suhteelliseen vakaaseen ja yhtenäiseen sisäiseen, joka on dialogisesti irrallaan ulkopuolisesta. Hänninen (1999) on korostanut sisäisen tarinan rakentuvan psyyken monissa eri prosesseissa dynaamiseksi kokonaisuudeksi, josta kertomuksia kerrotaan. Kuitenkin kertomukset kerrottuina ovat tässä ajattelussa kulttuurisia, mikä hävittää sisäisen tarinan yksilöllisyyden, mutta jonka kenties voi löytää kertomusten syvällisessä analyysissä (Hyvärinen, 2004, 306.) Minun on kriittisesti kysyttävä itseltäni, olenko kuitenkin koettanut nähdä yksityiskohtia silloin, kun minun oli tarkoitus vain kuunnella? Kerronnallisella tutkimuksen teolla on itsensä johtamiselle paljon annettavaa. Näkökulma kertomusten elämisestä voi olla antoisa itsensä johtamisen tutkimuksen lähtökohta. Ongelmaksi voi muodostua kuitenkin, miten paljon itsensä johtamisen alkuperäisistä sosio-kognitiivisista kehyksistä on joustettava. Tässä tutkielmassa ja kerronnallisessa tutkimuksessa yleensä on kysyttävä, kuinka ja missä tuon joustamisen raja tulee vastaan.

LÄHTEET

- Bandura, A. 1977b. Social learning theory. Englewood cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 2001. Social cognitive theory: An agentic perspective. Julkaisussa: Annual review of psychology, 52: 1-26.
- Bandura, A. 2006. Toward a psychology of human agency. Julkaisussa Association for psychological science 1: 164-180. Haettu 24.1.2012. <<http://pps.sagepub.com/content/1/2/164.full.pdf+html>>.
- Carver, C.C & Scheier, M.F. 2006. Kolme ihmisen vahvuutta. Teoksessa Aspinwall, L & Staudinger, U.M. (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 96–110.
- Cooley, D. M. 2008. The inner voice of women's self-leadership. Antioch University. Haettu 23.1.2012. <<http://etd.ohiolink.edu/send-pdf.cgi/Cooley%20Diana%20M.pdf?antioch1224864051>> .
- Erkkilä, R. 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 195–224.
- Heikkala, J. 2009. Työhyvinvoinnin kirja järjestöille. Suomen liikunta ja urheilu. Raportti.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Hänninen, V. 2004. A Model of narrative circulation. Julkaisussa Narrative inquiry, 14: 69–85. Haettu 27.1.2012. <<http://www.cnr.uidaho.edu/css506/506%20Readings/A%20model%20of%20narrative%20circulation.pdf>>.
- Hänninen, V. 2004. Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa Hänninen, V & Ylijoki, O-H. (toim.) Muuttuuko ihminen? Tampere: Tampereen yliopistopaino, 277–306.
- Hyvärinen, M. 1994. Viimeiset taistot. Tampere: Vastapaino.
- Hyvärinen, M. 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. Julkaisussa Sosiologia 4: 297–309. Haettu 6.2.2012. <<http://www.hyvarinen.info/material/elettyja.pdf>>.
- Hyvärinen, M & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvuori, J & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere : Vastapaino, 189–222.
- Hyvärinen, M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 90–118.

- Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Kaasila, R., Rajala, R., & Nurmi, K-E. (toim.) Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41–66.
- Komulainen, K. 1998. Kotihiiriä ja ihmisiä. Retorinen minä naisten koulutusta koskeissa elämäkertomuksissa. Joensuu : Joensuun yliopisto.
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa Syrjäläinen, E., Eronen, A., & Värri, V-M. (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampere University Press, 13–39.
- Lieblich, A., Tuval-Maschiach, R., & Zilber, T. 1998. Narrative research. Reading, analysis and interpretation. Kanada: Sage.
- Löyttyniemi, V. 2004. Kerrottu identiteetti, neuvoteltu sukupuoli. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Manz, C.C & Neck, C.P. 1991. Inner leadership. Creating productive thought patterns. Julkaisussa Academy of management executive. Vol. 5/3. 87-94.
- Manz, C.C & Neck, C.P. 2007. Mastering self-leadership. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- McAdams, D.P, Josselson, R & Lieblich, A. (toim.) 2001. Turns in the road. Narrative studies of lives in transition. Washington DC: American psychological association.
- Murray, K. 1989. The construction of identity in the narratives of romance and comedy. Teoksessa Shotter, J & Gergen, K. (toim.) Texts of identity. London: Sage.
- Neck, C. (toim.) 2006. Self-leadership. Journal of managerial psychology. Vol. 21/4. Emerald Group publishing Ltd. Haettu 4.4.2011. <www.emeraldinsight.com/0268-3946.htm>.
- Norris, S.E. 2008. An Examination of self-leadership. Julkaisussa: Emerging leadership journeys 1: 43–61.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J & Lomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Hatch, J. & Wisniewski, R. (toim.) Life history and narrative. London: Falmer, 5-23.
- Rauhala, L. 2006. Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä ja ihmisen ainutlaatuisuus. Helsinki: Gaudeamus.
- Räihä, C. 2010. Huiputa huipulle. Elämänmuutos ja Everest. Helsinki: Tammi.
- Sydänmaalakka, P. 2006. Älykäs itsensä johtaminen. Helsinki: Talentum.
- Åhman, H. 2003. Oman mielen johtaminen. Näkemyksiä ja kokemuksia yksilön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Espoo: Teknillinen korkeakoulu.

LIITE 1 Kertomusepisodit ja itsensä johtamisen retrospektiiviset selitykset

Kaisan kertomusepisodit	Ajatukset	Tunteet	Tahto
Osaamattomuuden tunne työntekijänä kasvaa: [Tosi huono olo siis semmonen, että en minä näitä hommia ossaa.]	<i>“Ehän mä uskalla tehdä mitään, ku kerta tommoselta taholta (ylemmältä) tulee että ei kuulu minun tehtäviin tämmöset”</i> <i>“Se vika on mussa itessä”</i>	Ahdistus Aliarvostettu olo Epävarmuus	Lopetti rutiinitehtäviensä tekemisen kokonaan, ajatellen että se on prosessin vastainen. Varmistelee aikaisempaa enemmän, mutta luottaa silti itseensä
Loman tarpeessa: [...Että mulla siinä vaiheessa tuli semmonen että no, se on niinku loman tarvettaki osaksi.] [... mää syyskussa pijin sen yhen kesälomaviikon sitte pois. Ei se viikkokaan tuntunu sillon syksyllä että ois niinku missään lomalla ollu. Että se oli justiinsa varmaan sen takia ku se oli se yks iso “setä”-episodi siinä. Mistä se kaikki niinku lähti sitte.]	Jatkuva joustaminen loma-ajoista: <i>“minähän oon lomalla just sillon kun päätän”</i> <i>“oottakaa vaan, kyllä sen kostoni saan”</i> <i>“Minä en alistu”</i> <i>“Mää en kyllä muista mitään siitä mun kesälomasta ees,”</i>	Raivostuneisuus Uho Yleinen ahdistus Ei onnistumisen tunteita	Kapinointi ja joustaminen Tunteista ja ajatuksista huolimatta asialinjan noudattaminen
Kaisan “ahaa”-elämys: [Sitte mulla tuli semmonen Ahaa-elämys tuossa yhen kerran mä mun serkun kanssa puhuin tästä samasta asiasta ...]	<i>“Eihän se minusta johdu tämä osaamattomuus, hoksasin että ne on ne tietyt ihmiset jotka siellä ärsyttää”</i> <i>“Jospa irtisanoisin itteni”</i> <i>“Tekisi mieli sanoa asiat suoraan”</i> <i>“Ei tule semmosta oloa, että olis saanu jotain aikaan”</i>	Vapautunut olo	Ei silti sano suoraan, vaan ottaa “nöyrän, tyhmän, eksternaalin” asenteen.
Kaisan päätös: “det är slut”: [No oikeestaan mulla tuli se että niin nyt ”det är slut”, maanantaina siis se että minä yritän opetella olemaan siinä hetkessä aktiivisempi.][... Minä en alistu, niin]	<i>”Mää jätän justiinsa lopputilin, mutta toisaalta 3kk karenssi ei houkuttele”</i> <i>”Nyt se on että ”det är slut”, nyt ihan tosissaan yrittää tehdä näille asioille jotain”</i>	Päätäväinen olo Pieni huolestuneisuus mahdollisista karensseista	Alkaa hakea eri opiskeluvaihtoja innoissaan
Kaisan uusi asenne: [Mutta niin kyllä sen on vähän niinku huomannu että ei tuo ehkä oo just se mun työpaikka tai mun ala.] [. . .kuitenki on niinku semmonen, että kyllä se niinku hyväksi muuttuu ... Että kuiteski semmonen positiivisempi olo, että vähän niinku alkaa sitä itteensä sieltä taas löytämään.]	<i>“No kyllä se on se asenne (mikä ohjaa elämää”</i> <i>“Tekkee semmosta mistä sitte oikiasti tykkää”</i> <i>“Se on semmonen päänsisäinen, mihin pystyy vaikuttamaan”</i> <i>“Kyllä se uusi työ vielä löytyy”</i> <i>“Vähän on alkanu taas itteensä löytämään sieltä”</i>	Itseluottamus Positiivisuus Luottamus tulevaan	Aktiivisuus Keskittyy reagoimaan asioihin hetkessä Etsii tosissaan uutta työpaikkaa ja opiskelupaikkaa

LIITE 1 Kertomusepisodit ja itsensä johtamisen retrospektiiviset selitykset

Leenan kertomusepisodit	Ajatukset	Tunteet	Tahto
<p>Toiveammatti muuttuu työssä sinnittelyksi</p> <p>[... oli niin hirveät kivutki ollu siinä ja kaikki semmonen, että siitä selviytyminen ja sen kanssa eläminen niin oli aika kamalaa.] [...jatkoisin töissä, mutta edelleen oli hankaluuksia sen (vaivan) kanssa. Ja siinä meni varmaankin kolmisen vuotta sitten eteenpäin sillä tavalla.]</p>	<p>”Tätä (työtä) mä haluanki tehdä” ”Pitäis saaha jotaki sisältöä siihen lisää” ”Näin kuuluu tehdä ja näin kuuluu toimia.”</p> <p>”Sitä työtä ei voinu enää toteuttaa sillä tavalla kun olis halunnut, että se olis eettisesti oikein ja tuntus hyvältä” ”Tätäkö tämä nyt oli?” ”Sen vaivani kanssa työelämässä yritin olla”</p> <p>” En tehnyt kuitenkaan heti mitään päätöksiä, kun töissä kuitenkin pystyi käymään”</p>	<p>Kaikkivoipaisuus Tyytymättömyys</p> <p>Pettyminen</p> <p>Sinnikkyys</p> <p>Väsymys</p>	<p>Halu kehittyä ammatillisesti</p> <p>Sinnittely työssä kivuista huolimatta</p> <p>Yritti omatoimisesti hoitaa itseään</p>
<p>Työpaikan lopullinen jättäminen:</p> <p>[Ja se oli sitten semmonen paikka, että sen jälkeen jäin sairauslomalle, enkä sen jälkeen enää palannut siihen työhön.]</p>	<p>”nyt ku tää ei jatku tällä tavalla, nii sit tulee jotaki muuta tilalle.” ”Mulla on joku tavote”</p>	<p>Voimaantuminen</p> <p>Helpotus</p>	<p>Halu nähdä asiat positiivisesti tilanteesta huolimatta</p>
<p>Uuden suunnan ottaminen:</p> <p>[...että hakeutu opiskelujen pariin. Lähti hakemaan, lähti tekemään konkreettisia tavoitteita. Että sitä kautta sitte pääsin takasin ns. kelvolliseksi jäseneksi yhteiskuntaan, mutta tottakai myös itseni kannalta, jotaki järjestystä siihen elämään.]</p>	<p>”Ei sitäkään(sairauslomaa) jaksa, pakko jotakin löytää”</p>	<p>Mielenkiintoa uutta alaa kohtaan</p>	<p>Haki ja pääsi opiskelemaan uutta alaa</p>
<p>Leenan muuttuminen ihmisenä:</p> <p>[Mutta voin sanoa että varmaan parempi ihminen kun ennen. Ainaki mulla on semmonen kokemus. Tottakai siellä on niitä kerrostumia, ja että vois ajatella silleen, että semmonen sysäys kehitykselle, ja nimenomaan henkiselle kehitykselle sai alkunsa siitä (muutoksesta).]</p>	<p>”Se pysäytys oli tarpeen” ”Hyvä että näin kävi” ”Viimekädessä se on oma itse, joka itseään liikuttaa” ”Itse voi vaikutta asioihin, mutta kaikkiin ei sitten kuitenkaan voi” ”Ei ne asiat nyt niin huonosti oo, vois olla pahemminkin”</p> <p>”Varmaan parempi ihminen ku ennen, sysäys henkiselle kehitykselle sai alkunsa siitä (elämänmuutoksesta)”</p>	<p>Iloinen tapahtumien kulusta</p> <p>Surullinen luopumisesta Ajoittaista ahdistusta, hyväskymisen opettelua</p>	<p>Halu havahtua uuteen maailmaan ja nähdä mitä muutakin on</p> <p>Kykenee vaikuttamaan omaan ajatteluunsa tietoisesti</p> <p>Aistiminen ja tunnemaailma ovat saaneet enemmän merkitystä</p>



LIITE 1 Kertomusepisodit ja itsensä johtamisen retrospektiiviset selitykset

Leenan kertomusepisodit	Ajatukset	Tunteet	Tahto
<p>Leenan uusi varmuus</p> <p>[... semmonen peruspystyvyys, että semmonen peruluottamus kuitenkin, että tuli mitä tahansa niin vaan yrittää niin kyllä ne asiat järjestyy tavalla tai toisella.] [Mutta sitte on välillä semmostaki että täytyy nyt tsempata itseänsä että ”älä nyt vajoa, että kyllä sä pystyt”... Ja sit kuitenkin niin se elämä vie eteenpäin. Et aika paljon se kuitenkin omalle, itselle semmonen kokemus tullu, että</p>	<p>”Elämä voi rakentaa muutenkin kuin aikataulujen”</p> <p>”Luovuttaa ei saa”</p> <p>”Kuitenkin ne päämäärät on sillä tavalla nyt selvät”</p> <p>” Se on omasta asenteesta hyvin paljon kiinni, muilta voi saada tukea ja asiantuntijoilta tietoa, mutta viimekädessä se on oma itse, joka itseään liikuttaa”</p>	<p>Peruspystyvyys</p> <p>Varmuus</p> <p>Tyytyväisyys</p> <p>”Aistien avoimuus”</p>	<p>Halu ja pyrkimys kehittää itseään, syvälinen pohtiminen</p> <p>Mielenkiinnon kohdistaminen muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan</p>

LIITE 1 Kertomusepisodit ja itsensä johtamisen retrospektiiviset selitykset

Carinan kertomusepisodit	Ajatukset	Tunteet	Tahto
<p>Carinan matka uransa huipulle:</p> <p>[Lopulta käyntikortissani luki Senior Vice President, olin saavuttanut tärkeän aseman arvostetussa yrityksessä ja paikan paikallisissa päättävissä elimissä.]</p>	<p>”Vuosia tein töitä ajattelematta syvällisemmin, pidätkö siitä vai en”</p> <p>”Näin vain kuuluu tehdä”</p> <p>” Työ on liian helppoa”</p> <p>” En opi enää uutta”</p> <p>”Olen onnekas, kun tajusin lähteä helposta ympäristöstä”</p> <p>”Tehtävänkuvani laajeni , opin kokoajan uutta, mutta en ehtinyt perehtyä kaikkeen”</p>	<p>Innokkuus</p> <p>Motivoituneisuus</p> <p>”Onnen kukkuloilla”</p> <p>Luottamus suuren organisaation tukeen</p> <p>Innostuminen lisääntyvistä haasteista</p> <p>Ylpeys työstä, mielihyvä</p> <p>Motivaatio laskee, työ ei tyydytä</p>	<p>Työssä menestyminen, , uralla eteneminen, ammatissa kehittyminen.</p> <p>Haki ja sai suuren pankin talouspäällikön paikan</p> <p>Sai ylennyksiä ja otti vastaan lisää tehtäviä</p> <p>Suunnitteli lomat palasiksi, jotta työtehtävät eivät kärsi.</p>
<p>Motivaatio muuttuu ahdistukseksi:</p> <p>[Byrokratia ja tehtävien mielekkyyden puute alkoivat rassata...][Vähitellen myös motivaatio oli muuttunut ahdistukseksi.]</p>	<p>”En pysty tuomaan tehtävälleni enää lisäarvoa”</p> <p>”Toimin vain määräysten mukaisesti”</p> <p>”Haluaisin nähdä tehtävien konkreettiset tulokset”</p> <p>”Tiedän etten ole tyytyväinen”</p> <p>”En osannut löyhentää otetta”</p>	<p>Työ ei vielääkään tyydytä</p> <p>Mielekkyyden puute</p> <p>Tuskailu</p> <p>Ahdistus</p>	<p>Vaihtoi työtehtäviä työkuorman vähentämiseksi</p> <p>Ei uskaltanut heti tehdä ajatuksille mitään, lopullinen päätös jäi kytemään</p>
<p>Yksityselämän suuret muutokset:</p> <p>[(Avio)eron jälkeen säilytin tuota (teksti)viestiä pitkään ja aloin miettiä, miten kaikki meni niin kuin meni.][Sitten veljeni kuoli.]</p>	<p>”Mieheni ei ymmärtänyt paineita, joissa elin”</p> <p>”Kotiin tullessa halusin olla yksin”</p> <p>”Miten kaikki meni, niin kuin meni?”</p> <p>”Veljeni kuoli: ” työ tuntui yhdentekevältä”</p> <p>”Havahduin todellisuuteen: jos haluan muutosta, minun on tehtävä päätöksiä ja toimittava niiden mukaisesti”</p>	<p>Ärtyneisyys</p> <p>Huono omatunto</p> <p>Suru</p>	<p>Avioero</p> <p>Päätti, että työssä saadaan selviytyä ilman häntä</p> <p>Halusi tehdä elämästään mielekkään</p>
<p>Carinan päätös:</p> <p>[Pomoni ilmoitti, että minun olisi säästösyistä irtisanottava joku tiimistäni. Tajusin tilaisuuteni koittaneen. Päätin ehdottaa, että minut irtisanottaisiin.]</p>	<p>Ajatuksia irti otosta: ”Pelkäsin etten tulisi taloudellisesti toimeen, en tiennyt mitä ihan oikeasti halusin tehdä”</p> <p>”Päätin jättää entisen elämäni ja lähteä etsimään uutta”</p> <p>”En katunut, kohta olisin vapaa”</p>	<p>Pelko</p> <p>Rohkeus</p> <p>Helpottuneisuus</p>	<p>Päätöksen kypsyttelyä useita vuosia</p> <p>Ehdotti, että hänet itsensä irtisanottaisiin</p>
<p>Kokemukset opettivat:</p> <p>[Päätökseni irtisanoutua ja nauttia nyt eikä myöhemmin kannatti... se opetti minulle paljon itsestäni.]</p>	<p>”Kohtalo ei määrää elämäni, vaan minä itse”</p> <p>”Täytyy käydä pohjalla tai huipulla, jotta ymmärtää itseään ja muita paremmin”</p> <p>”Kaikki järjestyy”</p> <p>”Entinen elämäni ei mennyt hukkaan”</p>	<p>Vapauden tunne</p> <p>Tuntee vahvasti</p> <p>Intohimo tekemiään asioita kohtaan</p>	<p>Irtisanomisen jälkeen antoi itselleen luvan tehdä niitä asioita mitä ei ollut ehtinyt</p> <p>Antoi asioiden olla ja alkoi elää hetkessä.</p> <p>Toteutti unelmansa, ja koki sen opettaneen itsestä paljon.</p>

