

Oma luova prosessi

**– miten
voin oppia
itsestäni?**

Asta Raami & Samu Mielonen, Dimeke 2010

Kehollinen tieto

Tunteet

Mieli

Intuitio

Hiljainen tieto

Kehollinen tieto

**Esitiedollinen
ymmärtäminen**



Hiljainen tieto

(Tacit knowledge) Nonaka & Takeuchi, 1996

- Koulutuksen kautta välittynyt muodollinen tieto voi muuntautua myös epämuodolliseksi tai hiljaiseksi tiedoksi.
- Erilaisia henkilökohtaisia aavistuksia voidaan selittää ja analysoida metaforien ja analogioiden kautta. Ne auttavat myös uusien ideoiden luomisessa ja jatkokehittäessä.
- Hiljainen tieto helpottaa arvioimaan uuden idean lupaavuutta

Kehollisen tiedon hyödyntäminen

- ennakko-oletusten hylkääminen
 - havainnoille avautuminen
 - aikaa olla tuntemusten äärellä
 - sallia aistimusten, tunteiden ja havaintojen paljastaa oma luonteensa yrittämättä heti määritellä niitä
 - usko siihen että havainnot / esiaistilliset havainnot ovat itsessään merkityksellisiä
 - rohkeutta sietää epävarmuutta ja olla epäselvän, ratkaisemattoman äärellä
- > kaikki tämä ennen rationaalisten johtopäätösten tekemistä**

Esitiedollinen ymmärtäminen

- Liikkuminen edestakaisin esitiedollisessa kokemuksessa tai välittömässä tiedossa
 - > auttaa arvioimaan ja ymmärtämään sitä
 - > onko tämä tärkeää? mistä tunnistan tärkeyden?
- Edesauttaa:
 - ymmärrystä kokemuksen ominaisuuksista ja laadusta
 - näkökulman ymmärtämistä ja valintaa mistä tarkkailla
 - paremman otteen saamista asian havainnointiin ja jäsentämiseen
 - mahdollisien uusien havaintojen tai johtopäätösten syntymistä
- Havaintojen tulkinta vaatii joustavaa asiantuntijuutta, missä rutiiniasiantuntijuus ylitetään

MILLÄ TAVOIN
HYÖDYNNÄN
KEHOLLISTA
TIETOA?





MILLÄ TAVOIN
HYÖDYNNÄN
KEHOLLISTA
TIETOA?

VOINKO LISÄTÄ
HERKKYYTTÄ TAI
SOVELTAA TIETOA
PAREMMIN?

Harjoitus

- 1. Kirjoita** omaan työhösi (elämääsi) riittävä **ratkaistava** asia **kysymykseksi**, johon voi vastata KYLLÄ tai EI.
- 2. Järkeile** perustuen tietämääsi tietoon, kumpi **ratkaisu** on järkevämpi (puolesta/vastaan listaus)?
3. Istu mukavasti, sulje silmäsi, hengitä syvään 10 kertaa. Kuvittele tietoisuutesi ensin päähäsi ja laske se sitten vatsaasi. Kysy kysymys ja **tunnusteile** vatsasi **vastaus**. Kirjoita vastaus ylös.

Purku: Olivatko vastaukset samoja? Jos eivät, niin miksi? Kumman vastauksen valitsisit ja miksi? Voiko ristiriidan ratkaista vastausten välillä?

YLE Teema

Emootiot, tunteet

Emootiot tukevat luovuutta

(Norman 2004)

- Tunnereaktiot, emootiot ja kognitio ovat kehittyneet olemaan vuorovaikutuksessa ja täydentämään toisiaan
- Positiiviset emootiot ruokkivat oppimista, uteliaisuutta ja luovaa ajattelua. Ne laajentavat toimijan käytössä olevia älyllisiä resursseja ja tukevat luovuutta ja mielikuvitusta
- Emootiot tukevat ihmisen älykkyyttä sallimalla osittaiseen tietoon nojautuvan arvioin toiminnan onnistumisesta ja toimintasuuntien lupaavuudesta.
- Emootioiden varassa älykkyys muutetaan toiminnaksi.
- Herkkyyden puute tuntemusten aistimisessa (emotions) voi estää intiution käyttöä (Bastick)
- Kyky tunnistaa ja eritellä tuntemuksia (emotins) tärkeää

Keskustelu

- Oletko koskaan aistinut jotakin erikoista tunneilmapiirissä tullessasi sisään huoneeseen?
- Oletko huomannut kuinka helposti jokin tunne tarttuu vaikka itse olisit 'eri tuulella'?
- Millä tavalla sinä tiedostat / hallitset tunteitasi esim. työskennellessäsi ryhmässä / yksin?

A black and white close-up photograph of a person's face, focusing on the eyes which are closed. The person has short, light-colored hair. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the hair.

Mieli


Kognitiivisten rajoitteiden ylittäminen

2010

Tajunta

- Joka sekunti aivomme vastaanottavat noin 10 miljoonaa aistien kautta saapuvaa tuntemusta, joista tietoinen mielemme 'voi hallita' noin 40. Useimpien aistimusten käsittely tapahtuu automaattisesti.
- Ihmisaivoissa on 100 miljardia neuronia. Jokaisella niistä voi olla jopa 10 miljoonaa yhteyttä viereisiin neuroneihin aksonien kautta.
- Tällaisen neuronin aksonien pituus on yhteensä 2 cm. Kaikkien aksonien yhteenlaskettu pituus olisi siis 2 miljoonaa kilometriä. Niin pitkä lanka kieräisi maapallon 50 kertaa!

**Kiinnitä huomiota siihen
mihin kiinnität huomiota.**

A black and white photograph of a young boy looking down, with a tiled walkway and a body of water in the background. The boy is in the foreground, looking down and to the left. The background shows a tiled walkway leading towards a body of water under a clear sky.

Möbiuksen rengas

Kognitiivinen kapasiteettimme on rajallinen

Mitä on tehtävissä?

JAETTU ASIANTUNTIJUUS



OMAN POTENTIAALIN KEHITTÄMINEN

Luovuus kumpuaa kulttuurista

Boden, 2004; Hakkarainen, 2005


- Vaikka luova idea syntyisikin yhden ihmisen päässä, sitä edeltää pitkä prosessi **sosiaalista vuorovaikutusta**
- Ajatusrakenteet, joiden kautta tutkiminen ja tiedon jäsentely tapahtuvat, ovat peräisin **ympäröivästä kulttuurista**
- Luovuus ja keksiminen tapahtuu useammin **ihmisten välillä** kuin yhden ihmisen mielessä
- Luovuuden perusta on **asiantuntijuus**
- Asiantuntijat käyttävät tiedonluomisen **käytäntöjä**

Oman potentiaalin kehittäminen

- Ajattelun ja toiminnan taitojen kehittäminen
- Omasta 'käyttöjärjestelmästä' oppiminen
- Kykyä havainnoida ja kehittää itseä henkisesti (esim. tunteet)
- Kykyä kohdata epäselvä ja määrittelemätön, sekä rohkeutta viipyä näissä tuntemuksissa ilman halua määritellä niitä
- Avoin mieli, mahdollisen näkeminen mahdottomassa
- Muuttuvien tilanteiden hyödyntäminen 'puskemisen' sijaan
- Luottaminen (sattuman älykäs hyväksikäyttö)
- Herkkyyden löytäminen omiin havaintoihin
- Kyky kiinnittymättömyyteen (häiriöt kompassissa, pelot)
- Nöyryys oppia joka tilanteesta ja joka ihmiseltä

Irrottautumisen kohteet?

Saavuttamisen kohteet?



**Neljä askelta
oman mielen muuttamiseen**

1

Alitajunta vastaanottaa koko ajan ajatuksia tietoisesta mielestä.

Ajatus on vahva voima, joka muokkaa meidän elämäämme – mutta useinkaan emme ole tietoisia kaikista ajatuksistamme saati pysty hallitsemaan niitä.

On meistä itsestämme kiinni millaisia ajatuksia valitsemme!

2

Ei ole ongelmia, vain ratkaisuja.
Visualisoi aina ihanteelliset olosuhteet ja upeat mahdollisuudet eteesi. Keskustele positiiviseen sävyyn. Hymyile – älä anna 'halun lopettaa' estää sinua tehtävässäsi, huolimatta vaikeuksista matkan varrella.

(Ole kuitenkin realistinen tavoitteidesi suhteen).

3

Huomioi ajatuksesi: jokaisella on jonkin verran negatiivista ajattelua (itsestään tai toisesta).

Muuta negatiiviset ajatukset positiivisiksi.

Valitse tietoisesti miten käytät mieltäsi.

Päästä irti negatiivisuudesta,

korvaa se positiivisuudella.

Kehity positiivisen ajattelun mestariksi!

4

Odota realistisille tavoitteillesi
ihanteellisia tuloksia.
Tulet yllättymään kuinka upeita tuloksia
on mahdollista on saavuttaa.

(Ole kuitenkin realistinen sen suhteen kuinka
paljon aikaa ja työtä hyvien tulosten
saavuttaminen vaatii).

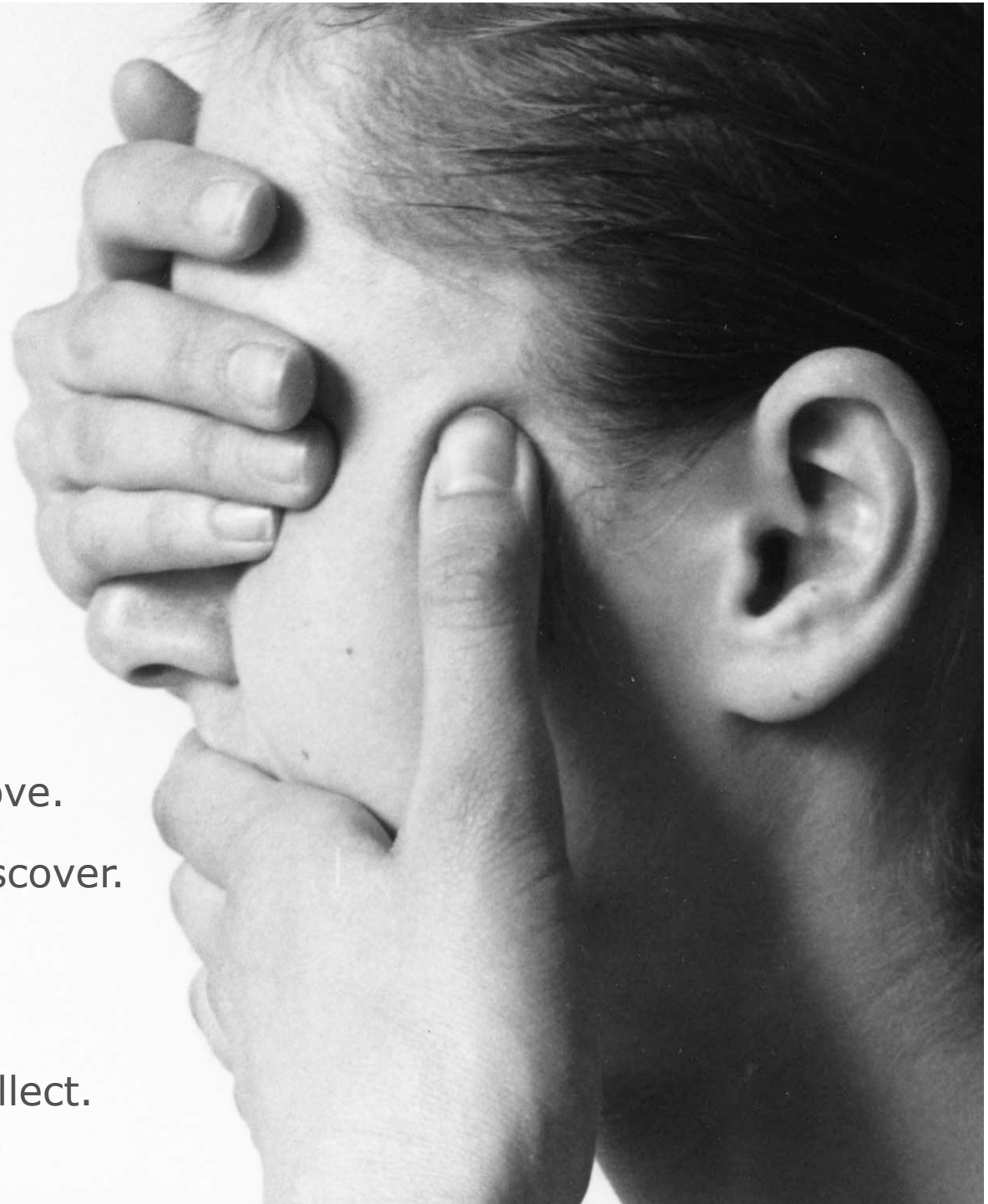
[Hurtak, 2010]

Intuitio

It is by logic that we prove.
It is by intuition that we discover.

(Henry Poincaré)

In fact, intuition is
the foundation of the intellect.



Intuitio

(Basctick 2003)

Puhdas logiikka ei voi koskaan johtaa mihinkään muuhun kuin tautologioihin; se ei voi luoda mitään uutta. Kielitieteilijöiden mukaan loogisen perustelun kieli ei ole läpinäkyvää. Gödel on osoittanut että perustelu rationaalisen perustelun rakenteella ei ole riittävä (reason about reasoning). Intuitiota tarvitaan ohjaamaan loogisen ajattelun sokeita askelmia ja antamaan etenemiselle suunta. Intuition käyttö on osa ihmisen perusolemusta.

Intuitio

- Intuition käsitetään yleensä oivaltavana, äkillisenä ratkaisuna ongelmaan. Ratkaisu tai ajatus ponnahtaa tietoisuuteen piilotajuisesta tai esitiedollisesta. Intuitio hyödyntää myös tuntemuksia (emootio).
- Intuition hyödyntää kaikkia tietoisuuden tasoja, samoin alitajuista ja tiedostamatonta (esim. asiantuntijuus, hiljainen tieto)
- Intuitio voi edustaa myös ihmisen korkeampaa viisautta (esim. filosofinen traditio).
- Intuitio on ihmiselle välttämätön ominaisuus (mm. kielitieteen tutkimus).
- Auttaa yksilöä loputtomien vaihtoehtojen punnitsemisessa asettamalla alustavat rajat tutkimiselle.

**Havaintoja omasta
intuitiosta?**

Numbered Properties of Intuition and Insight

[Bastick, 2003]

1. Quick, immediate, sudden appearance
2. Emotional involvement
3. Preconscious process
4. Contrast with abstract reasoning, logic, or analytic thought
5. Influenced by experience
6. Understanding by feeling – emotive not tactile
7. Associations with creativity
8. Associations with egocentricity
9. Intuition need not be correct
10. Subjective certainty of correctness
11. Recentring
12. Empathy, kinaesthetic or other
13. Innate, instinctive knowledge or ability
14. Preverbal concept
15. Global knowledge
16. Incomplete knowledge
17. Hypnagogic reverie
18. Sense of relations
19. Dependence on environment
20. Transfer and transposition

Numbered Properties of Intuition and Insight ordered by total number of references

Bastick, 2003

1. Contrast with abstract reasoning, logic, or analytic thought (16)
2. Sense of relations (16)
3. Re-centring (13)
4. Influenced by experience (12)
5. Emotional involvement (10)
6. Preconscious process (10)
7. Subjective certainty of correctness (8)
8. Global knowledge (8)
9. Transfer and transposition (7)
10. Understanding by feeling – emotive not tactile (6)
11. Empathy, kinaesthetic or other (6)
12. Preverbal concept (5)
13. Quick, immediate, sudden appearance (4)
14. Associations with creativity (4)
15. Intuition need not to be correct (4)
16. Associations with egocentricity (3)
17. Hypnogogic reverie (3)
18. Innate, instinctive knowledge or ability (2)
19. Incomplete knowledge (2)
20. Dependence on environment (1)

Intuitio ja asiantuntijuus

- Asiantuntijaksi kehittyminen on kykyjen kehittämisen korkein aste. Se tapahtuu silloin kun henkilöllä on omasta asiantuntija-alueestaan sellaista hiljaista tietoa, että hän ei ole riippuvainen säännöistä tai ohjeistuksesta – hän yksinkertaisesti toimii välittömällä tai intuitiivisella tavalla.
- Hiljaista tietoa ja intuitiota ei kunnioiteta jos niitä ei voida selittää tai kääntää rationaaliseksi tiedoksi.
- Luovuus vaati jatkuvaa ponnistelua rajojen ylittämiseksi (boundary crossing). Tämä tapahtuu mm. yksilön tietotaidon ja visioiden samoin kuin yhteisöllisen tietämyksen ja erilaisten vallitsevien käytäntöjen välillä.
- Asiantuntijoille on tyypillistä että he kehotietoisuuden kautta saavat käyttöönsä monenlaista luovuuteen tarvittavaa tietoa. He tarvitsevat rohkeutta luottaa havaintoihinsa ja niiden merkityksellisyyteen. Lisäksi, he tarvitsevat taitoja muotoilla ja ilmaista oivalluksiaan tavoilla, jotka muut voivat vastaanottaa ja hyväksyä. Tämä tekee rajojen ylittämisestä sekä älyllisesti että emotionaalisesti haastavaa.

Intuition kehittämisen

saatat huomata hyödylliseksi...

- Huomion kiinnittäminen ilmapiiriin, ympäristöön, mielen tyyneyteen
- 'Puskemisen' sijaan hyödynnä jatkuvasti muuttuvia tilanteita
- Löydä henkilökohtainen energianlähteesi
- Huomion kiinnittäminen energiatasoon (fyysinen, henkinen)
- Kehollisen tiedon hyödyntäminen
- Virittäytyminen intuitioon, uskottele vaikka 😊
- Henkilökohtaisen intuition tunnistamisen harjoittaminen (vs. tunteet)

Harjoitus valintatilanteisiin

Sulje silmäsi. Rentoudu. Hengitä. Irtaudu ajatuksista.
Visualisoi kaikki eri vaihtoehdot eteesi langoiksi.
Pidätkö jostakin langasta kiinni? Miksi?
Onko lankoja myös selkäpuolellasi?
Mitä tapahtuu jos päästät kaikista langoista irti?



Auttaa tilanteissa kun oma halu vetää eri suuntiin kuin muiden,
halu vastustaa toista, halu lopettaa, halu ajaa jääräpäisesti omaa
näkemystä eteenpäin tai tilanteessa jossa ei osaa valita.
Visualisointi paljastaa omia "kiinnittymisiä" asiaan.

Harjoitus ongelmatilanteisiin

Sulje silmäsi. Rentoudu. Hengitä. Irtaudu ajatuksista. Visualisoi itsesi tilaan jossa on vain hyviä vaihtoehtoja kaikille osapuolille ja tahoille. Mikä olisi ihannetila jos kaikki olisi mahdollista? Miten kaikki saisivat parhaan lopputuloksen, ts. kaikki "voittavat"?

Älä mieti sitä onko se mahdollista ja miten!
Kirjaa ylös tämä ihannetila kaikkien osapuolten kannalta.



Auttaa ristiriitatilanteissa, kun on jääty kiinni juupas–eipäs väittelyyn. Tällainen tila on mahdollinen ja sinne on mahdollista päästä! Kun ideaalitila on visualisoitu, reitti sinne on helpompi löytää. Ratkaisu voi olla tähän saakka mietittyjen vaihtoehtojen ulkopuolella.

Harjoitus ideointiin

Sulje silmäsi. Rentoudu. Hengitä. Irtaudu ajatuksista. Pyydä että saisit nähdä parhaan mahdollisen vaihtoehdon tähän tilanteeseen. Muotoile pyyntö selkeäksi, mikä asia, mihin tilanteeseen jne.

Lähesty asiaa nöyrä pyyntö sydämässäsi. Kirjaa ylös kaikki näkemäsi asiat ilman että ihmettelet tai arvioit niitä – myös symbolitasolla olevat ajatukset.



Auttaa tilanteissa joissa ei näe vaihtoehtoja tai mieli on tyhjä. Auttaa ajan tehokkaassa käytössä. Tietoisen mielen lisäksi myös tiedostamaton työskentelee päämäärän saavuttamiseksi.

Kysymyksen muotoilu on tärkeää.
Alitajunta tarvitsee selkeät ohjeet 😊.