

Tanja Kilpinen

RETRIITTIKOKEMUKSEN MERKITYS TYÖSSÄ JAKSAMISELLE

Pro gradu ó tutkielma

Hallintotiede/ johtamisen psykologia

Syksy 2012

## **Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta**

Työn nimi: Retriittikokemuksen merkitys työssä jaksamiselle

Tekijä: Tanja Kilpinen

Koulutusohjelma/oppiaine: Johtamisen psykologia/Hallintotiede

Työn laji: Pro gradu -työ

Sivumäärä: 42

Vuosi: 2012

### Tiivistelmä:

Tutkimuksessa selvitetään retriittikokemuksen merkitystä ihmiselle työssä jaksamisen näkökulmasta. Tutkimuksessa on tavoitteena tuoda esiin prosessinomainen kuvaus retriittikokemuksesta, joka sisältää elämäntilanteen merkityksen retriittiin ohjautumisessa, retriittikokemuksen retriitissä sekä kokemuksen merkityksen työssä retriitin päättymisen jälkeen.

Tutkimus on fenomenologinen ja tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla viittä henkilöä, jotka ovat osallistuneet evankelis-luterilaisen kirkon hiljaisuuden retriittiin. Tutkimusaineisto on analysoitu käyttäen Amadeo Giorgin fenomenologista psykologian metodia, jonka perusta on Edmund Husserlin filosofiassa. Tutkimukseen on sovellettu myös Juha Perttulan metodia, joka on kehittänyt Giorgin metodia eksistentiaaliseen suuntaan. Tutkimuksen taustalla on Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta retriitillä olevan merkitystä sekä työlle että työssä jaksamiselle. Ihminen kokee retriitissä irtioton työstä. Retriitissä pohditaan työongelmia ja löydetään niihin toimivia ratkaisuja. Työpaikan ongelmia ihminen pystyy retriitissä tarkastelemaan erilaisesta perspektiivistä kuin arjessa. Työpaikan ongelmat asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin. Retriitissä ihmiselle tulee luottamus tulevaisuuteen ja varmuus siihen, että asiat järjestyvät. Ihminen kokee tulevansa hoidetuksi ja hän haluaa osallistua retriittiin säännöllisesti.

Retriitissä keskitytään kristinuskoon ja hoidetaan suhdetta Jumalaan, joka on myös motiivi retriittiin osallistumiselle. Usko antaa ihmiselle voimaa ja tukea elämään. Retriitin päättymisen jälkeen ihminen kokee olevansa töissä kestävämpi kohtaamaan työpaikan ongelmat. Retriitissä opittuja asioita hyödynnetään myös työssä, opettaja luokkatyöskentelyssä ja esimies vuorovaikutustilanteissa. Retriittikokemus on ihmiselle kokonaisvaltainen hyvinvointikokemus, joka sisältää fyysisen ja henkisen ulottuvuuden.

Avainsanat: kokemuksen tutkimus, fenomenologia, retriitti, työssä jaksaminen, työ, työhyvinvointi

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

## ABSTRACT

The study examines what meaning the religious retreat is to human. Study aims to highlight the process-like description of the retreat experience. What kind of events in life leads people to participate in retreat? What people experiences during the retreat and what is the meaning of the experience afterwards?

Research is phenomenological and the information is gathered from interviews with five people who have participated in the Evangelical Lutheran Church of silence retreat. The data was analyzed using Amadeo Giorgi's phenomenological method in psychology based on Edmund Husserl's philosophy. Research is also applied Juha Perttula's method. He has developed Giorgi's method more existential direction. The study is based on Lauri Rauhala's a holistic view of conception of man.

Results of this study can be said that the retreat has meaning to work and in coping with work. Person experiences break away from work and finds workable solutions at problems in the workplace, because he is able to view them in a different perspective than in everyday life. Workplace problems settle into the right perspective. People learn new skills in retreat, which they can use in their work, teacher in the classroom and manager in interactive situations with their subordinates.

Retreat experience is for humans holistic. Experience of well-being is both physically and mentally. Speechlessness is an essential part of the retreat. In retreat is also an opportunity to discuss with the Retreat Counselor. Person feels that he is taken care of and he wants to participate in retreats again. He feels confidence of the future. In retreat a person examines their own feelings and thoughts.

An essential part of retreat is religion and spirituality. Person wants to focus on religion and he wants to treat relationship with God. Religion is also a motive for participation in the retreat. Faith gives a person the strength and support to life. After the retreat person feels that he is stronger in mentally to cope the problems at the workplace. He does not have to work alone, because God is with him.

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1 JOHDANTO .....	3
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	6
2.1 Aineiston hankinta .....	6
2.2 Fenomenologinen tutkimustapa.....	7
2.3 Fenomenologisen psykologian metodi .....	9
3 TULOKSET .....	15
4 TULOSTEN TULKINTA.....	24
4.1 Elämäntilanteen merkitys retriittiin ohjautumisessa.....	24
4.2 Retriittikokemus retriitissä .....	25
4.3 Retriittikokemuksen merkitys retriitin jälkeen.....	29
5 POHDINTA .....	30

Lähteet

Liite 1

# 1 JOHDANTO

Tutkin pro gradu óutkielmassani retriitin merkitystä ihmiselle työssä jaksamisen näkökulmasta. Työssä jaksamista tarkastelen tutkimuksessa sekä työn että työhyvinvoinnin kautta. Tutkimus on fenomenologinen tutkimus. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään toisen ihmisen kokemusta (Laine 2007, 36637). Ihminen ymmärtää toista ihmistä yleensä omien kokemustensa kautta ja fenomenologisessa tutkimuksessa omat kokemukset tulee tiedostaa ja laittaa syrjään (Lehtomaa 2005, 1646165.) Tutkimuksen pääkäsitteitä ovat retriitti, työssä jaksaminen, työ ja työhyvinvointi.

Olen itse osallistunut retriittiin, joten se herätti kiinnostukseni retriitin tutkimiseen. Tutkin kandidaatin tutkielmassani retriittikokemusta ja siinä tutkimuksessa osa vastaajista viittasi retriitillä olleen merkitystä työssä jaksamiseen, joten siksi päädyin tutkimaan retriittiä työssä jaksamisen näkökulmasta. Retriittiä ei ole myöskään Suomessa tutkittu paljoa, joka myös vaikutti aiheen valintaan. Työhyvinvoinnista sen sijaan on saatavilla runsaasti kirjallisuutta ja aiheesta on myös tehty paljon tutkimuksia.

Yhteiskunnassa monella taholla keskustellaan työurien pidentämisen tärkeydestä ja siitä, että ihmisten pitäisi jaksaa olla työelämässä nykyistä pidempään, joten tutkimusaihe on mielestäni myös ajankohtainen. Työhyvinvointia on tarkasteltu negatiivisesta näkökulmasta käsin stressin ja työuupumuksen kautta ja myöhemmin työhyvinvointitutkimus on saanut myös myönteisen näkökulman. Pitkään jatkuva työstressi on riski ihmisen hyvinvoinnille ja riittävä palautuminen työstä vapaa-aikana on tärkeää sairauksien ennaltaehkäisyssä. Olennaista on myös se, että ihminen kykenisi psykologisesti irtautumaan työstä, jotta ihmisen voimavarat palautuisivat. (Kinnunen & Feldt 2005, 13, 35.)

1990-luvun laman aikana Suomessa heräsi huoli työntekijöiden jaksamisesta ja työhyvinvointitutkimuksissa keskityttiin stressin ja työuupumuksen tutkimiseen. Työssä jaksamisen tutkimus on edennyt samansuuntaisesti. Siinä on keskitytty etsimään keinoja, joilla stressiin ja uupumukseen voidaan vaikuttaa. Työhyvinvoinnin sekä työpsykologian tutkimuksissa on hyvinvointikäsitteet muuttuneet ja jaksamisongelmien lisäksi huomio on kiinnittynyt myös myönteiseen hyvinvointiin. Myönteistä hyvinvointia on tutkittu aiemminkin esimerkiksi työtyytyväisyyssmittauksilla. Työn ilon käsite sekä työhön sitoutuminen olivat aiemmin

suosituttuja tutkimusaiheita, mutta ne kuvaavat enemmänkin ihmisen asennetta työhön. Sen jälkeen työhyvinvointitutkimukseen on tullut muun muassa käsite työn imu. (Mamia 2009, 26627.)

Työperäinen stressi on ihmisen terveydelle riskitekijä. Työn tulisi olla kuormittavuudeltaan ihmiselle sopiva, koska liian kuormittava työ on riski terveydelle, kun taas sopivan kuormittava työ innostaa ihmistä oppimaan ja kehittymään omassa työssään. Ihmiset kokevat eri tavoin psykososiaalisen kuormittumisen. Toinen ihminen voi kokea kuormittavan tilanteen haitallisena ja toinen haasteellisena. Tähän vaikuttaa ihmisen itseluottamus ja miten hän arvioi omia taitojaan selvittää kyseisestä tilanteesta, mutta siihen vaikuttaa myös työpaikan kulttuuri. Työn vaativuus voi lisääntyä ilman, että ihminen kokee sen liian kuormittavana, jos hän kokee hallitsevansa tilanteen. (Parikko 2010, 15, 20.)

Työelämä on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenten aikana. Fyysisesti raskas työ, kuten maatalous- ja tehdastyö, on vähentynyt. Työelämä on muuttunut henkisesti kuormittavammaksi, joka näkyy myös työ- ja työterveystutkimuksissa. Kuitenkin tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat mielenterveysongelmien ohella merkittävä työkyvyttömyyden aiheuttaja. Fyysisesti kuormittavaa työtä on edelleen olemassa, kuten esimerkiksi hoitoalalla. Tutkimuksessa huomio on kiinnittynyt psykososiaalisen ympäristön merkitykseen. Robert A. Karasekin mallin mukaan ihminen kokee kuormittavaksi työn, jossa hänen vaikutusmahdollisuutensa työhön ovat vähäiset. Psykososiaalisten työolojen vaikutusta ihmisen terveyteen on tutkittu paljon työterveystutkimuksen alalla. (Rahkonen & Laaksonen & Lallukka & Lahelma 2011, 22626.)

Työllä on ihmiselle monenlaisia merkityksiä. Ihminen saa työstä toimeentulon, jonka lisäksi se voi myös olla osa ihmisen identiteettiä. Työ vaikuttaa ihmisen itsearvostukseen ja työ voi tarjota ihmiselle onnistumisen kokemuksia. Työpaikka on myös sosiaalinen ympäristö, jossa ihmisellä on ystävyys-suhteita, jotka antavat työlle merkitystä ihmisen elämässä. (Haavisto 2010, 33- 35.)

Retriittitoiminta on käynnistynyt Suomessa 1970-luvulla ja se on muuttanut muotoaan vuosikymmenien aikana (Häyrynen 2005, 219). Retriitti on käänös englanninkielisestä sanasta retreat, joka tarkoittaa syrjään vetäytymistä. Retriitissä tavallisimmin noin 10620 henkilöä vetäytyy viikonlopuksi retriiitipaikkaan erilleen arjen kiireestä. Retriittiliikettä on

kuvattu vastapainoksi nykypäivän kiireiselle elämänrytmille ja tehokkuusajattelulle. (Laakso 2007, 8-9.) Hiljaisuuden retriitin olennainen tekijä on puhumattomuus, mutta hiljaa oleminen ei ole retriitin päätavoite, vaan hiljaisuus aktivoi oman itsensä kuunteluun ja olemaan läsnä siinä hetkessä (Häyrynen 2003, 301.)

Retriitin toteuttamiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa ja retriittien rakenne vaihtelee. Usein retriitti alkaa perjantai-iltana ja päättyy sunnuntaina iltapäivällä. Retriitin ohjaajat suunnittelevat ohjelman. Retriittiohjelma sisältää erilaisia rukoushetkiä, jumalanpalveluksia sekä virikepuheita. Ohjelmaan on varattu aikaan myös ulkoiluun, lukemiseen ja aterioimiseen. Retriittiläisillä on mahdollista varata aika keskusteluun ohjaajan kanssa. Retriitissä on mahdollisuus lukea hengellistä kirjallisuutta sekä kirjallisuutta, joka tukee ihmisen sisäistä matkaa. Retriitin alussa on johdatus hiljaisuuteen ja osallistuja voi esittäytyä etunimellä. Oman ammatin kertominen tai koulutustaustan kertominen ei ole tarpeellista. Retriitti tarjoaa ihmiselle kiireetöntä olemista ja lepoa, jossa on mahdollisuus työroolista irrottautumiseen. (Häyrynen ym. 2003, 52679.)

Arto Mikkola on kirjassa Hyvinvointia kohti kirjoittanut kirjan toisessa luvussa psykologian lisensiaattityönsä tutkimuksesta hiljaisuuden retriitistä elvyttävänä työympäristönä. Myös Mikkola toteaa, että tutkimuksia retriiteistä on vähän. Mikkola tutki työssään retriittiä hyvinvointia lisäävänä toimintaympäristönä elpymis- ja hyvinvointikokemusten kautta. Hän tutki myös sitä, miten retriittiin osallistuneet ovat kokeneet retriitistä olevan tukea elämässä sekä hän pyrki muodostamaan kokonaiskäsitystä retriittikäyttäytymisestä. (Mikkola 2005, 316 32.)

Keskusteltaessa retriittitoiminnasta käytetään termejä kuten hiljaisuuden liike ja retriittiliike, joita käytetään synonyymeinä. Hiljaisuuden liikkeestä puhutaan myös usein Hiljaisuuden Ystävinä. Hiljaisuuden liike on laajempi käsite, joka pitää sisällään hiljaisuuden retriitin, mutta myös muuta hiljaisuuteen liittyvää toimintaa. Hiljaisuuden Ystävät on retriittiyhdistys, joka on perustettu vuonna 1986. Yhdistyksen tavoitteena on edistää retriittitoimintaa ja muuta hiljaisuuteen liittyvää toimintaa evankelis-luterilaisen kirkon pohjalta. Suomalainen hiljaisuuden liike on kirkollinen liike, jonka tavoitteena on ollut retriittitoiminnan järjestäminen osaksi kirkon pysyvää toimintaa. (Häyrynen 2005, 219,229.)

Tutkimuksessa en rajannut retriittikokemusta yksinomaan siihen, mitä ihminen kokee retriitin aikana vaan pyrin tavoittamaan retriitistä prosessinomaisen kuvauksen alkaen siitä, millaisesta elämäntilanteesta ihminen ohjautuu retriittiin ja mitä hän kokee retriitin aikana sekä mikä merkitys kokemuksella on ihmiselle retriitin päättymisen jälkeen.

## **2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

Tutkimusaineiston olen hankkinut haastattelemalla henkilöitä, joilla on omakohtaisia kokemuksia retriitistä. Aineiston olen analysoinut Amedeo Giorgin fenomenologisella tutkimusmetodilla, johon olen yhdistänyt Juha Perttulan fenomenologisen erityistieteen metodia. Tutkimuksen taustalla on Lari Rauhalan ihmiskäsitys.

### **2.1 Aineiston hankinta**

Otin yhteyttä sähköpostitse henkilöön, joka oli ohjannut evankelisluterilaisen kirkon järjestämän hiljaisuuden retriitin, johon olin osallistunut keväällä 2009. Hän tiedusteli retriittiin osallistuneilta henkilöiltä, saako hän välittää heidän yhteystietojaan välittää minulle. Haastattelin toukokuussa 2011 viittä henkilöä, jotka olivat osallistuneet yhteen tai useampaan hiljaisuuden retriittiin. Haastattelujen kesto vaihteli noin tunnista puoleentoista tuntiin. Haastateltavat saivat päättää haastattelupaikan. Ehdotin heille heidän kotia, työpaikkaa tai omaa kotiani tai heidän valitsemaansa muuta rauhallista paikkaa.

Haastattelujen alussa kerroin haastateltaville itsestäni ja tutkimuksesta. Haastattelut nauhoitin sanelukoneelle haastateltavien luvalla ja litteroin haastattelut myöhemmin sanatarkasti. Haastattelut olivat vapaamuotoisia keskustelutilanteita. Haastattelujen alussa haastateltavat kertoivat vapaasti, miten olivat retriittiin tulleet alun perin lähteneeksi ja miten he olivat sen kokeneet. Haastatteluissa tutkittavat kertoivat retriittikokemuksistaan kodin, työn ja työssä jaksamisen näkökulmasta. Jokainen haastattelu eteni eri tavoin, koska minulla ei ollut valmista haastattelurunkoa vaan muotoilin kysymyksiä tilanteen mukaan ja tein tarkentavia lisäkysymyksiä matkan varrella.



Virtasen mukaan hankittaessa fenomenologista aineistoa tutkijan tulee kiinnittää huomiota siihen, että vaikuttaisi mahdollisimman vähän tutkittavien kokemuksiin ja kysymysten tulisi olla riittävän avoimia. Fenomenologiassa aineistot pääasiassa kerätään joko henkilökohtaisilla haastatteluilla tai käyttämällä haastattelulomaketta, johon tutkittavat vastaavat kirjallisesti. Kummassakin tavassa on omat hyvät ja huonot puolensa. Aineisto muutetaan keruun jälkeen tekstimuotoon. Fenomenologisessa tutkimuksessa pääpaino on aineiston laadussa, ei määrässä sekä sellaisten tutkittavien löytämisessä, joilla on todennäköisesti kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. (Virtanen 2006, 170-172.)

## **2.2 Fenomenologinen tutkimustapa**

Fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtana on aina ollut ihmisen oma kokemus ja pyrkimyksenä selvittää, mistä kokemus rakentuu ihmisen mielessä. Ihmisen mielessä merkitykset muotoutuvat havainnoista, uskomuksista, arvostuksista, elämyksistä, mielikuvista. Kun tutkitaan ihmisen merkityksmaailmaa, niin tätä tietoa ei tavoiteta muuten kuin ihmisen itsensä kertomana tai jollakin muulla tavalla kuvailemana. (Virtanen 2006, 153-156, 163.)

Fenomenologisen erityistieteen perusta on Husserlin filosofia, jonka mukaan kaiken tiedon perusta on kokemuksessa ja tavoitteena on selvittää, miten todellinen maailma rakentuu tajunnassa. Hänen mukaansa tajunnan toimintaperiaatteet ovat tajunnan suuntautuneisuus, subjektiivisuus ja mielellisyys. Martin Heideggerilta erityistiede on ottanut käsitteen *öteällö*. Se kuvaa sosiaalista ulottuvuutta, jonka mukaan ihminen on aina sidoksissa olemiseensa. Ihminen on syntynyt ja kasvanut tietyssä ajassa ja tietyssä paikassa. (Virtanen 2006, 153-156, 163.)

Kokemus on aina ihmisen henkilökohtainen kokemus jostakin, eikä käsitys miten hänen tulisi ajatella jostakin. Ihminen ei kerro kokemuksistaan välttämättä yksiselitteisesti ja tarkasti. Ihminen voi kertoa kokemusten sijaan yleisiä ajatuksia ja mielipiteitä. Ihmisen kokemusta ei pysty täydellisesti tavoittamaan vaan siihen jää aina puolia arvoitukseksi. (Laine 2007, 36-37.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa käytetään käsitteitä deskriptio ja reduktio. Deskriptiolla tarkoitetaan miten tutkittava kuvaa kokemustaan sekä tutkijan näkökulmasta katsottuna kokemuksen tavoittamista niin kuin tutkittava on sen tarkoittanut. Reduktio käsitettä käytetään kuvaamaan tutkijan pääsemisestä irti omista asenteistaan, käsityksistään ja olettamuksistaan tutkittavasta ilmiöstä. Tutkija laittaa syrjään eli sulkeistaa omat olettamuksensa kokemuksesta ja siitä, mitä se hänen mielestään on. (Virtanen 2006, 169.) Tutkijan tulee sulkeistaa aiemmat tietonsa asiasta, jotta hän pystyy keskittymään täydellisesti siihen, mitä ilmiö hänen tajunnassaan ilmenee (Giorgi 2008, 3.) Fenomenologinen ajattelutapa poikkeaa ihmiselle luontaisesta ja tavallisesta tavasta ajatella ja siitä on myös vaikea kommunikoida (Giorgi 1996, 23.)

Tutkimuksen taustalla on Lari Rauhalan ihmiskäsitys. Rauhalan mukaan ihminen on kokonaisuus, jota hän kuvaa situationaalisuuden, kehollisuuden ja tajunnallisuuden käsitteillä. Tajunnallisuus sisältää ihmisessä psyykkisen ja henkisen tason. Situationaalisuudessa ihminen on suhteessa johonkin, esimerkiksi toisiin ihmisiin ja elinympäristöönsä. Ihmisellä ei ole mahdollisuutta vaikuttaa kaikkiin tilanteisiin vaikuttaviin tekijöihin, kuten esimerkiksi kenen lapseksi ihminen syntyy ja millaiseen kulttuuriin hän syntyy. Ihmisen olemassaolon kehollisuus ilmenee esimerkiksi ihmisen välttämättömyytenä saada happea, ravintoa ja lepoa, joihin ihminen on myös suhteessa. Osaan tilanteiden tekijöistä ihminen pystyy vaikuttamaan valinnoillaan, jotka voivat olla tajunnallisia tai kehollisia. (Rauhala 2009, 112-115.)

Situationaalisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa keskenään, ei pelkästään situationaalisuuden kautta. Esimerkiksi kun ihminen tuntee voivansa huonosti, tajunnallisuuden henkinen taso antaa huonovointisuudelle käsitteen, jolla ihminen voi kuvata olotilaansa lääkärille. Tajunta antaa merkityksen ihmisen tuntemukselle kehollisesta huonovointisuudesta. (Rauhala 2009, 116.)

Ihmisen henkisyys näkyy hänen tekemissä valinnoissa elämässään, joihin osaan ihminen ei voi vaikuttaa ja toisiin ei. Ihmisen ei ole aina arjessa helppo tiedostaa, että hän on valinnoillaan vaikuttanut siihen elämäntilanteeseen, missä hän parhaillaan elää. Ihminen ajattelee usein toimivansa, niin kuin on ennenkin toiminut, ilman tietoista valintaa. Henkinen toiminta ei ilmene aina suurina ja merkittävinä oivalluksina ihmisen elämässä vaan se on arjen pieniä päätöksiä, kuten esimerkiksi millä kulkuvälineellä menee aamulla töihin ja mitä tekee vapaapäivänä. (Rauhala 2009, 118-119.)

Kokemuksen tutkimiseen on useita eri lähestymistapoja ja kokemusta voidaan tutkia eri metodeilla. Kokemuksen tutkimuksessa voidaan käyttää esimerkiksi fenomenologista, hermeneuttista ja narratiivista analyysimenetelmää. Fenomenologista analyysiä voidaan yhdistää myös muihin analysointimenetelmiin. Amedeo Giorgi on kehittänyt fenomenologisen psykologian metodin, joka pohjautuu Husserlin filosofiaan. Valitsin tutkimukseeni Amedeo Giorgin metodin, koska menetelmä sopii hyvin aineistoni määrään nähden sekä tavoitteeseeni luoda puhdas kuvaus kokemuksesta. Olen soveltanut tutkimuksessani myös Juha Perttulan fenomenologisen erityistieteen metodia, joka on kehittänyt Giorgin metodia eksistentiaaliseen suuntaan.

### **2.3 Fenomenologisen psykologian metodi**

Amedeo Giorgin fenomenologista metodia tutkija voi halutessaan muotoilla tutkimuksensa vaatimalla tavalla. Giorgin metodissa on viisi vaihetta. Giorgin mukaan metodia ei tulisi ymmärtää kaavamaisesti, vaikkakin se etenee vaihe vaiheelta. (Giorgi 1985, 10621.) Juha Perttulan laajennetussa metodissa, tutkija voi muun muassa sisältöalueiden avulla jäsentää aineistoa (Perttula 1995, 91). Analysoinnin neljännessä vaiheessa olen jäsentänyt aineistoa sisällön mukaan

#### ***Kokonaisnäkemys aineistosta; vaihe 1***

Ensin aineistoon tutustutaan huolellisesti ja tavoitteena on muodostaa aineistosta kokonaisnäkemys poissulkien omat käsitykset ja asenteet. Tutkijan tulisi lukea aineisto niin useasti kuin on tarpeellista tavoittaakseen kokonaisnäkemys. Jos aineisto on useamman sivun pituinen, niin se yleensä vaatii tutkijalta useampia luentakertoja. (Giorgi 1985, 10611).

Perttulan mukaan vaiheeseen yksi sisältyy olennaisesti sulkeistaminen. Tutkija voi esimerkiksi kirjoittaa muistiin omia ennakkokäsityksiään ilmiöstä, jota hän tutkii. Tutkija pyrkii erottamaan omat kokemuksensa tutkittavan kokemuksesta. Sulkeistaminen vaatii tutkijalta myös itsetiedostusta. Tutkijan ei kuitenkaan tarvitse sulkeistaa ihmiskäsitystään. (Perttula 1995, 69671.)

Tutustuin aineistoon huolellisesti kuunnellen haastatteluja useaan kertaan sekä litteroidessani haastatteluja pyrin muodostamaan kokonaiskuvan aineistosta ottaen huomioon omat käsitykseni retriitistä. Minulla on oma kokemus retriitistä, jota en pysty poistamaan itsestäni, mutta kun tiedostan oletukseni, niin pystyn laittamaan ne syrjään.

### ***Merkitysyksiköihin jakaminen; vaihe 2***

Toisessa vaiheessa aineistosta etsitään merkitysyksiköt. Yksi merkitysyksikkö erotetaan tekstistä, kun se vaihtuu toiseen merkitysyksikköön, joka voi olla esimerkiksi yksi lause tai useampi lause. Tutkija ei tee muutoksia aineiston kielelliseen ilmaisuun metodin tässä vaiheessa vaan se pysyy sellaisena, miten tutkittava on sen tarkalleen ilmaissut. (Giorgi 1985, 11.)

Jaettaessa aineistoa merkitysyksiköihin tutkijan tulisi etsiä yksiköt psykologisesta näkökulmasta käsin. Vaihe kaksi ei ole vain tekstin kielellistä jaottelua, vaan teksti on suhteessa tutkijaan sekä tutkimuksen näkökulmaan. Merkitysyksiköt eivät aina ole yksiselitteisiä. (Giorgi 1985, 11615). Tutkija ei pysty analysoimaan koko aineistoa kerralla, joten siksi aineiston jakaminen merkitysyksiköihin on välttämätön. Aineistossa yksi lause ei välttämättä ole yksi merkitysyksikkö vaikka se on kieliopillinen kokonaisuus. Se ei kuitenkaan välttämättä sisällä psykologista kuvausta. (Giorgi, 1997.)

Tutkija etsii vaiheessa kaksi aineistosta merkitysyksiköt oman intuitionsa varassa (Perttula 1995, 72). Analyysin tässä vaiheessa tein jaon merkitysyksiköihin, joka oli pääsääntöisesti useamman lauseen pituinen. Haastateltavat käyttivät paikoitellen pitkiä kuvauksia, paikoitellen kertomuksen tyyllisiä. Tämän vaiheen jälkeen aineisto oli selkeämpi. En pitänyt tarpeellisena jaotella aineistoa hyvin yksityiskohtaisiin merkitysyksiköihin vaan näkökulmani oli tässä laajempi.

### ***Tutkijan yleiselle kielelle kääntäminen; vaihe 3***

Vaiheen kaksi merkitysyksiköt muutetaan vaiheessa kolme tutkijan yleiselle kielelle. Tässä vaiheessa kielellinen ilmaisu muuttuu. Tutkija joutuu pohtimaan millaisia ilmaisuja vaiheessa käyttää. (Giorgi 1985, 17619). Tutkittavan käyttämä minä sana korvataan esimerkiksi sanalla

hän (Latomaa 2005, 52653). Vaiheessa kolme tutkijan tulisi pyrkiä välttämään teoreettista kieltä ja kielen tulisi olla mahdollisimman yksiselitteistä. (Perttula 1995, 75).

Käännös tutkijan yleiselle kielelle on Giorgin mukaan välttämätöntä, koska ihmiset käyttävät muun muassa arvoituksellisia ilmaisuja. Yksi tämän vaiheen ongelmallisuudesta on se, että ei ole olemassa yhtä psykologista kieltä, joka olisi yleisesti yhteisesti ymmärrettävää. Psykologian kieli on yhteydessä psykologisiin näkökulmiin, kuten esimerkiksi psykoanalyysiin. Tutkijan tulee käyttää omaa ajatteluaan tutkittavan ilmiön kielellisessä ilmaisussa. (Giorgi 1996, 17619.)

Tutkijan yleiselle kielelle kääntämisvaiheen jälkeen aineisto oli selkeämpi ja tiivistetympi. Selkeyttä aineistoon toi lauserakenteiden muutokset. Osa merkitysyksiköistä oli pitkiä, useamman lauseen pituisia, joissa oli myös toistoa, joten tekstin muotoileminen kielellisesti lyhyemmäksi toi selkeyttä. Käyttämässäni kielellisissä ilmaisussa näkyi yhteys edelliseen vaiheeseen, vaikka kieli muuttui.

#### ***Yksilökohtaisen merkitysverkoston luominen; vaihe 4***

Yksilökohtainen merkitysverkosto tehdään siirtämällä edellisen vaiheen kaikki yleisen kielen yksiköt toistensa yhteyteen (Giorgi 1996, 19.) Vaiheessa sovelsin Perttulan metodologiaa ja jäsensin aineistoa sisältöalueiden mukaan. Sisältöalueiden tulisi olla tarpeeksi laajoja, koska muutoin ne rajoittaisivat liikaa myöhemmissä analyysin vaiheissa. Sisältöalueiden ei ole pakko olla samoja jokaisessa haastattelussa ja tutkija voi päättää sisältöalueet ennen aineiston keruuta tai sen jälkeen. (Perttula 1995, 91).

Analyysin aikaisemmissa vaiheissa en ollut ryhmitellyt aineistoa mitenkään vaan aineisto oli haastattelun mukaisessa järjestyksessä, joten tässä vaiheessa kokosin aineistosta samaa sisältöä koskevat toistensa yhteyteen. Perttulan mukaan yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat ehdotelmia, jotka suuntautuvat tulevaisuuteen, pyrkimyksenä kokemuksen yleisyyden tavoittaminen. (Perttula 2000,433.)

Mielestäni oli selkeintä, että yksilökohtaiset merkitysverkostot alkavat ensimmäisestä retriittikokemuksen kuvauksesta ja sen jälkeen yksilökohtaisessa merkitysverkostossa on kuvausta eri aihealueiden mukaan, kuten esimerkiksi työstä, uskonnollisuudesta ja luonnosta. Osan

merkitysyksiköistä olisin voinut sijoittaa useampaankin sisältöalueeseen, koska merkitysyksikkö kuvasi sekä työtä että uskonnollisuutta. En rajannut sisältöalueita tarkasti ja en myöskään kirjoittanut sisältöalueiden nimikkeitä aineistoon vaan tein kappalejakoja. Mielestäni tämä vaihe helpotti hahmottamaan aineistoa paremmin.

Yksilökohtaista merkitysverkostoa tehdessäni, huomasin, että aineistossa on toistoa ja mietin, palatako vielä edelliseen vaiheeseen tiivistämään aineistoa, mutta en nähnyt sitä tarpeellisenä. Tässä vaiheessa ilmeni hyvin yhteys alkuperäisiin haastatteluihin. Haastatteluni olivat olleet avoimia keskustelutilanteita, jotka etenivät haastattelutilanteen mukaan, joten samasta asiasta keskusteltiin useassa eri vaiheessa ja samaa aiheeseen palattiin uudestaan haastattelun eri vaiheissa. Jos haastattelut olisivat edenneet strukturoidusti, niin mielestäni silloin ryhmittely sisältöjen mukaan ei olisi ollut välttämättä tarpeellista.

#### ***Yleisen merkitysverkoston luominen; vaihe 5***

Viidennessä eli analyysin viimeisessä vaiheessa luodaan yleinen merkitysverkosto, joka sisältää jokaisen vastaajan kokemuksia kuvaavia keskeisiä sisältöjä. Kaikki yksilökohtaisessa merkitysverkostoissa esiin tulleet sisällöt tulee huomioida luodessa yleistä merkitysverkostoa, jonka tutkija voi tehdä eri tavoin. Kaikki sisällöt pitäisi huomioida kuitenkin vähintään epäsuorasti yleisessä merkitysverkossa (Giorgi 1996, 19).

Vaiheen viisi tarkoitus on että tutkija irrottautuu yksilökohtaisuudesta ja pyrkimyksenä tavoittamaan yleisyyttä, joka näkyy myös tutkijan käyttämässä kielessä, kun tutkija kirjoittaa yleistä merkitysverkostoa. Tutkijan on helpompi havaita, mikä tutkittavassa kokemuksessa on olennaista, kun tutkittavia on useampi ja onkin vaikeampaa kirjoittaa yleistä merkitysverkostoa yhdestä tutkittavasta. Vaihe viisi on tutkijalle vaikea, koska tutkijalla on vapaus kirjoittaa tuloksia eri tavoin. Se miten tutkija kirjoittaa vaikuttaa myös kohderyhmä, kenellä hän kirjoittaa. Jos kohderyhmä on tuntematon tai moninainen, kirjoittaminen on vaikeaa (Giorgi 1996, 19- 20).

Tutkijan tulisi löytää jokaisesta yleisestä verkostosta sama merkitys, joka voi olla eri tavalla ilmaistuna, jotta sen voisi laittaa yleiseen merkitysverkostoon. Tämä vaihe analyysissa voidaan tehdä usealla tavalla. Tutkija päättää analyysivaiheen syvyyden ja millä

yleisyydentasolla hän sen tekee. Yleisiä merkitysverkostoja voi olla myös useampi kuin yksi, koska kaikki yksilökohtaiset merkitysverkostot eivät välttämättä sisällä samoja merkityksiä, niin silloin niitä ei voida sijoittaa yhteen yleiseen merkitysverkostoon. (Perttula 1995, 84688.)

Tutkijan tulee itse päättää onko yleisen merkitysverkoston luominen tarpeellista ja olennaista tutkimuksen kannalta. Vaikka tutkija päätyisikin esittämään yleisen merkitysverkoston, se ei välttämättä ole kattava, joka kuvaisi kaikkia tutkimuksen yksilökohtaisia merkitysverkostoja (Perttula 1995, 183). Kun tutkija muotoilee yleistä merkitysverkostoa, niin yleinen tarkoittaa kattavaa tietoa. Puhtaan fenomenologian näkökulmasta tämä tarkoittaa ilmiön puhdasta kuvausta usein ihmisen konkreettisten elämäntapahtumien kautta. Eksistentiaalisen fenomenologian näkökulmasta katsoen kattava tieto merkitsee muun muassa yksilökohtaisuuden huomioimista. (Perttula 2000, 431).

Jos tutkimustuloksia ei ole tutkimuksen kannalta mielekästä kuvata yhtenä yleisenä merkitysverkostona, niin ne voi kuvata ehdotelmina yleisiksi merkitysverkostoiksi (Perttula 2000, 439). Tein jokaisesta viidestä yksilökohtaisesta merkitysverkostosta yhden ehdotelman yleiseksi merkitysverkostoksi. Lopuksi tein ehdotelmista johdettavan hahmotelman, joka sisältää yleistä tietoa ehdotelmista (Liite 1).

Tutkimusta aloittaessani pyrkimykseni oli tehdä yksi yleinen merkitysverkosto, mutta jo tutustuessani aineistoon haastattelujen jälkeen, mietin, että yhdestä yleisestä merkitysverkostosta tulisi mahdollisesti suppea. Analysoinnin edetessä näytti vahvasti siltä, että yhden yleisen merkitysverkoston luominen ei ole mielekästä, koska se ei olisi kattava kuvaus tutkittavasta ilmiöstä.

Tämä vaihe oli mielestäni tärkeä, koska häivyttää yksilökohtaisuutta, jota aineistossa oli. Esimerkiksi kuvauksen henkilöiden välisestä ristiriitatilanteesta olen ilmaissut työyhteisöongelmaksi, koska tutkimukseni kannalta ei ole olennaista tarkka tilannekuvaus. Jos olisin vaiheessa kolme muuttanut kielellistä ilmaisua enemmän, niin tässä vaiheessa yksilökohtaisuus ei olisi mielestäni näkynyt niin selvästi.

Olen käyttänyt yleisessä merkitysverkostossa kielessä passiivimuotoa esimerkiksi öretritissä pohditaan omaa elämää, joka häivyttää yksilökohtaisuutta. Käytin myös ammattinimikkeitä kuten öpöpettajan työpäivät ovat kiireisiä, josta käy mielestäni ilmi, että sillä viitataan

yleisesti opettajaan, ei tarvitse välttämättä käyttää monikkomuotoa öpettajienö. Yleisissä merkitysverkostoissa ehdotelmassa olen käyttänyt myös ilmaisua öihminenö.

Tutkija joutuu analyysin eri vaiheissa miettimään, millaista kielellisiä ilmauksia hän käyttää. Alla oleva esimerkki on eräästä haastattelusta, jossa olen erottanut merkitysyksikön aineistosta, muuntanut sen tutkijan kielelle ja ehdotelmassa yleiseksi merkitysverkostoksi.

### ***Esimerkki aineiston analysoinnista***

#### ***Merkitysyksikön erottaminen aineistosta***

T: Muistatko jostakin retriitistä jonku työasian mitä mietit?

H: ökyllä itseasissa muistan mää olin semmosessa tilanteessa toukokuussa joskus näitä aikoja olin retriitissä ja mulla oli se tilanne että mulla oli työt loppumassa lukuvuoden päättyessä ei ollu tulevasta vuodesta ei ollut tietoa tietyllä tavalla semmonen stressi takaraivossa että mistä töitä ja nyt pitäis jaksaa hakea töitä ja voi ei tekstit puhu kuitenkin siitä teemasta että tota katsokaa taivaan lintuja et et Jumala pitää niistäkin huolen niin miksei meistä jotenki se retriitin teema puhui siihen elämäntilanteeseen tosi suoraan ja mää muistan sain siitä rauhan ei tarvi huolehtia et kyllä nää asiat järjestyy sen tunteen sain siitä ja se tuli hyvään saumaan että tota sai jotenki semmosen rauhan rauhan että kyllä asiat järjestyy ja niihän ne järjestyy tavalla tai toisella ainaö

#### ***Tutkijan käänös yleiselle kielelle***

Hän oli kerran retriitissä ennen työsuhteen päättymistä lukuvuoden lopussa ja hänellä ei ollut tiedossa uutta työpaikkaa. Hänellä kantoi huolta uuden työpaikan löytämisestä ja koki tilanteen stressaavana. Hän ajatteli retriitin tulevan oikeaan aikaan ja retriitin tekstien sopivan hänen elämäntilanteeseensa. Hänelle tuli varmuus siitä, että hänen ei tarvitse huolehtia, Jumala pitää meistä huolen, asiat järjestyvät ja hän sai sisäisen rauhan.

#### ***Ehdotelma yleiseen merkitysverkostoon***

Työsuhteen päätyminen ja epävarma työtilanne koetaan stressaavana. Retriitissä tulee varmuus siitä, että ei tarvitse huolehtia, koska Jumala pitää meistä huolen ja asiat järjestyvät. Ihminen saa sisäisen rauhan. Ihminen ajattelee retriitin tulevan oikeaan aikaan ja saa retriitistä tukea elämäntilanteeseensa.



### 3 TULOKSET

Tutkimustulokset muodostuvat viidestä ehdotelmasta yleiseksi merkitysverkostoksi. Esitän luvussa oleellimmat tulokset tiivistetysti tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Esitän luvussa jokaisesta ehdotelmasta tulokset prosessinomaisena kuvauksena alkaen siitä, millaisesta elämäntilanteesta ihminen ohjautuu retriittiin ja mitä hän kokee retriitin aikana ja sen jälkeen arkeen palattuaan työn ja työssä jaksamisen näkökulmasta. Luvun lopussa olen aluksi verrannut yleisen merkitysverkostojen ehdotelmia keskenään ja etsinyt niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Olen luonut niistä hahmotelman eri ehdotelmien sisältämästä yleisestä tiedosta. Olen merkinnyt sulkeisiin numeron, mistä yleisen merkitysverkoston ehdotelmasta on kyse. Merkitysverkostoehdotelmat 1-5 ovat kokonaisuudessaan työn liitteenä (Liite 1).

#### *Yleinen merkitysverkosto, ehdotelma 1 (opettaja)*

Retriittiin lähdetään henkisen hyvinvoinnin vuoksi. Yksityiselämän tapahtumat ja työpaikan ihmissuhdeongelmat sekä vaativa ihmissuhdetyö saavat ihmisen hakeutumaan retriittiin ensimmäisen kerran.

Opettajalle tarve lähteä retriittiin tulee työstä. Tehdessään lyhyitä sijaisuuksia opettajalla ei ole tarvetta lähteä retriittiin. Opettaja on opetustyön lisäksi paljon muita työtehtäviä. Opettaja tekee myös elämäntaito- ja kasvatustyötä. Lapsilla on paljon erilaisia yksilöllisiä tarpeita ja vanhemmillä toiveita lastensa suhteen. Opettaja on vastuussa oppilaista ja opettajan tulee olla tilanteen tasalla luokassa koko ajan. Opettaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa työssään ja se on kuluttavaa ja väsyttävää. Työ antaa opettajalle paljon, mutta se myös kuluttaa paljon. Opettaja on lasten kuluttama. Aihetta on käsitelty myös retriitissä ja opettajaa kosketti retriitissä tämä aihe, koska hän sai käsitteen kokemalleen.

Opettaja kokee työssään stressiä. Opettajan on työssään oltava läsnä ja opettaja kokee sen uuvuttavana. Opettaja menee retriittiin päästäkseen irti työstään, koska irtiottoa ei tapahdu kotiympäristössä. Opettaja tekee työtehtäviä myös kotona. Opettaja ajattelee retriitissä työasioita, mutta niitä ei ajatella yöllä ahdistuneena kuten kotona. Samat työasiat, mitkä aiheuttavat ahdistusta arjessa, eivät ahdistu retriitissä. Työasioita pystyy käsittelemään eri

tavalla retriitissä, koska pystyy tarkastelemaan asioita etäämmältä ja näköala avartuu. Retriitissä opettaja kokee henkisen irtioton työstään. Työpaikan ongelmiin löytää retriitissä ratkaisuja, koska ihminen ei koe olevansa ahdistunut.

Retriitin alussa opettajalla mielessä on paljon ajatuksia, jotka koskevat työtä, kotia, sukulaisia, tekemättömiä töitä ja hoidettavia asioita. Retriitin aikana arki ja huolehtiminen jäävät taakse ja rauhoittumisen myötä hengellisyys saa tilaa. Retriitissä hoidetaan suhdetta Jumalaan, joka arjessa katoaa huolien ja työn sekaan. Retriitissä opettaja pohtii ahdistavia työasioita ja ongelmia ja kysyy neuvoa Jumalalta. Retriitin aikana opettajan mieleen tulee ajatuksia, miten tilanteessa kannattaisi toimia. Retriitissä opettajalle tulee muistuma, että työtä ei tarvitse tehdä yksin ja työn puolesta voi rukoilla. Opettajan ei yksin tarvitse kantaa huolta asioita.

Retriitissä asioita pohtiessaan opettaja ajattelee ongelmiansa olevan pieniä, mutta sitä ei arjessa huomaa. Opettaja hyväksyy vallitsevan asiantilan ja ajattelee selviävänsä tilanteesta. Retriitissä ihmisen kokee fyysisen ja henkisen irtioton työstä. Retriitissä ihminen pystyy tarkastelemaan itseään. Retriitissä ihminen pystyy järjestelmään ja analysoimaan ajatuksia mielessään, johon ei työ- ja kotiympäristössä pysty.

Retriitissä opettaja pohtii ihmisenä olemista ja ammattirooliaan sekä hyväksyy oman rajallisuutensa. Kun opettaja tekee työssään parhaansa, niin sen tulee riittää. Opettaja ei pysty työssään toteuttamaan kaikkia oppilaiden vanhempien toiveita. Retriitissä ollessaan opettaja huomaa oppilaiden edistymisen eikä vain sitä mitä vielä on saavuttamatta. Tällaista näkökulman muutosta ei opettaja koe kotiympäristössä.

Opettaja on saanut vaikutteita retriitistä myös omaan työhönsä. Opettaja on huomannut, että lapset rauhoittuvat laulaessaan lauluja joiden rytmi on rauhallinen kuten retriitissä sekä lukiessaan kirjaa hitaalla tempolla kuten retriitissä. Lapsi keskittyy paremmin opetukseen, kun keho on rentoutunut ja lapsi on rauhoittunut.

Opettaja kokee, että työn tekeminen on helpottunut henkisesti vuosien myötä. Opettaja kokee, että työstressiä vähentää mahdollisuus päästä retriittiin ja tieto sen vaikutuksesta. Retriittiin ei aina pääse juuri silloin kun sitä tarvitsee, mutta jotenkin se järjestyy. Ihminen uskoo Jumalan johdatukseen elämässään ja asiat järjestyvät tavalla taikka toisella. Ihmiselle kristinusko on

läheinen asia ja se ympäröi ihmistä retriitissä. Siellä ihminen kokee Jumalan läsnäolon ja läheisyyden. Ihmisellä on hengellinen tarve osallistua retriittiin.

### *Yleinen merkitysverkosto, ehdotelma 2 (yrittäjä, esimies)*

Ensimmäiseen retriittiin ihmiselle syntyy tarve lähteä, koska hän kokee elämäntilanteensa raskaaksi, joka vaikuttaa työhön.

Retriitissä selvitetään omia ajatuksia ja tunteita. Retriitissä koetaan ahdistuneisuutta ja epämukavaa oloa. Retriitissä pyritään tyhjentämään mieli ajatuksista ja mutta niitä nousee esiin retriitin kuluessa. Kirjoittamalla esiin nousseista tunteista ja keskustelu ohjaajan kanssa auttavat ihmistä selvittämään, mikä työ- tai kotiasia on arjessa vaivannut ja vienyt voimia, jota ei ole ollut arjessa aikaa pohtia. Ihmiselle selkenee, miten hän tekee asialle retriitin päättymisen jälkeen. Retriitissä asia ei itsessään muutu, mutta sen merkitys ihmiselle muuttuu. Ihminen kokee asian merkityksen olevan vähäisempi hänen elämässään. Retriitissä ihminen kykenee tarkastelemaan asioita etäämmältä ja ne asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin.

Yrittäjällä on vastuu yrityksen toiminnasta. Stressiä aiheuttaa huoli yrityksen kannattavuudesta, joka kuluttaa myös voimavaroja. Retriitissä ihminen kokee, että hän ei ole yksin, Jumala on hänen kanssaan. Ihminen kokee saavansa tukea retriitin uskonnollisuudesta. Retriitissä ihminen kokee voimaantumisen, joka on myös motiivi retriittiin lähtemiselle. Ihminen ajattelee, että voimaantumisen saa yhdessä aikaan kristillisyyks, lepo ja luonto.

Retriitissä esimies pohtii omaa henkilöstöasioita ja itseään esimiehenä. Retriittiin ei lähdetä tietoisesti pohtimaan työyhteisöongelmia, mutta retriitin aikana työasioita nousee mieleen ja niihin löydetään ratkaisumalleja. Työpaikalla on tilanteita, jotka kuluttavat esimiehen henkisiä voimavaroja ja aiheuttavat ahdistuneisuutta ja nämä tilanteet tulee saada ratkaistuksi. Retriitissä esimies hyväksyy ne työasiat joihin hän ei voi vaikuttaa. Hyväksyminen koetaan helpottavana ja asia ei enää kuluta voimavaroja.

Työntekijän ja esimiehen välisissä kommunikaatiotilanteissa, työntekijä voi kokea voimakkaita tunteita. Retriitissä opittu rauhoittuminen auttavat esimiestä omien tunteidensa hallinnassa, eli suhtautumaan tilanteeseen rauhallisesti ja kuuntelemaan mistä asiassa on kysymys. Jos työntekijä on ahdistunut tai huolestunut, niin esimies pystyy paremmin olemaan

työntekijän tukena, kun on itse rauhallinen. Työyhteisössä kuohuu aika ajoin ja esimiehen tehtävä on selvittää tilanteet. Työssään esimies kokee henkilöstöasiat raskaimpina ja ne vievät voimia. Esimies pohtii niitä myös retriitissä. Työn tekeminen yhdessä muiden kanssa on myös antoisaa ja voimaannuttavaa.

Retriitti vaikuttaa myös sen päättymisen jälkeen työssä. Työpäivän lomassa esimies pyrkii pitämään tauon, jossa hän pysähtyy ja hiljentyy sekä pyrkii tyhjentämään mielensä ajatuksista. Esimies kokee sen auttavan jaksamaan työssä paremmin. Esimiehen kokema työuupumus auttaa häntä tunnistamaan uupumuksen ensimmäiset merkit ja hän tiedostaa, että tulevaisuudessa tulee varata aikaa lepäämiseen. Yrittäjällä on ajanjaksoja, jolloin töitä on paljon ja on kiire. Yrittäjällä on mahdollisuus rajata omaa työpanostaan, joka auttaa jaksamaan työssä paremmin.

### ***Yleinen merkitysverkosto, ehdotelma 3 (opettaja)***

Ensimmäinen retriitti lähdetään koska ihminen tuntee olevansa väsynyt opiskelusta ja vapaaehtoistyöstä ja ihmiselle avautuu mahdollisuus lähteä retriittiin. Ihminen tuntee, että retriitti tulee sopivaan aikaan hänen elämäntilanteeseensa nähden.

Retriitissä hoidetaan suhdetta Jumalaan, johon on arjessa vaikea keskittyä. Retriitin kristillinen sisältö on motiivi retriittiin osallistumiselle. Retriittiin lähdetään pohtimaan elämää ja itseä vaivaavia kysymyksiä. Aina ihminen ei ole etukäteen tietoinen, mikä on se koti- tai työasia joka väsyttää arjessa, mutta se selviää retriitin hiljaisuudessa. Retriittiin lähdetään, kun ihminen tuntee olevansa väsynyt arjesta. Se on arjen kiireitä, paineita ja työstressiä. Opettaja kokee retriitissä irtioton työstään.

Retriitti on paikka, jossa keskitytään pohtimaan omaa elämää. Retriitissä ihminen löytää asian, joka arjessa on vaivannut, joka auttaa jaksamaan työssä paremmin. Retriitissä halutaan päästä irti kokonaan työasioista ja retriitin hiljainen ympäristö toimii vastapainona meluisalle työympäristölle. Retriitissä opettaja kokee syvää lepoa. Opettajan ei tarvitse huolehtia muista ihmisistä.

Opettajan työpäivät kiireisiä ja muutoksia suunnitelmiin tulee usein työpäivän aikana. Työkiireiden keskellä opettajalle tulee muistuma retriitistä, että ei tarvitse huolehtia ja asiat

järjestyvät. Opettaja kokee retriitissä tasapainoisen olotilan ja hän keskittyy olennaiseen ja se asettaa työasiat oikeisiin mittasuhteisiin.

Työssään opettaja puhuu paljon ja hän on vastavuoroisessa suhteessa oppilaiden kanssa. Opettajan tulee työssään olla läsnä ihmisenä ja tukea oppilaita heidän elämäntilanteissaan. Opettaja kokee, että retriitit syventävät itsetuntemusta ja sitä kautta vaikuttavat siihen, millainen opettaja hän on. Työ antaa paljon opettajalle ja työllä on merkitystä, mutta työ vaatii myös paljon. Kiire työssä koetaan stressaavana. Retriitti virkistää sekä fyysisesti että henkisesti.

Opettajan työympäristössä on melua, jonka opettaja kokee väsyttävänä. Retriitin hiljaisuus virkistää ja joka myös auttaa jaksamaan työssä. Kaipuu hiljaisuuteen seuraa myös arkeen. Retriitin kaltaista hiljentymistä ja pysähtymistä ei koeta muualla kuin retriitissä.

#### ***Yleinen merkitysverkosto, ehdotelma 4 (vastaava sosiaalityöntekijä)***

Ensimmäiseen retriittiin ihmiselle syntyy tarve, koska ihminen kaipaa hengellistä lepoa. Hengelliselle elämälle ei jää tarpeeksi aikaa arjessa, koska ajan vie työ ja vanhusten kotihoito. Retriitissä ihminen pääsee irti huolista ja vastuista, työstä ja kodista. Retriitissä ajan saa käyttää miten itse haluaa.

Elämän kantava voima on kristinusko ja uskosta saatu tuki auttaa jaksamaan arjessa ja kannattelee työssä. Retriitissä hoidetaan hengellistä elämää. Retriitissä koetaan Jumalan läsnäolo. Ihminen hoitaa Jumalsuhdettaan retriitissä ja on Isän hoidettavana, joka seuraa ihmistä arkeen. Usko antaa ihmiselle tukea, turvaa sekä vahvistusta, joka auttaa jaksamaan arjessa ja sen avulla ihminen selviää elämän raskaista tapahtumista. Ihmisellä on luottamus siihen, että Jumala tietää hänen tarpeensa. Retriitissä ihminen tietää, että hengelliseen elämään on tarpeeksi aikaa keskittyä. Retriitissä ihminen kokee hengellisen kanavan aukeavan, jota hän on myös lähtenyt retriitistä hakemaan.

Sairaalan vastaavalla sosiaalityöntekijällä on paljon erilaisia työtehtäviä ja työssä koetaan kiirettä. Työ koetaan palkitsevana, siitä saa tunnustusta ja onnistumisen kokemuksia. Retriitit auttavat jaksamaan työuran päättymiseen saakka. Siihen vaikuttaa myös joustot työajassa ja sitä myötä pidempi palautumisen mahdollisuus työssäolopäivien jälkeen vaikka työmäärä ei

vähene. Retriitin jälkeen ihminen tuntee triitin vaikutuksen itsessään. Vaikutus heikkenee ajan myötä ja ihminen huomaa, että arki on edelleen samanlainen. Retriitissä ihminen on kokenut olleensa Jumalan hyvässä hoidossa. Tämä kokemus seuraa arkeen ja auttaa jaksamaan.

Työasioiden jättäminen triitin ulkopuolelle ja työasioista asioista irti pääseminen koetaan välttämättömyytenä oman jaksamisen kannalta. Tilanne töissä on sama ennen triittiä ja sen jälkeen, mutta ihminen kokee olevansa jaksavampi kohtaamaan työelämän ongelmat ja paineet. Työssä vaikeisiin asiakaspalvelutilanteisiin rukoillaan apua Jumalalta ja koetaan, että niitä tilanteita ei tarvitse kohdata yksin. Retriitistä saatu hengellinen tuki auttaa jaksamaan työssä.

Ihminen kokee työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen raskaaksi. Ihminen väsyy ja kokee olevansa voimiensa ääri rajoilla, kun työ- ja perhe vievät liikaa voimia. Uskosta tuleva vahvistus auttaa ihmistä jaksamaan raskaita elämäntapahtumista. Ihminen uskoo, että hänen elämäänsä johdetaan ja hän ei ole yksin. Kristinusko tuo ihmiselle tukea ja turvaa. Retriitistä ihminen kokee saavansa tukea eri elämänvaiheisiin. Retriitistä ihminen saa tukea hengelliselle elämälle ja hengelliselle jaksamiselle. Retriitti on kokonaisvaltainen kokemus, joka sisältää hengellisyyden ja fyysisen levon.

### ***Yleinen merkitysverkosto, ehdotelma 5 (yrittäjä, terapeutti)***

Retriittitarve syntyy ihmiselle elämäntilanteesta, jossa on ollut paljon muutoksia koskien työtä ja yksityiselämää. Muutokset aiheuttavat pelon tunteita. Ihmiselle läheinen henkilö läheinen on kuollut ja hän on luopunut vakituisesta työstä ja perustanut oman yrityksen. Ihminen kokee huolta yritystoiminnan kannattavuudesta ja saako siitä toimeentulon tulevaisuudessa. Ihminen ei tarkalleen tiedä mitä triitti on ja mitä hän sieltä lähtee hakemaan, mutta ihminen tuntee, että nyt on tarve pysähtyä ja hiljentyä. Retriitissä ei tule ihmiselle selviä ratkaisumalleja, mutta sieltä ihminen saa tunteen, että ei tarvitse huolehtia ja hän selviää tästä. Vaikka ihminen ei pysty triitissä täydellisesti rauhoittumaan ja hiljentymään, niin hän kokee siellä pysähtymisen.

Ensimmäinen triittikokemus tuntuu ihmisestä hämmentävältä ja uskonnollisten tilaisuuksien määrä liialliselta ja osallistumatta jättäminen näihin tilaisuuksiin aiheuttaa syyllisyyden

tunteita ihmisessä. Retriitti on hengellinen kokemus vaikka ihmisellä ei ole voimakasta uskonnollista vakaumusta. Ihmisellä on suhde Jumalaan ja hän uskoo korkeimpaan voimaan. Retriitin hiljentymistilaisuudet ovat myönteinen kokemus ja ne tuovat ihmiselle levollisuutta.

Työroolin jättäminen retriitin ulkopuolelle on vaikeaa. Puhumatta oleminen on vaikeaa ja retriitissä huomaa kuinka vaikeaa on olla puhumatta, pysähtyä ja rauhoittua ja kuinka levoton on ihmisen mieli. Terapeutin työssä toisen ihmisen huomioiminen kuuluu olennaisena osana työhön. Terapeutti ei koe luonnollisena tilannetta, jossa ei huomioida muita ihmisiä. Retriitissä keskustelu ohjaajan kanssa omasta elämäntilanteesta auttaa kokemaan omat tunteet oikeutettuina ja hyväksytyinä. Keskustelun jälkeen on kevyt ja helpottunut olo.

Työpäivän lomassa terapeutti on hetken hiljaisuudessa ajattelematta työasioita. Hetken hiljaisuus tuo levon ja rauhan olotilan. Terapeutti tyhjentää mielensä ajatuksista ja on läsnä siinä hetkessä, joka vähentää levottomuutta. Seuraavaan asiakkaaseen keskittyy paremmin, kun on saanut mielen tyhjäksi ajatuksista. Retriitin jälkeen terapeutti kertoi asiakkailleen hiljentymisestä ja rauhoittumisesta. Terapeutti myös kannustaa niitä asiakkaita joilla on vahva uskonnollinen vakaumus, hyödyntämään uskontoa voimavarana.

Terapeutti kokee retriitissä pysähtymisen. Koettu pysähtyminen auttaa omaksumaan paremmin Mindfulnessin taitoja työmenetelmänä. Retriitissä opittu läsnäolon taito auttaa terapeuttia jaksamaan työssään paremmin. Retriitissä opitaan tietoista läsnäoloa, joka tulee ilman läsnäoloharjoituksia retriitissä vallitsevan tunnelman kautta. Retriitissä ihmiselle tulee varmuus siitä, että asiat menevät niin kuin niiden on tarkoitettu menevän.

### ***Hahmotelma viiden ehdotelman sisältämästä yleisestä tiedosta***

Ensimmäiseen retriittiin lähdetään, koska elämäntilanne kokonaisuudessaan koetaan raskaaksi. Elämäntilanne sisältää työhön ja yksityiselämään liittyviä asioita. Ihmiset hakevat retriitistä eri asioita (1,2,3,4,5). Ihminen haluaa retriitissä päästä irti työasioista, ei mieti retriitissä työasioita ja hän keskittyy retriitin hengelliseen antiin, joka auttaa jaksamaan työssä paremmin (3 ja 4). Toiselle taas retriitti on myös irtiotto työstä, mutta mieleen nousee työyhteisön erilaisia ongelmia ja niiden ratkaisumalleja (1 ja 2). Retriitissä tapahtuu näkökulman muutos. Työasioita pystyy tarkastelemaan etäämmältä ja ne asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin (1,2,3).

Retriittikokemus on hengellinen kokemus (1,2,3,4,5). Kristinusko on retriitin tärkein anti ja motiivi retriittiin osallistumiselle. Ihminen tarvitsee aikaa Jumalasuhteen hoitamiseksi ja siihen hän halutaan keskittyä retriitissä (1,2,3,4). Retriitti kannattelee ihmistä työssä. Ihminen tuntee, että hänen ei tarvitse tehdä työtään yksin, Jumala on hänen kanssaan ja se auttaa jaksamaan työssä. (1,2,4). Retriitistä ihminen saa tukea elämäänsä, joka auttaa jaksamaan työssä retriitin päättymisen jälkeen. Retriitissä ihmiselle tulee luottamus siihen, että asiat järjestyvät tavalla taikka toisella (1,2,3,4,5).

Retriittiläiset käyttävät keskustelumahdollisuutta ohjaajan kanssa ja puhuminen koetaan tärkeänä. Opettaja keskustelee työpaikalla tilanteesta, joka aiheuttaa opettajassa pelon ja ahdistuksen tunteita sekä myös työsuhteen epävarmuudesta (1). Ihminen kokee, että keskustelu ohjaajan kanssa auttaa, koska ohjaajan kanssa pystyy peilaamaan asioita. Itse asia ei muutu keskustelun aikana, mutta sen merkitys ihmisen elämässä pienentyy (2). Ihminen keskustelee ohjaajan kanssa elämäntilanteestaan ja ihminen kokee, että hänen tunteensa ovat hyväksytyjä, myös negatiiviset tunteet. Keskustelun jälkeen ihmisellä on kevyt ja helpottunut olo (5). Retriitissä ei välttämättä nouse tarvetta keskustella ohjaajan kanssa. Retriitissä on turvallinen olo ja ihmiselle ei nouse mieleen sellaisia yllättäviä ajatuksia, jotka vaatisivat keskustelua ohjaajan kanssa (3,4).

Retriittiläiset viettävät aikaa luonnossa. Retriittipaikkaa ympäröivässä luonnossa kuulee vain luonnon omat äänet (1,4). Ihminen kokee luontoyhteyden. Ihminen pyrkii luonnossa eroon ajatuksistaan ja keskittymään luonnon kauneuteen (2). Luonnon kauneus puhuttelee ihmistä. Luonnossa ihmisen ei tarvitse kohdata muita ihmisiä. Luonnossa ihminen kokee olevansa lähempänä Jumalaa (3). Ihminen kokee luonnon hoitavana. Luonnossa koetaan hengellinen yhteys Jumalaan vaikka sitä ei tietoisesti ajattelisikaan (4). Luonnon hiljaisuus palvelee ihmistä (5).

Ihminen kokee retriitin hiljaisuuden hoitavana. Ihminen kokee melun häiritseväksi ja ihmisen mieli on levollisin hiljaisuudessa (1). Ihmiselle retriitin hiljaisuus on myönteinen kokemus. Ihminen joka puhuu työssään paljon, nauttii siitä, että hänen ei tarvitse retriitissä puhua (2). Ihminen kokee retriitin hiljaisuuden virkistäväksi. Hiljaisuuden koetaan auttavan jaksamaan ja hiljaisuutta kaipaa myös arjessa. Retriitin hiljaisuus on vastapaino työympäristölle (3).



Ihminen ei löydä retriitin kaltaista hiljaisuutta muualta kuin retriitistä (4). Ensimmäistä kertaa retriittiin osallistuvalla hiljaa oleminen ei ole helppoa (5).

Retriitissä ihminen tarkastelee menneitä elämäntapahtumia. Opettaja löytää menneisyydestä sen ajankohdan milloin ja millaisista tilanteista väsymys ja stressi alkoivat (1). Retriitissä selviää, mikä koti- tai työasia arjessa on vienyt voimia ja väsyttänyt, jota arjessa ihmisellä ei ole ollut aikaa sitä selvittää (2). Ihminen ei ole aina tietoinen, mikä asia arjessa väsyttää tai vaivaa, mutta retriitissä se selviää (3). Ihmisen pohtii elämänsä tapahtumia, joista hän keskusteleekin myös ohjaajan kanssa (5).

Retriitissä ihminen saa nukkua niin paljon kuin haluaa. Ihminen nukkuu retriitissä hyvin, vaikka hän olisi ahdistunut ja stressaantunut. Opettajalla on vaikea saada illalla kotona unta, kun ajatuksia on paljon mielessä. Nämä samat ajatukset eivät ahdistakaan retriitissä, koska ne ovat etäämmällä (1). Retriitissä ihminen tiedostaa väsymyksensä ja nukkuu hyvin (2,3). Retriitissä ihminen lepää fyysisesti (4). Retriitissä ihminen kokee voimaantumista (1,2). Ihminen ajattelee voimaantumisen tulevan levosta, kristillisyydestä ja luonnosta (2).

Retriitissä ihminen pohtii epävarmaa työtilannetta, joka koetaan stressaavana (1,2,3,5). Retriitissä yrittäjä pohtii yritystoimintaa ja kantaa huolta yrityksen kannattavuudesta. Yrittäjällä on mahdollisuus rajata omaa työmääräänsä, jonka yrittäjät kokevat vaikuttavan työssä jaksamiseen (2,5). Työnteko yhdessä muiden kanssa on voimaannuttavaa (2). Ihminen saa retriitistä voimia työhönsä (3).

Retriitissä ihminen pohtii ihmisenä olemista ja ammattiroolia (1). Esimies pohtii omaa toimintaansa esimiehenä (2). Opettaja kokee, että retriitit syventävät itsetuntemusta ja sitä kautta vaikuttavat ammattirooliin (3). Työssä koetaan stressiä ja kiirettä (1,2,3,4). Työ koetaan myös palkitsevana, merkityksellisenä ja josta ihminen saa onnistumisen kokemuksia (1,2,3,4,5).

Retriitti sopii siihen elämäntilanteeseen, jossa ihminen elää ja saa sieltä mitä on tullut hakemaan. Retriitit eivät tuota ihmiselle pettymystä ja niihin halutaan osallistua uudestaan. Retriitissä jokainen saa keskittyä siihen, mihin hänellä on tarve keskittyä. Keskittyminen voi suuntautua kristinuskoon, elämäntapahtumiin, työhön. Retriitissä ihminen kokee, että hänestä huolehditaan ja hänen ei tarvitse huolehtia mistään. (1,2,3,4,5).

## **4 TULOSTEN TULKINTA**

Retriitti vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin positiivisesti. Myös Mikkolan tutkimuksen mukaan retriitti on ihmiselle myönteinen ja hyvinvointia edistävä kokemus (Mikkola 2005, 34638.) Retriitti vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, sekä fyysisesti että psyykkisesti. Ihminen nukkuu hyvin, syö hyvin, ulkoilee, mutta näiden lisäksi retriitissä on hengellinen ulottuvuus. Ihmisen kokema hyvinvointi heijastuu työhön ja työssä jaksamiseen. Retriitissä ihminen nukkuu riittävästi ja hyvin. Uni on välttämätöntä ihmiselle palautumisen ja hyvinvoinnin kannalta (Myllymäki, Kaartinen, 129,131).

### **4.1 Elämäntilanteen merkitys retriittiin ohjautumisessa**

Ihmisen tarve lähteä retriittiin tulee erilaisista elämäntapahtumista ja niiden kasautumista, jotka liittyvät työ- ja yksityiselämään. Ihmiset kokevat retriitin tulevan oikeaan aikaan omaan elämäntilanteeseen. Vaativa ihmissuhdetyö koetaan kuluttavana ja työympäristön melu väsyttävänä sekä työssä koetaan stressiä. Elämässä tapahtuvat muutokset, kuten oman yrityksen perustaminen, aiheuttavat epävarmuuden tunteita ihmisessä. Ihminen saa retriitistä tukea elämäänsä ja hän saa retriitistä sen, mitä hän on sieltä lähtenyt hakemaan. Tämä on myös ihmiselle motiivi osallistua retriittiin säännöllisesti.

Vaativa ihmissuhdetyön vie voimavaroja ja se on kuluttavaa henkisesti. Työ antaa ihmiselle paljon, mutta se myös kuluttaa ja väsyttää. Ihmissuhdetyö vaatii ihmiseltä läsnäolontaitoa. Opettaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa oppilaisiinsa työpäivän aikana niin kuin myös muut vaativaa ihmissuhdetyötä tekevät. Työssä koetaan myös kiirettä ja työympäristössä on melua.

Työ asettaa henkisiä vaatimuksia työntekijälle sekä fyysisiä vaatimuksia, työstä riippuen. Työn asettamia vaatimuksia ovat kiire, melu sekä henkisesti vaativa vuorovaikutus oppilaiden ja asiakkaiden kanssa. Työn vaatimukset voivat aiheuttaa ihmiselle stressiä ja jos ihminen ei palaudu työstään riittävästi ja ne kuluttavat liikaa ihmisen voimavaroja. Vastapainona työn vaatimuksille on esimerkiksi työsuhteen varmuus ja omat vaikutusmahdollisuudet omaan työhönsä. Erilaiset työn voimavarat edesauttavat ihmisen kehitystä omassa työssään ja hänen kasvuaan ihmisenä. (Kinnunen & Siltaloppi & Mauno 2009, 42.)

Työ ja terveys 2009 tutkimuksen mukaan koulutusosalalla tunnekuormitus on tavallisinta ja joka viides koulutusosalalla työskentelevä on kokenut emotionaalista kuormitusta. Keskeinen kuormituksen lähde työssä on kiire ja kokemus, että joutuu keskeyttämään työnsä muiden väliintulevien tehtävien takia. Stressin syntymistä ehkäisee se, jos ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa työmääräänsä sekä on laajemminkin mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin työpaikalla. Jos ihminen saa tukea työyhteisön jäseniltä, niin se auttaa häntä hallitsemaan työkuormitusta (Työ ja terveys Suomessa 2009, 84687).

Tässä tutkimuksessa työllä on positiivinen merkitys vaikka työssä koetaan kiirettä, väsymystä ja työ koetaan vaativana. Ihminen kokee, että työllä on merkitystä ja siitä saa myös onnistumisen kokemuksia.

Ihmisen motiivi retriittiin osallistumiselle on kristinusko. Ihminen haluaa lähteä hoitamaan suhdetta Jumalaan. Kaikilla ihmisillä uskonnollinen vakaumus ei ole yhtä voimakas ja uskonto ei ole aina päämotiivi lähteä retriittiin, mutta retriitti voi palvella ihmistä myös muualla tavoin. Kristillisyyden on tärkeä osa retriittia, mutta retriitissä koetaan myös muutakin kuin uskonnollisuutta. Retriitti on paikka myös fyysiselle levolle. Retriitissä ihminen nukkuu riittävästi ja hyvin. Uni on välttämätöntä ihmiselle palautumisen ja hyvinvoinnin kannalta (Myllymäki & Kaartinen 2009, 1306131).

## **4.2 Retriittikokemus retriitissä**

Retriitissä ihminen kokee irtioton työstä, toiselle tämä merkitsee, että hän ei ajattele työasioita retriitissä ja toiselle retriitissä tulee mieleen selviä ratkaisumalleja työpaikan ongelmien ratkaisemiseksi. Retriitissä työongelmat asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin.

Retriitissä pohditaan työstä johtuvaa epävarmuutta. Yrittäjä kokee epävarmuutta yritystoiminnan kannattavuudesta ja työntekijä kokee epävarmuuden työsuhteen epävarmuutena. Taloudellinen epävarmuus aiheuttaa stressiä. Taloudellinen epävarmuus ilmenee yrittäjillä huolena yritystoiminnan kannattavuutena ja työntekijöillä työsuhteen epävarmuutena. Retriitissä ihminen kokee, että asiat järjestyvät tavalla taikka toisella ja elämä kantaa eteenpäin. Retriitti auttaa ihmistä kestämään epävarmuutta. Määräaikaisessa

työsuhteessa oleva työntekijä kokee taloudellista epävarmuutta ja tulevaisuutta ei voi suunnitella samalla tavalla kuin vakituksessa työsuhteessa oleva (Moilanen 2010, 70).

Retriitissä ihminen pääsee irtautumaan työstä. Irtiotto tapahtuu, koska ihminen irtautuu arjesta ja retriitissä ei ole ympärillä työ- tai kotiasioita. Samanlaista irtautumista elinympäristöstä ei tapahdu tavallisella lomalla, koska ihmisellä on lomallakin huolehdittavia asioita, esimerkiksi mitä tekee lomallaan ja missä ruokailee. Lomalla ihminen on usein tavoitettavissa puhelimitse ja sähköpostin kautta. Retriitissä puhelin on kiinni ja retriitissä ei ole televisiota, radioita tai tietokonetta. Lomalla seurustellaan muiden ihmisten kanssa, retriitissä seurustellaan itsensä kanssa.

Retriitissä on aikaa rauhassa ajatella ilman häiriötekijöitä ja ihminen on irti siitä elinympäristöstä, jossa hän normaalisti elää. Ihminen pohtii millainen hän on ihmisenä ja millainen hän on työssään. Esimerkiksi millainen hän on opettajana tai esimiehenä? Ihmisen saadessa retriitissä vastauksia itselleen, hänen itsetuntemuksensa syvenee. Retriitissä ihminen kykenee tarkastelemaan itseään ja omaa toimintaansa etäämmältä. Retriitissä ihminen käsittelee omia tunteitaan ja hyväksyy omat tunteensa sekä selvittää itselleen elämäntapahtumiaan, joko yksin niitä pohtimalla tai ohjaajan kanssa niistä keskustelemalla. Salon mukaan ihmisen minäkäsitys vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa ja työssä jaksamiseen. Myönteistä minäkäsitystä tuo ihmiselle se, kun hän on tyytyväinen itseensä ja omaan toimintaansa. (Salo 2009, 30.)

Retriitissä ihminen itsetietoisuus lisääntyy sekä ihminen hyväksyy rajallisuutensa. Opettaja pohtii opettajan olemista ja hyväksyy sen, että hänen ei ole mahdollista työssään kaikkien toiveita toteuttaa. Esimies hyväksyy itsessään sen, että hän ei pysty kaikkiin asioihin omalla toiminnallaan vaikuttamaan. Retriitti auttaa ihmistä hyväksymään itsensä. Ihminen selvittää retriitissä tunteitaan ja omaa elämäntilannettaan itselleen. Retriitissä se on helpompaa kuin arjen keskellä, koska siellä ei ole häiriötekijöitä ja siellä on aikaa keskittyä kuuntelemaan itseään.

Retriitissä ihminen tiedostaa oman väsymyksensä. Yrittäjällä on mahdollisuus rajata omaa työmääräänsä, samanlaista mahdollisuutta ei ole työntekijä asemassa olevalle. Naisyrittäjien työhyvinvointia koskevassa tutkimuksessa tutkittiin muun muassa työssä jaksamista. Naisyrittäjille aiheuttaa stressiä yritystoiminnan taloudellinen menestyminen, kiire ja

epävarmuus siitä, onko töitä riittävästi sekä huoli omasta sairastumisesta. Naisyrittäjien työssä jaksamista edesauttaa esimerkiksi se, että yrittäjä pystyy irtautumaan työstä ja hänellä on mahdollisuus levätä. (Palmgren & Kaleva & Jalonen, & Tuomi 2010, 11612, 74.)

Retriitissä ihminen irtautuu työstään ja työstä palautuminen on pidempikestoista kuin työpäivän tauon aikana tai sen jälkeen tapahtuva palautuminen. Kinnusen ym. mukaan ihmisellä on käytössään erilaisia psykologisia keinoja, joilla ihminen voi vaikuttaa työstä palautumiseen ja jotka edistävät ihmisen työhyvinvointia. (Kinnunen ym. 2009, 51652.) Jokaisella ihmisellä on yksilölliset keinot miten hän parhaiten vapaa-ajallaan pääsee irtautumaan työstään ja rentoutumaan. Ihmisen tulisi tunnistaa itsessään milloin hän tarvitsee palautumista tarkastellessa merkkejä itsessään esimerkiksi ärtyisyyden ja väsymyksen oloiloja. Ajallisesti palautumisen kesto vaihtelee ihmisten välillä. (Kinnunen, Mauno 2009,150.)

Ihminen kokee retriitissä voimaantumista, jonka ihminen ajattelee tulevan luonnosta, levosta ja kristillisyydestä. Ihminen kokee myös työssään voimaantumista tehdessään työtä toisten kanssa. Voimaantumisen käsite ei ole yksiselitteinen. Voimaantumisella voidaan tarkoittaa myös ihmisen itsetietoisuuden lisääntymistä. Salme Mahlakaarto on tehnyt väitöstutkimuksen yksilön voimaantumisen sairaalan kehitysohjelmassa, jonka mukaan voimaantumisen on pitkäkestoinen yksilöllinen prosessi, jossa muun muassa ihmisen itsetietoisuus lisääntyy sekä ihminen tiedostaa rajallisuutensa. (Mahlakaarto 2010, 82.)

Mikkolan tekemän tutkimuksen mukaan retriitistä saatiin uusia voimavaroja ja tukea eri elämänalueille sekä tukea omaan hengellisyyteen. Kokemukset elämän tarkoituksesta, itsearvostuksesta, mielialasta, tyytyväisyydestä omaan elämään ja sisäiseen rauhaan lisääntyivät. Retriittiin osallistujat saivat etäisyyttä sekä uusia näkökulmia arkiongelmiin. Odotukset retriitin suhteen, kuten etäisyys arkeen, levon ja hengellisen elämän uusiutuminen toteutuivat pääasiallisesti hyvin. (Mikkola 2005, 34638.)

Ihminen kokee hiljaisuuden olevan olennainen osa retriittiä. Retriitin hiljaisuus on vastakohta arjelle, jota ihminen elää. Retriitissä ihminen saa olla puhumatta. Ihmiselle, joka puhuu paljon työssään, kuten opettajalle, puhumattomuus koetaan miellyttävänä. Ensimmäistä kertaa retriittiin osallistuva voi kokea puhumattomuuden vaikeana.

Päivi Vuorilehto on tutkinut lisensiaattityössään merkityksellistä hiljaisuutta. Vuorilehto tutki, millaista on retriitin hiljaisuus ja millaisia sanattomia viestintäkeinoja retriitissä käytetään. Päivi Vuorilehdon mukaan esimerkiksi symbolit, ikonit, musiikki toimivat kielenä sanojen tapaan ja retriittipaikka voi jo itsessään synnyttää merkityksiä ilman sanojakin. Retriitissä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa puheen osuus on vähäinen ja käytetään puhetta varhaisempia kommunikoinnin muotoja, joka avaa uusia ulottuvuuksia. (Vuorilehto 2007, 28630.)

Vuorilehdon tutkimuksessa eräs retriittiohjaaja kuvasti retriittiä öhoivaavana sylinä arjen keskellä, joka kuvastaa varhaista hoivattuna olemisen kokemusta. Järjestelyjen pettäminen retriitissä, kuten esimerkiksi se, että retriittipaikassa ihminen palelisi tai hänellä olisi nälkä tai hän kokisi jääneensä ilman huolenpitoa, synnyttäisi hylkäämisen kokemuksen. Retriitissä saa kokea erilaisia huolenpidon elementtejä, kuten huopa tai takkatuli palelevalle, säännöllinen ruoka sekä sauna. Myös oma keho kertoo ihmiselle sen tilasta, joita usein arjen kiireessä ei malteta kuunnella. (Vuorilehto 2007, 28630.)

Ihmiselle, joka huolehtii toisista ihmisistä saa retriitissä olla vapaasta huolehtimisesta. Opettaja huolehtii oppilaistaan ja heidän hyvinvoinnistaan. Esimies huolehtii omista työntekijöistään, sosiaalityöntekijä ja terapeutti asiakkaistaan. Huolehtiminen on konkreettista asioiden järjestelyä ja ratkaisuja erilaisiin ongelmiin, mutta siinä on myös henkinen ulottuvuus. Esimerkiksi opettaja kiintyy oppilaisiinsa. Ihmiselle on tärkeää saada kokea myös itse huolenpitoa ja kokea millaista on olla vastaanottavana osapuolena. Ihminen kokee, että hänen tarpeensa ovat etusijalla. Myös yksityiselämä asettaa huolehtimisen vaateita elämäntilanteesta riippuen. Elämäntilanteessa jossa läheinen ihminen on sairastunut, on vaikea yhteen sovittaa työ- ja kotielämän vaatimukset.

Retriitissä ihminen kokee tullessa palvelukseksi ja hoidetuksi. Kaikki on järjestetty ihmisen puolesta ja häntä varten. Retriitissä voi myös keskustella mieltä vaivaavista asioista ohjaajan kanssa ja vaikka kaikki eivät keskustelumahdollisuutta käytäkään, niin se on ihmistä varten järjestetty. Hoidetuksi tulemisen kokemus on myös hengellinen kokemus. Retriitissä ihminen saa olla Jumalan hoidettavana.

Retriitissä vietetään aikaa luonnossa ja luonnolla on merkitys retriittikokemukseen. Luonnossa koetaan yhteyttä Jumalaan, se koetaan myös hoitavana ja luonnon kauneus ja

hiljaisuus. Retriitissä luonnossa kuuluvia ääniä ihminen ei pidä samalla tavalla meluna kuin koti- tai työympäristössä kuuluvia ääniä. Mikkolan tutkimuksessa luonnolla on elvyttävä merkitys retriittikokemuksessa. (Mikkola 2005, 34.)

### **4.3 Retriittikokemuksen merkitys retriitin jälkeen**

Retriitin jälkeen ongelmat ovat töissä samat kuin ennen retriittiäkin, mutta ihminen kokee olevansa kestävämpi ja ihmiselle tulee luottamus siihen, että hän selviää ongelmallisesta tilanteesta. Ihminen ottaa retriitissä kokemiaan asioita mukaansa työhön ja hyödyntää retriitissä opittuja taitoja työssään. Opettaja hyödyntää retriitissä kokemaansa lasten kanssa luokkatyöskentelyssä, yrittäjä esimiestyössä sekä terapeutti ja sosiaalityöntekijä asiakas-tilanteissa.

Esimies kokee, että retriitissä opitusta rauhoittumisen taidosta on ollut vuorovaikutus-tilanteissa apua. Esimies esimies-alainen vuorovaikutus-tilanteissa koetaan voimakkaita tunteita ja esimiehen tulee pystyä olemaan rauhallinen, jotta tilanteen saa selvitetyksi. Terapeutti kokee, että retriitissä tiedostettu rauhoittumisen taito asiakkaiden välissä auttaa häntä keskittymistä seuraavaan asiakkaaseen. Salon tekemän lisensiaattityön mukaan esimiehen kohtaamat ongelmatilanteiden ratkaiseminen, kuten työyhteisössä ilmenevät ristiriitatilanteet, esimies-alainen vuorovaikutus-tilanteisiin, ovat myös voimavaroja tuovia. (Salo 2009, 17.)

Retriittikokemus ei pääty retriittiin vaan sillä on merkitystä ihmisen elämässä sen päättymisen jälkeenkin. Ihminen kokee, että vaikka tilanne töissä on sama ennen retriittiä kuin sen jälkeenkin, niin hänen ei tarvitse tehdä työtä yksin, Jumala on hänen kanssaan. Retriitistä ihminen saa tukea työhönsä. Ihminen saa tukea uskostaan ja hän rukoilee oman työnsä puolesta. Ihminen, joilla on vahva uskonnollinen vakaumus ja retriitti on syvästi uskonnollinen kokemus, uskonto on voimavara työssä ja se auttaa myös jaksamaan työssä. Kun ihminen saa tukea ja eväitä hengelliseen elämäänsä, se auttaa jaksamaan ihmistä työssä paremmin. Uskonto on tärkeä tekijä, mutta retriittikokemus sisältää uskonnon lisäksi paljon muitakin ulottuvuuksia

## 5 POHDINTA

Aloittaessani aineiston analysointia tavoitteeni oli tehdä viidestä yksilökohtaisesta merkitysverkostosta yksi yleinen merkitysverkosto, mutta tein jokaisesta haastattelusta ehdotelman yleiseksi merkitysverkostoksi, jotta saisin retriittikokemuksen kuvauksesta moniulotteisen. Esimerkiksi neljässä yksilökohtaisessa merkitysverkostossa retriittikokemus oli pääsääntöisesti myönteinen, mutta yhdessä kokemukseen liittyi myös muita kuin myönteisiä ajatuksia. Retriittikokemuksissa oli samankaltaisuuksia, mutta myös eriävaiisyyksiä. Jos tutkittavia olisi ollut enemmän, niin silloin en olisi tehnyt jokaisesta ehdotelmaa, koska se olisi ollut aikaa vievää ja niiden vertaileminen olisi ollut vaikeaa.

Olen tutkimuksessa huomioinut ihmisen elämäntilanteen kokonaisvaltaisuuden. Esimerkiksi jos ihmisen motiivi retriittiin osallistumiselle on sekä koti- että työelämä, niin halusin tuoda tämän myös tutkimuksessa esille. Mielestäni oli tärkeä tuoda myös käsitellä tutkimuksessa myös työtä, ei yksinomaan työssä jaksamista, koska se työ mitä ihminen tekee, vaikuttaa mielestäni myös hänen työssä jaksamiseensa. Jos ihminen tekee fyysisesti raskasta työstä, kuten esimerkiksi siivoustyötä, niin ihmiselle työssä jaksamisen kannalta on tärkeää muun muassa työergonomia ja riittävä fyysinen lepo henkisen ulottuvuuden lisäksi. Tutkimuksessa olen käyttänyt ammattinimikkeitä kuten opettaja ja terapeutti, koska tutkimusongelmani koskee työtä ja työssä jaksamista. Jokaisessa työssä on omat erityispiirteensä, joten mielestäni tutkimuksessa tuli käydä ilmi, mitä työtä tutkittavat tekevät tai ovat tehneet ja millaista työ on.

Ihmiskäsitykseni pohjautuu Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen. Ihminen on elämässään suhteessa esimerkiksi toisiin ihmisiin ja ympäristöön, jossa hän toimii. Hän on suhteessa työhönsä ja työyhteisöönsä ja nämä situaatiot rakentuvat ihmisillä eri tavoin. Kehollisella tasolla ihminen tiedostaa väsymyksensä ja tarpeen levätä ja hän lähtee retriittiin, jolloin myös situaatio muuttuu. Tajunnallisuuden kautta ihminen pystyy selvittämään itselle ja myös retriitin ohjaajalle kokemaansa. Ihminen antaa merkityksiä kokemalleen.

Aineiston hankintatapa sopi tutkimukseeni hyvin, mutta koska haastatteluni olivat avoimia keskustelutilanteita. Minulla ei ollut valmista haastattelurunkoa, jonka mukaan haastattelut etenivät vaan haastateltavan kertoman mukaan haastattelu ohjautui eteenpäin. Aineistossa tuli sellaista materiaalia, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseeni. Aineiston analysointi olisi



mahdollisesti ollut helpompi tehdä, jos minulla olisi ollut runko tai olisin ohjannut keskustelua haastattelutilanteessa voimakkaammin. Koska tutkimusaiheeni oli moniulotteinen, koskien retriittiä-työtä-työssä jaksamista, niin koin haastattelujen ohjaamisen vaikeaksi.

Koin haastattelutilanteet lämminhenkisinä ja luonnollisina tilanteina. Haastateltavat kertoivat avoimesti henkilökohtaisista kokemuksistaan, joten avoin haastattelu tutkimuksessa palveli tarkoitustaan. Lehtomaan mukaan haastattelutilanteiden tulisi olla avointa keskustelua, jolloin haastateltavat voivat kertoa kokemuksistaan avoimesti. Tutkijan ei tulisi rajata tarkasti teemoja, koska tutkija ei etukäteen tiedä millaisia kokemuksia tutkittavilla on tutkittavasta ilmiöstä. (Lehtomaa 2005, 170.)

Perttulan mukaan fenomenologisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella eri kriteerin kautta. Niitä ovat tutkimusprosessin johdonmukaisuus sekä reflektointi ja sen kuvaus, tutkimusprosessina aineistolähtöisyys ja tavoiteltavan tiedon laatu, tutkijayhteistyö, tutkijan subjektiivisuus, tutkijan vastuullisuus sekä kontekstisidonnaisuus. Sillä tarkoitetaan että merkityssuhteet ovat kiinni ihmisen kokemassa maailmassa. Yksilökohtaisuus tulisi säilyttää niin pitkään kuin se on mahdollista. (Perttula 1995, 1026103.)

Mielestäni tutkimusprosessi on tässä tutkimuksessa ollut johdonmukainen. Tutkittava ilmiö sopii fenomenologisen tutkimuksen piiriin sekä aineiston analysointimenetelmä. Olen pyrkinyt kuvaamaan tarkasti tutkimusprosessin kulun. Tutkimus on edennyt aineiston ehdoilla. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että alkuperäisen suunnitelmani mukaan en tehnyt yhtä yleistä merkitysverkostoa vaan merkitysverkostoehdotelmia. Tämä mielestäni vaikutti myös siihen, että kontekstisidonnaisuus eli yksilökohtaisuus ilmenee myös ehdotelmissä yleiseksi merkitysverkostoksi, koska yksi ehdotelma pohjautuu yhden ihmisen yksilökohtaiseen merkitysverkostoon. Tiedon laatu on tällöin persoonakohtaista.

Ihmisen kokemusta ei pysty täydellisesti tavoittamaan vaan siihen jää aina puolia arvoitukseksi. (Laine 2007, 36637). Tässä tutkimuksessa oli viisi haastateltavaa, joka oli riittävä tähän tutkimukseen, mutta uskon, että jos haastateltavia olisi ollut enemmän, niin olisi tullut lisää ulottuvuuksia retriittikokemukselle. Ihminen ohjautuu retriittiin elämäntilanteestaan ja elämäntilanteet ovat ihmisillä erilaisia. Motiivi retriittiin osallistumiselle voi olla työ tai yksityiselämä tai kumpikin yhdessä. Ne pitävät sisällään lukemattomia erilaisia

tilanteita, jotka vaikuttavat siihen, mitä ihminen retriitistä lähtee hakemaan ja mitä sieltä jokainen tuo mukanaan arkeen.

Tämän tutkimuksen mukaan retriitillä on merkitystä työssä jaksamiselle ja sillä on merkitystä sille työlle, jota ihminen tekee. Ihminen saa retriitistä mukaan eväitä, jotka auttavat häntä jaksamaan työssä. Mielestäni retriittejä pitäisi järjestää nykyistä enemmän ja hyödyntää niitä enemmän työyhteisöissä, koska ihmiset kokevat niiden edistävän heidän hyvinvointiaan.

## Lähteet

- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28 (2). Saatavissa: Academic Search Elite (Ebsco).
- Giorgi, A. (1996). *Sketch of a Psychological Phenomenological Method*. Phenomeology and Psychological Research. Duquesne University Press. Pittsburgh.
- Giorgi, A. (1996). *The Phenomenological Psychology of Learning and the Verbal Learning Tradition*. Phenomeology and Psychological Research. Duquesne University Press. Pittsburgh.
- Giorgi, A. (2008). Difficulties encountered in the application of the phenomenological method in the social sciences. *Indo- Pacific Journal of phenomenology* 8, vol 1, 1-9
- Haavisto, I. (2010). Työelämän kulttuurivallankumous. EVA:n arvo- ja asennetutkimus 2010. Saatavana: <http://www.eva.fi/hankkeet/tyoelaman-kulttuurivallankumous/2444/>
- Häyrynen, S. (2003). Hiljaisuuden retriitti. Teoksessa S. Häyrynen & H. Kotila & O. Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 301- 316.
- Häyrynen, S. & Kotila, H. (2003). *Retriitti ó Tie hiljaisuuteen*. Helsinki: Edita Prima Oy
- Häyrynen, S. (2005). Hiljaisuuden liikkeen juurtuminen Suomeen: Teologinen aikakausikirja, 3 (110): 219-250.
- Kinnunen, M-L & Rusko, H (2009). Fysiologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.). *Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy, 29640.
- Kinnunen, U. & Feldt, T (2005). Hyvinvointi työssä. Teoksessa U. Kinnunen & T. Feldt & S. Mauno (toim.) *Työ leipälajina*. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy, 13637
- Kinnunen, U. & Hätinen, M (2005). Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. Teoksessa U. Kinnunen & T. Feldt & S. Mauno (toim.) *Työ leipälajina*. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy, 38653.
- Kinnunen, U & Mauno, S (2009). Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.). *Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy, 1396152.
- Kinnunen, U. & Siltaloppi, M. & Mauno, S. (2009). Työ ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.). *Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy, 41654.
- Laakso, S. (2006). *Kohti itseäni suurempaa ó Kokemuksia hiljaisuuden retriiteistä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

- Laine, T. (2007). Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell Oy, 28645.
- Lehtomaa, M. (2005). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy.
- Latomaa, T. (2005). Ymmärtävä psykologia: Psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy.
- Mahlakaarto, S. (2010) Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Mamia, T. (2009). Mistä työhyvinvointi syntyy? Teoksessa R. Blom & A. Hautaniemi (toim.) Työelämä muuttuu, joutaako hyvinvointi? Helsinki: Gaudeamus. 20655.
- Mikkola, A. (2005). Hyvinvointia kohti: pieni trilogia hyvinvoinnin uusiutumisen mahdollisuuksista. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Moilanen, L. (2010). Elämisenhallinnan teoriaa ja todellisuutta. Teoksessa L. Moilanen (toim.) Toiveita ja todellisuutta. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Myllymäki, T & Kaarinen, J. (2009). Uni ja palautuminen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.). Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy, 1276138.
- Palmgren, H., Kaleva, S., Jalonen, P., Tuomi, K. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 5/2010. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Parikko, O. (2010). Työn psykososiaalisen kuormittavuuden hallinta. Teoksessa T. Kantolahti & T. Tikander (toim.) Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta. 15621 Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2010. Saatavana [http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/\\_julkaisu/1545804](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1545804)
- Perttula, J. (1995). Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi. fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. Kasvatus 31 (5). 4286442.
- Rahkonen, O., Laaksonen, M., Lallukka, T., Lahelma, E. (2011). Työolot ja terveys ó onko ruumiillisella työllä enää merkitystä? Teoksessa P. Pietikäinen (toim.) Työstä, jouta ja jaksa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 21629.
- Rauhala, L. (2009). Henkinen ihminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Salo, M (2009). Esimiesten työssä jaksaminen: mikä antaa voimavaroja työhön?  
Lisensiaattitutkimus. Saatavana: <http://tutkielmat.uta.fi/tutkielma.php?id=19536>

Työ ja terveys Suomessa 2009. (2010). Helsinki: Työterveyslaitos.

Virtanen, J. (2006). Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1496213.

Vuorilehto, P. (2007). Retriitti ó vaikenemista ja viestintää: Akavan kirkollisen ammattiliiton jäsenlehti Crux 6 (3), 28630.

## YLEINEN MERKITYSVERKOSTO, EHDOTELMA 1

Retriittiin lähdetään henkisen hyvinvoinnin vuoksi. Muutto, kodin remontointi, parisuhde, työpaikan ihmissuhdeongelmat ja vaativa ihmissuhdetyö aiheuttavat tarpeen lähteä retriittiin. Retriitissä ihminen saa rauhassa mieltä asioita ja saa levätä. Retriitissä pääsee irti kaikesta ja se koetaan helpottavana. Ohjaajan kanssa puhuminen koetaan tärkeänä. Hiljaisen rukouksen hetket koetaan miellyttävinä. Ensimmäisen retriitin jälkeen retriittiin osallistutaan säännöllisesti. Aina retriittiin ei ole päässyt vaikka sitä olisi tarvinnut, koska retriitti on ollut täynnä. Retriitissä ei ole pakko tehdä mitään pakosta eikä kukaan esitä vaatimuksia. Retriitissä saa keskittyä olemiseen ja se tuntuu ihmisestä hyvältä. Retriitin hiljaisuudessa syntyy yhteys toisiin retriittiläisiin ilman sanallista kommunikointia tai vuorovaikutusta. Retriitissä ihminen saa olla palvelun kohteena. Retriitti eroaa tavallisesta lomasta siten että lomalla ei tule samanlaista pysähtymistä ja rauhaa kuin retriitissä. Retriitin lopussa ihminen kokee, että verenpaine on matalampi, hengittäminen ja sydämen lyönnit ovat hitaampia. Ihminen kokee, että kehon jännitykset poistuvat. Retriitissä ihminen kokee, että on sallittua ja toivottuakin nukkua niin paljon kuin haluaa. Kukaan ei vaadi ihmistä tekemään mitään ja siellä saa vain olla. Tämän ihminen kokee ylellisyytenä. Retriitin eri tilaisuuksiin osallistuminen ei ole pakollista ja niistä voi olla pois saadakseen lisää aikaa nukkumiseen. Retriitissä ihminen kokee syvää lepoa, kun keho saa levätä hiljaisuudessa. Saunomisen mahdollisuus kuuluu olennaisena osana retriittiä. Tukea elämäntilanteeseen saadaan ohjaajien tuomista kirjoista. Retriitin aikana ihmiselle herää ajatuksia, joihin vaikuttaa ohjaajien valitsema aihe, jota ihminen pohtii useamman kerran. Ihminen muistaa vuosien jälkeenkin häntä koskettaneen aiheen. Retriitit eivät tuota ihmiselle pettymystä vaikka viikonloppuretriitit koetaan liian lyhyinä. Ihminen nukkuu retriitissä hyvin vaikka tuntisi olevansa ahdistunut ja stressaantunut. Retriitissä unta ei häiritse mikään. Ihminen kokee, että retriitin hiljaisuuden hoitavana. Ihminen kokee melun häiritseväksi ja ihmisen mieli on levollisin hiljaisuudessa. Kotiympäristössä hiljaisuuteen ei pääse liikenteen äänten vuoksi. Paras retriittipaikka on ympäristössä, jonne liikenteen melu ei kuulu. Retriitissä ihminen on luonnossa päivittäin ja siellä ihminen kuulee sellaisia luonnon ääniä joita hän ei kotiympäristössä huomaisi. Retriittitarve tulee opettajalle työstä. Opettaja kokee tarvitsevansa retriittiä enemmän työaikaan, ei kesäisin. Lyhyitä sijaisuuksia tehdessä opettajalle ei synny tarvetta lähteä retriittiin. Työ ja melu aiheuttavat opettajalle tarpeen vetäytyä rauhaan ja hiljaisuuteen. Opettajalla on opetustyön lisäksi paljon muita työtehtäviä. Opettaja on vastuussa oppilaista ja hänen on oltava koko ajan tilanteen tasalla luokassa. Oppilailta on paljon erilaisia yksilöllisiä tarpeita ja lasten vanhemmilla paljon toiveita lastensa suhteen. Opettaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa työssään ja se on kuluttavaa ja se väsyttää. Yhdessä retriitissä käsiteltiin tätä aihetta ja se kosketti opettajaa, koska hän sai käsitteen kokemalleen. Opettaja on lasten kuluttama. Opettaja saa työstään paljon, mutta se myös vie voimia. Opettajan on työtä tehdessään oltava läsnä ja se uuvuttaa. Opettaja tarvitsee irtiottoa töistä, koska kotiympäristössä irtiottoa ei tapahdu, koska opettaja tekee työtehtäviä myös kotona. Opettaja kirjoittaa retriitissä kirjoista, jotka ovat koskettaneet. Opettaja saa tästä voimaa ja uusia näkökulmia. Retriitissä opettaja ajattelee työasioita ja niiden ajattelu on retriitissä helpompaa. Työasioita ei ajatella retriitissä yöllä ahdistuneena kuten kotona. Opettaja ei koe olevansa ahdistunut niistä työasioista, jotka ahdistavat kotona. Opettaja on retriitissä irti työstä, vaikka työasiat ovat mielessä, niitä pystyy käsittelemään retriitissä eri tavalla kuin kotona. Retriitissä opettaja voimaantuu. Opettaja kokee henkisen irtioton ja tarkastelee asioita etäämmältä. Opettaja löytää retriitissä työpaikan ongelmiin ratkaisuja, koska ei ole ahdistunut. Retriitissä opettaja käy keskustelemassa ohjaajan kanssa työpaikalla olevasta ahdistavasta ja pelottavasta

tilanteesta sekä työsuhteen epävarmuuden aiheuttamista tunteista. Opettaja kokee retriitin olevan hyväksi henkiselle työminälle. Retriitissä hoidetaan suhdetta Jumalaan, joka katoaa arjessa työn ja huolien sekaan. Retriitissä ihminen tuntee Jumalan rakkauden. Arjessa on paljon ajatuksia mielessä ja monenlaista tehtävää. Opettajan on vaikea illalla saada mieli tyhjennettyä ajatuksista ja päästä nukkumaan. Retriitissä ajatukset eivät häiritse yöunta, koska ne ovat etäämmällä. Retriitissä pohditaan ahdistavia työasioita ja ongelmia ja kysytään niihin neuvoa Jumalalta. Jossain vaiheessa retriittiä mieleen tulee ajatus, mitä kannattaisi tilanteessa tehdä. Ihminen kokee, että ne ovat rukousvastauksia, jotka tulevat ihmisen ulkopuolelta. Ihmisen näköala avartuu retriitissä ja asioita pystyy tarkastelemaan laajemmasta näkökulmasta käsin. Retriitissä pohditaan ihmisenä olemista ja muiden ihmisten tarpeiden toteuttamista. Aina ei ole mahdollista toteuttaa kaikkien ihmisten tarpeita. Opettaja kokee suhtautuvansa joskus työhönsä liian tunteellisesti. Opettaja ei voi olla henkisesti etäällä lapsista tehdessään työtään. Opettajalla syntyy oppilaisiin kiintymys-suhde. Retriitissä opettaja pohtii ammattirooliaan. Arjessa opettaja unohtaa, että hän voi rukoilla työnsä puolesta ja hänen ei tee työtään yksin. Opettajan ei tarvitse yksin kantaa huolta ja stressata työstä. Opettaja kokee tärkeäksi tämän muistamisen retriitissä. Retriitissä ihminen hyväksyy rajallisuutensa. Työssään opettaja tekee parhaansa ja sen tulee riittää. Lasten vanhempien kaikkia toiveita opettaja ei kykene toteuttamaan. Retriitissä opettaja huomaa työn positiivisia puolia tarkastellessaan asioita etäämmältä. Retriitissä opettaja huomaa oppilaiden edistymisen eikä vain sitä mitä on vielä saavuttamatta. Tällaista näkökulman muutosta opettaja ei koe kotiympäristössä. Retriitissä opettaja löytää menneisyydestä sen ajankohdan milloin ja mistä tilanteista väsymys ja stressi alkoi. Retriitissä opettaja ajattelee ongelmiansa olevan pieniä, mutta arjessa sitä ei huomaa. Retriitissä hyväksyy vallitsevan asiantilan ja ajattelee selviävänsä siitä jotenkin. Retriittitunnelman ja olotilan voi saavuttaa myös joskus kotona. Ihminen pyrkii rauhoittumaan, eikä ajattele mielessä olevaa asiaa niin tunteella, ottaa etäisyyttä ja siirtää sen hetkeksi syrjään. Retriitti on opettajalle fyysinen ja henkinen irtiotto työstä. Opettaja pystyy tarkastelemaan itseään ottaessaan askeleen taaksepäin. Retriitissä arki jää taakse. Silloin pystyy analysoimaan ja järjestelemään ajatuksia mielessään, johon ei koti- ja työympäristössä pysty. Retriitin alussa ihmisen mielessä on paljon ajatuksia, jotka koskevat työtä, kotia, sukulaisia, tekemättömiä töitä ja hoidettavia asioita. Retriitissä ihminen pohtii virikepuheiden, rukousten ja tekstien merkitystä omassa elämässään. Retriitissä arki ja huolehtiminen jäävät taakse ja rauhoittumisen myötä henkisyys ja hengellisyys saavat tilaa. Retriiteistä on apua opettajalle myös työssä. Luokassa lasten ollessa levottomia, he rauhoittuvat laulaessaan lauluja, joiden rytmi on rauhallinen kuin retriitin Taizé-lauluilla tai kun lukee lapsille kirjaa hiljaisella tempolla, kuten retriitissä tehdään. Opettaja on retriitissä huomannut hengityksen, kehon rentoutumisen ja rauhoittumisen merkityksen lapsen keskittymiseen. Opettaja kokee työssään stressiä. Opetustyötä ei ole helppo tehdä, koska opettaja tekee opetustyön lisäksi elämäntaito- ja kasvatustyötä. Opettajalla on luokassa paljon lapsia, jotka tarvitsevat erityistä tukea tai huomiota. Opettaja ei pysty poistamaan kokonaan poistamaan lasten kotioloista johtuvaa turvattomuuden tunteita. Opettaja kokee työn välillä kuluttavana. Opettaja ei vaihtaisi ammattiaan toiseen ja työ on palkitsevaa seurata lasten kehitystä vuoden aikana. Retriiteistä jää pysyvä vaikutus elämään, mutta se tapahtuu vähitellen. Ihminen osaa tarkastella ongelmia etäämmältä. Ihminen kokee selvinneensä ahdistavista ongelmatilanteista ennenkin, joten hän selviää niistä myös tulevaisuudessakin. Opettaja osallistuu retriitteihin säännöllisesti, vaikka ei olisi stressiä. Opettajalle työn tekeminen on helpottunut henkisesti vuosien myötä. Ihmisen kokema työstressi vähenee ajan kuluessa. Tietoisuus retriitistä ja sen vaikutuksesta on vähentänyt ihmisen kokemaa työstressiä. Ihminen tietää, että vaikka ei pääsisi retriittiin heti kun sitä tarvitsee, mutta jotenkin retriitti järjestyy. Ihminen kokee, että Jumala ei aina toteuta kaikkia toiveita, mutta asiat järjestyvät tavalla taikka toisella. Ihminen uskoo Jumalan johdatukseen elämässään.

Retriitissä kristinusko on ihmisen ympärillä. Ihmiselle kristinusko on läheinen asia ja hengellinen tarve ohjaa retriittiin. Ihminen kokee retriitissä Jumalan läsnäolon ja läheisyyden. Ihminen kokee hengellisen sanattoman olotilan.

## YLEINEN MERKITYSVERKOSTO, EHDOLTEMA 2

Ensimmäisen kerran retriittiin osallistutaan, koska on raskas elämäntilanne, joka vaikuttaa työhön. Retriitissä selvitetään ajatuksia ja tunteita. Retriitissä ei tarvitse huolehtia mistään ja siellä saa olla vain itseä varten. Retriitin alussa ihminen tuntee olonsa väsyneeksi. Retriitissä koetaan ahdistuksen tunteita ja epämurkavaa oloa. Mieleen nousee asioita. Retriitissä selvitetään, mikä asia on arjessa vienyt voimia ja aiheuttanut ahdistusta, johon ei arjessa ole ollut aikaa paneutua. Ahdistuksen tunnetta puretaan retriitissä kirjoittamalla. Näin selviää, mikä koti- tai työasia vaivaa ja vie voimia ja mitä sille tekee arkeen palattuaan. Keskustelu retriittiohjaajan kanssa auttaa, koska keskustelussa pystyy peilaamaan asioita. Konkreettisesti asia ei muutu, mutta asian merkitys omassa elämässä pienentyy. Retriitissä pyritään tyhjentämään mieli ajatuksista. Siellä nautitaan luonnosta, hiljaisuudesta ja eri tilaisuuksista. Retriitissä ihminen tiedostaa oman väsymyksensä ja nukkuu siellä hyvin. Luonnossa koetaan luontoyhteys ja sen voima. Metsässä asioita pyrkii mieleen, mutta ne siirretään syrjään ja keskittymään siihen hetkeen, luonnon kauneuteen. Retriitti on uskonnollinen kokemus. Retriittiin osallistutaan säännöllisesti ja ne ovat kestoaltaan lyhyitä. Retriitti vaikuttaa ihmiseen pysyvästi. Retriitissä koettu hiljentyminen seuraa myös arkeen. Retriittiin mennään itseä varten ja sinne voi mennä väsyneenä ja uupuneena. Retriitissä koetaan, että on oikeus hoitaa itseä. Retriitissä koetaan hengellisyyttä, josta saadaan tukea. Retriitissä koetaan voimaantumista, jonka ihminen ajattelee tulevan luonnosta, levosta ja kristillisyydestä ja se on myös motiivi retriittiin osallistumiseen. Retriitissä koetaan Jumalan läsnäolo. Retriitin onnistumisen kannalta on tärkeää, että se on hyvin järjestetty.

Retriitissä asioita pystyy tarkastelemaan etäämmältä ja ne asettuvat oikeisiin mittasuhteisiin. Yrittäjällä on vastuu yrityksen toiminnasta. Retriitissä ihminen huomaa, ettei hän ole yksin vaan Jumala on hänen kanssaan. Retriitin kristillinen sisältö tukee ihmistä. Retriitissä yrittäjä pohtii henkilöstöasioita ja omaa toimintaansa esimiehenä. Henkilöstösuhteet vievät voimia. Yrittäjällä on stressiä yrityksen toiminnasta, kuten yritystoiminnan laajentamisesta ja kannattavuudesta ja tämä kuluttaa yrittäjän voimavaroja. Retriitissä auttaa hyväksymään vallitsevan tilanteen. Retriitin hiljaisuus koetaan myönteisenä ja on helppoa olla puhumatta. Ihminen joka puhuu työssään paljon, nauttii siitä, kun ei tarvitse puhua. Retriitissä saa olla itseä varten ja ei tarvitse huomioida muita ihmisiä kuten työyhteisössä. Jos retriitissä on ihmisiä jotka eivät ole hiljaa, niin se koetaan häiritsevänä. Retriitissä ihminen tekee omaa matkaansa yksin ja matka häiriintyy helposti. Retriitissä koettu pysähtymisen ja hiljaisuuden kokemus seuraavat arkeen. Työpäivän aikana pidetään tauko, jossa pysähdytään ja pyritään tyhjentämään mieli ajatuksista. Tämän koetaan auttavan jaksamaan työssä paremmin. Retriitissä lähtiessä esimies ei tietoisesti pohdi työyhteisöongelmia, mutta retriitin aikana työasioita nousee mieleen. Retriitin jälkeen töissä on selvä ratkaisumalli ongelman hoitamiseksi. Retriiteistä esimies on saanut työkaluja työongelmien ratkaisuun. Työpaikalla on asioita jotka kuluttavat esimiehen henkisiä voimavaroja ja on tärkeää saada ahdistavat tunteita aiheuttavat tilanteet ratkaistua nopeasti. Työntekijän ja esimiehen välisissä kommunikaatitilanteissa, työntekijä voi kokea voimakkaita tunteita. Retriitit opettavat esimiestä suhtautumaan työpaikalla tilanteisiin rauhallisesti ja kuuntelemaan työntekijöitä. Rauhoittuminen, rentoutuminen ja omien tunteiden hallitseminen auttavat esimiestä tilanteen selvittämisessä. Retriitin jälkeen olo on energinen. Retriitissä ihminen huomaa oman väsymyksensä. Yrittäjällä on mahdollisuus rajata omaa työmäärää, joka edesauttaa työssä



jaksamista. Koettu työuupumus auttaa tunnistaan sen tilanteen, milloin on tarvetta vähentää työmäärää. Esimiehen työssä henkilöstöasiat ovat raskaimpia. Työn tekeminen yhdessä muiden kanssa on antoisaa ja voimaannuttavaa. Työyhteisössä kuohuu säännöllisin väliajoin ja esimiehen tulee selvittää tilanne. Retriitissä opittu rauhoittumisen taito auttaa esimiestyössä ja heijastuu työyhteisöön. Rauhoittumisesta esimies saa voimaa, joka heijastuu työyhteisöön. Jos työntekijöillä on ahdistuneisuuden ja huolestuneisuuden tunteita, niin esimiehenä pystyy paremmin olemaan työntekijöiden tukena, kun itse on rauhallinen. Retriitissä mieleen nousee työasioita joihin esimies pystyy vaikuttamaan. Mieleen nousee myös sellaisia asioita joille esimies ei voi tehdä mitään ja tämän hyväksyminen on helpottavaa ja se ei kuluta enää esimiehen voimavaroja. Yrittäjän työssä on ruuhka-aikoja. Työuupumuksen kokeminen auttaa tunnistamaan uupumuksen ensimmäiset merkit. Ihminen tiedostaa lepäämisen tarpeen ja varaan siihen aikaan tulevaisuudessa.

### YLEINEN MERKITYSVERKOSTO, EHDOTELMA 3

Retriittiin osallistutaan säännöllisesti. Ensimmäisen retriitin koetaan tulevan juuri oikeaan aikaan omaan elämäntilanteeseen, kun ihminen on tuntenut olevansa väsynyt opiskelusta ja vapaaehtoistyöstä. Retriitti on ihmiselle myönteinen kokemus. Retriittejä ei järjestetä tarpeeksi usein ja paikkoja ei ole kaikille halukkaille. Viikonloppuretriitit koetaan lyhyinä, koska menee jonkin aikaa ennen kuin ihminen saa ajatukset mielessä hiljentymään. Retriittiin lähdetään pohtimaan jotakin tiettyä elämässä olevaa asiaa. Aina ei kuitenkaan ihminen ole tietoinen siitä, mikä häntä väsyttää tai vaivaa, mutta retriitin hiljaisuudessa se selviää. Retriitissä pohditaan omaa elämää ja rauhoitutaan. Retriitissä koetaan monenlaisia tunteita. Toisten osallistujien läsnäolo koetaan tärkeänä vaikka heidän kanssaan ei puhuta. Retriittikokemusta häiritsee hiljaisuuden rikkoutuminen. Retriitissä on hyvä ja turvallinen olo, ei ole tarvetta keskustella ohjaajien kanssa. Retriitissä liikutaan luonnossa ja luonnon kauneus puhuttelee. Luonnossa ei tarvitse kohdata muita ihmisiä ja siellä on hiljaista, kuuluu vain luonnon äänet. Luonnossa ihminen kokee olevansa lähempänä Jumalaa. Retriitissä liikutaan luonnossa ja luonnon kauneus puhuttelee. Luonnossa ei tarvitse kohdata muita ihmisiä ja siellä on hiljaista, kuuluu vain luonnon äänet. Retriitissä koetaan syvää lepoa. Retriitissä ihminen nukkuu hyvin, liikkuu paljon luonnossa ja syö hyvin. Ihminen keskittyy retriitissä omiin asioihinsa. Siellä ei tarvitse huolehtia muiden asioita, joka on vapauttavaa. Retriitti virkistää henkisesti ja fyysisesti. Retriitin kristillinen sisältö koetaan tärkeäksi ja se on syy siihen osallistumiselle. Retriitissä hoidetaan suhdetta Jumalaan, johon arjessa on vaikea keksittyä.

Retriittiin lähtiessä ihminen tuntee olevansa väsynyt arjesta, joka on arkipäivän kiireitä, paineita ja työstressiä, jolloin retriitille on tarve. Retriitin tilaisuudet ja kirjallisuus toimivat tukena mietiskelylle. Opettajan työpäivät ovat kiireisiä ja suunnitelmia pitää työpäivän aikana muuttaa usein. Opetustyön lisäksi opettaja tukee oppilaita heidän erilaisissa elämäntilanteissaan. Työympäristön melu väsyttää. Työ antaa paljon, mutta työn vaatimukset ovat suuret. Kiire työssä koetaan stressaavana. Opettaja kokee, että työllä on merkitystä. Retriitistä saa voimia työhön. Retriitin jälkeen arki tulee pian vastaan. Retriitti auttaa pistämään asioita oikeisiin mittasuhteisiin. Retriitissä oppii rauhoittumisen taidon, joka seuraa myös arkeen. Kiireisen työpäivän aikana tulee muistuma retriitin rauhasta ja siitä, että ei tarvitse huolehtia ja asiat järjestyy. Retriitit syventävät itsetuntemusta ja vaikuttavat ammattirooliin. Opettajan tulee olla helposti lähestyttävä ja osata kuunnella oppilaita. Opettaja tekee ihmissuhdetyötä ja opettajan tulee olla oppilaille läsnä ihmisenä. Retriitissä hoidetaan suhdetta Jumalaan. Retriitissä itseä vaivanneet asiat selkenevät ihmiselle. Retriitistä saa sen mitä sieltä on lähtenyt etsimään. Työsuhteen päätyminen ja epävarma työtilanne

koetaan stressaavana. Retriitissä tulee varmuus siitä, että ei tarvitse huolehtia, koska Jumala pitää meistä huolen ja asiat järjestyvät. Ihminen saa sisäisen rauhan. Ihminen ajattelee retriitin tulevan oikeaan aikaan ja saa retriitistä tukea elämäntilanteeseensa. Tärkeä osa retriittiä on hiljaisuus ja se koetaan virkistävänä. Hiljaisuus auttaa jaksamaan ja hiljaisuutta kaipaa myös arjessa. Työssään opettaja puhuu paljon ja on koko ajan vastavuoroisessa suhteessa. Retriitissä työasioista pyritään eroon. Retriitin hiljaisuus on vastapaino työ-ympäristölle. Retriitissä saa olla hiljaa ja saa keskittyä itseensä. Retriitissä opitaan pysähtymään ja hiljentymään, jota ihminen haluaa kokea myös arjen keskellä osallistumalla hiljaisuuden rukoushetkiin. Ne ovat kestoltaan sen verran lyhyitä, että ajatuksia ei saa työasioista samalla tavalla irti kuten retriitissä. Retriitissä koetaan tasapainoinen olotila, jossa pystyy keskittymään olennaiseen ja se auttaa asettamaan työasiat oikeisiin mittasuhteisiin. Retriitissä löytää asian, joka on arjessa vaivannut, joka auttaa myös jaksamaan töissä. Retriitissä ihmisestä tuntuu ylelliseltä olla palvelun kohteena. Retriitissä ihminen kokee tulleen kohdatuksi ihmisenä.

#### YLEINEN MERKITYSVERKOSTO, EHDOTELMA 4

Tarve ensimmäiseen retriittiin tulee elämäntilanteesta, jossa on työssä vaativia uusia työtehtäviä ja vanhusten kotihoito. Ihmisellä on kaksi työpaikkaa; palkkatyö ja koti, omaa aikaa on vain työmatka. Ihmisellä ei ole tarpeeksi aikaa ja voimia syventyä hengelliseen elämään. Retriitistä lähdetään hakemaan eväitä hengelliseen elämään. Ihmisellä on tarve hengelliselle levolle ja tauolle, jota retriitistä saa. Siellä saa olla hyvässä hoidossa. Retriitin ohjaajat vaikuttavat retriittikokemukseen myönteisesti. Retriitissä on mahdollisuus keskustella ohjaajan kanssa. Siihen ei ole tarvetta, jos mieleen ei nouse käsittelemättömiä asioita, koska niitä on työstänyt jo ennen retriittiä. Retriitistä saa sen mitä sieltä on lähtenyt hakemaan ja siksi retriitissä halutaan käydä myös tulevaisuudessa. Retriittiin osallistutaan myös työuran päättymisen jälkeen. Elämäntilanne on sellainen, että pystyy lähtemään lyhyelläkin varoitusajalla.

Vastaavan sosiaalityöntekijän työhön sisältyy paljon erilaisia työtehtäviä, kuten esimiestehtäviä ja perheterapeutin työtehtäviä sekä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Ihmiselle ammatti on siunaus, joka tekee ihmisen onnelliseksi. Retriitissä sosiaalityöntekijä ei ajattele työasioita. Retriitti vaikuttaa henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen. Ihminen saa käyttää aikansa valitsemallaan tavalla. Siellä ei ole työelämää eikä vanhusten kotihoitoa. Ihminen saa olla vapaana vastuista ja ei tarvitse huolehtia mistään. Retriitissä kaikki on valmiina. Siellä lepää fyysisesti, mutta mukana on myös hengellisyys. Luonto myös hoitaa ihmistä. Yhteisöllisyyden kokemus korostuu hiljaisuudessa ja yhdessä olemisessa. Retriitissä ihminen ei koe olevansa yksi ja on tietoisuus muista retriittiläisistä. Retriitti on kokonaisvaltainen kokemus, joka sisältää hengellisyyden, fyysisen levon, hyvä ruoan ja luonnon. Ihminen kokee, että retriitit tulevat oikeaan aikaan omaan elämäntilanteeseen nähden. Retriitti ei tuota pettymystä. Retriitistä pystyy tarvittaessa lähtemään ja tulemaan kesken kaiken, jos tilanne kotona vaatii sitä. Retriittiläisten aiheuttamat äänet voidaan kokea joskus häiritsevinä. Retriittipaikan ympärillä olevilla ulkoilumaastoilla ei tule ketään vastaan. Siellä kuuluu vain luonnon äänet. Retriitin kaltaista hiljaisuutta ei löydä muualta kuin retriitistä. Kotona luonnosta palattua odottavat ihmistä tekemättömät työt. Retriitissä tapahtuu irtiotto, jota arjessa ei tule. Ihmisen mieleen nousee luonnossa kiitollisia ajatuksia siitä, että pystyy vielä nauttimaan luonnosta kaikilla eri aisteilla. Retriitissä metsässä kokee hengellisen yhteyden Jumalaan vaikka ei sitä tietoisesti ajattelisikaan.

Retriitissä sosiaalityöntekijä ei ajattele työasioita ja hän irrottautuu työelämästä retriitissä. Ihminen ajattelee sen olevan välttämätöntä jaksamisen kannalta. Työelämän jättämisen

retriitin ulkopuolelle koetaan auttavan sekä työnohjauksen. Ihminen kokee työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen raskaaksi. Retriitin alussa hiljaisuudessa ihmiselle mieleen nousee ajatuksia rauhasta ja levosta. Arki jää taakse. Ihminen voi keskittyä omaan tarpeeseensa eli hengelliseen elämään. Retriitissä ihminen tietää että hänellä on nyt siihen aikaa keksittyä, koska aikaa ei vie koti- tai työasia. Ihminen kokee, että retriitissä aukeaa hengellinen kanava ja se on motiivi osallistumiselle. Retriitin jälkeen työpaikan ongelmat ja paineet tuntuvat erilaiselta. Ihminen kokee olevansa kestävämpi ja jaksavampi. Työtä ei tarvitse tehdä yksin. Töissä tilanne on sama ennen retriittiä ja retriitin jälkeen, mutta ihminen kokee olevansa varustettu hyvillä eväillä, jotka kantavat tulevaisuudessa. Arki tulee samanlaisena ihmistä vastaan retriitin jälkeenkin, mutta retriitin kristinuskon hengellinen tuki auttaa jaksamaan ja kannattelee työelämässä. Arjessa ihminen tuntee retriitin vaikutuksen itsessään. Se heikentyy vähitellen ja ihminen huomaa, että arki on edelleen samanlainen. Ihminen muistelee retriitin sisältöä. Työssä ihminen kokee, että vaikeisiin asiakastilanteisiin saa apua Jumalalta. Retriitti auttaa jaksamaan arjessa. Ihminen jaksaa paremmin, kun retriitissä hoitaa suhdetta Jumalaan ja saa olla Isän hyvässä hoidossa. Tämä kokemus seuraa ihmistä arkeen, se ei jää retriittiin. Ihmiselle tulee tarve osallistua retriittiin säännöllisin väliajoin.

Ihminen irtautuu työstä retriitissä, mutta kaikista kotihuolista ei pääse irti. Retriitti auttaa ihmistä selviämään elämän raskaista tapahtumista. Ihminen luottaa siihen, että Jumala tietää hänen tarpeensa ja järjestää lepo hetken. Työ ja vanhusten kotihoito voi uuvuttaa ihmisen. Ihminen tuntee, että on väsynyt ja on voimiensa äärrajoilla. Ihminen kokee saavansa tukea Jumalalta. Ihminen kokee uupumuksen tarkoituksenmukaisena vaiheena elämässään. Ihminen kokee, että yhteys Jumalaan on säilynyt raskaissakin kokemuksissa. Hengellinen elämä on aina läsnä ja se kannattelee ja siitä saa voimaa. Ihmisen on vaikea myöntää itsellensä uupumus. Sairaalan vastaavana sosiaalityöntekijällä on paljon työtehtäviä ja työssä on kiire. Työstä saa tunnustusta ja onnistumisen kokemuksia. Työ on palkitsevaa, vaikka raskasta, mutta on myös positiivisia kokemuksia. Ihminen ei jaksaa, kun työ- ja perhetilanne vievät liikaa voimia. Retriitit auttavat jaksamaan eläkeikään saakka ja niihin osallistutaan säännöllisesti. Jaksamisesta edesauttaa myös joustot työajassa ja sitä myötä palautumiseen on enemmän aikaa kuin viikonloppu vaikka työ ei määrällisesti vähene. Uskosta tuleva vahvistus auttaa ihmistä jaksamaan ja sitä ilman ei selviäisi. Ihmisellä on luottamus siihen, että elämää johdetaan ja hän ei ole yksin. Usko tuo ihmiselle tukea ja turvaa. Retriittiin ihminen haluaisi osallistua useammin, mutta niitä ei ole tarjolla. Retriittistä ihminen saa tukea hengelliselle elämälle ja sieltä ihminen kokee saavansa tukea hengelliselle jaksamiselle. Retriitit eivät tuota pettymyksiä. Ihminen saa sieltä sen mitä on lähtenyt hakemaan ja missä hänen tarpeensa on. Retriittistä ihminen saa hengellisen kipinän. Retriitistä saa tukea eri elämänvaiheisiin.

## YLEINEN MERKITYSVERKOSTO, EHDOTELMA 5

Elämäntilanteessa, jossa läheinen ihminen on kuollut jokin aika sitten ja työpaikka vaihtunut, hiljentymisen ja pysähtymisen nähdään tarpeellisena. Retriitistä saadaan tieto ystävän kautta ja näin avautuu mahdollisuus retriittiin. Uuteen ammattiin valmistuminen saa ihmisen miettimään oman yrityksen perustamista. Oman yrityksen perustamiseen liittyy paljon järjestettäviä asioita ja vakituisesta työsuhteesta luopuminen pelottaa. Asiakasmäärän lisääntyessä yrittäjä tekee päätöksen työsuhteen irtisanomisesta. Elämän muutosvaiheissa ihmistä pelottaa. Irtisanoutuminen vakituisesta työsuhteesta ja oman yrityksen perustaminen aiheuttavat epävarmuuden ja pelon tunteita. Ihminen kantaa huolta yritystoiminnan kannattavuudesta ja saako siitä toimeentulon tulevaisuudessa. Retriitissä ei tule selviä ratkaisumalleja, mutta sieltä saa varmuuden, että ei tarvitse huolehtia, asiat järjestyvät.

Surutyö läheisen kuolemasta ei helpotu retriitissä. Ihminen saa retriitistä levollisuutta ja varmuutta asioiden järjestymisestä. Ihminen kokee sen helpottavana.

Ensimmäistä kertaa retriittiin osallistuja voi kokea retriitin hämmentävänä ja retriitin uskonnolliset tilaisuudet ahdistavalta ja niiden määrän liialliselta. Ihminen tietää osallistumisen olevan vapaaehtoista, mutta menemättä jättämisestä aiheutuu syyllisyyden tunteita. Retriitissä on tilaisuus, jossa hiljennytään. Siihen osallistuminen koetaan miellyttävänä ja levollisuutta tuottavana. Muut retriitin uskonnolliset tilaisuudet eivät kosketa samalla tavalla. Retriitissä ihminen kokee hengellisyyttä vaikka hänen uskonnollinen vakaumus ei olisi voimakas. Ihminen kokee, että hänellä on oma suhde Jumalaan ja korkeimpaan voimaan. Ihminen uskoo asioiden menevän niin kuin niiden on tarkoitettu. Tämä ajatus vahvistuu retriitissä. Retriittiin lähdetään, koska on tarve henkiseen pysähtymiselle ja se vaikuttaa henkiseen jaksamiseen. Retriitissä ihmisen ei tarvitse huolehtia mistään ja siellä saa keksittyä olemiseen. Saa olla omassa rauhassa. Retriitin rauhallisuudessa ja hiljaisuudessa ihminen ajattelee ja suunnittelee tulevaisuuttaan. Ihminen muistuttaa itseään, että hän on retriitissä tätä varten. Ihminen kokee ympäröivän luonnon ihanaksi. Luonnon hiljaisuus palvelee ihmistä. Retriitissä ihminen pohtii elämänsä kulkuaan, josta hän keskustelee ystävän kanssa luonnossa ulkoillessa. Keskustelu ohjaajan kanssa omasta elämäntilanteesta auttaa kokemaan omat tunteet oikeutettuina ja hyväksytyinä. Keskustelun jälkeen ihmisellä on kevyt ja helpottunut. Puhumisen tärkeyden oma kokemus auttaa myös terapeutin työssä. Retriitissä toisten huomiotta jättäminen ei tunnu ihmisestä luonteelta. Työssään terapeutti tarkastelee asiakkaiden tunteita ja nonverbaalista käyttäytymistä. Retriitissä työroolista on vaikea päästä irti ja se vaikuttaa retriitin onnistumiseen negatiivisesti. Retriitissä ihminen huomaa kuinka levoton mieli on, pysähtyminen ja rauhoittuminen on vaikeaa. Ihminen miettii montaa asiaa yhtä aikaa. Ensimmäistä kertaa retriittiin osallistujalle hiljaa oleminen ei ole helppoa. Ihminen ajattelee retriittikokemuksen olevan mahdollisesti erilainen toisella osallistumiskerralla. Retriitissä ihmiselle tapahtuu pysähtyminen. Terapeutti kokee, että retriitissä koettu pysähtyminen on auttanut omaksumaan paremmin Mindfulnessin taitoja työmenetelmänä. Retriitissä terapeutti oppii läsnäolon taitoa, joka auttaa terapeuttia jaksamaan työssään. Retriitissä tietoinen läsnäolo tulee itsestään ilman harjoittelua retriitin tunnelman kautta. Työpäivän aikana asiakkaiden välissä terapeutti on hetken hiljaisuudessa ajattelematta työasioita. Hetken hiljaisuus työpäivän lomassa tuo levollisuutta ja rauhaa. Terapeutti tyhjentää mielensä ajatuksista ja on läsnä siinä hetkessä. Ihmisellä on levoton mieli ja on ihminen helposti täyttä jokaisen hetken tekemällä jotain. Terapeutti kokee, että tietoinen hetki tekemättä mitään, vähentää levottomuutta. Terapeutin saadessa mielensä tyhjäksi ajatuksista, auttaa keskittymään asiakkaaseen paremmin. Retriitissä terapeutti koki hiljentymisen ja rauhoittumisen, josta myös asiakkaat voivat hyötyä. Terapeutti kannusti asiakkaitaan joilla on vahva uskonnollinen vakaumus, hyödyntämään uskontoa voimavarana. Työssä jaksamaan auttaa se, että elämässä ei ole liikaa ihmistä kuormittavia tekijöitä. Tieto siitä, että töitä on riittävästi ja työmäärään voi itse vaikuttaa edesauttaa jaksamista. Retriitissä ihmiselle tulee varmuus siitä, että asiat järjestyvät ja kaikki elämässä tapahtuu niin kuin on tarkoitettu. Ihminen kokee sen helpottavana.