

Tervettä

mainontaa

TEKSTI HENRI SUHONEN / KUVITUS STEFANIA FERRETTI

Hyvinvoiva ihminen vaikuttaa yleensä piristävästi ympäristöönsä. Samoin terve graafinen suunnittelija voi välittää rakentavaa henkeä töillään. Visuaalinen kuvausto vaikuttaa ihmisten ajatteluun. Mainonta voi vieraannuttaa ihmisen tuotteesta, jota yritys myy väärällä tavalla. Markkinoinnin ja suunnittelun parissa työskentelevien tutkijoiden ja kehittäjien on oltava tulevaisuuteen suuntautuneita idealisteja, jotta yritys menestyy. On nähtävä asioita, joita ei ole vielä olemassa. Optimismi ja pessimismi tekevät yhteistyötä tässä kuviossa. Molempia tarvitaan. Idealismin varjopuolena nimittäin on loppuunpalamisen uhka. Pessimisti näkee realistisen tilanteen ja kykenee murehtimaan tulevaisuudesta. Tämä kyky on pitänyt ihmiskunnan hengissä ilmastonmuutosten ja katastrofien keskellä. Pessimistien on varmistettava optimisten pysyminen kiinni todellisuudessa.

Niinkin epävarmalla ja stressaavalla alalla kuin graafisessa suunnittelussa epäloogiset asiakkaat ja suunnittelutyön epäonnistumisen vaara altistavat suunnittelijan väistämättä masennukselle. Seligman esittää, että masennuksesta ei seuraa ikävän tilanteen analysointi, vaan masennuksen aiheuttaa juuri märehähtäminen, siis huono ajattelu. Tärkeimpiä selviytymistaitoja, joita suunnittelijalla olisi oltava, on kyky käsitellä kielteinen ja myönteinen kokemus rakentavalla tavalla. Epäonnistuminen on hyödyllisintä selittää itselleen hetkellisillä, olosuhteista johtuvilla syillä kun taas onnistuminen pysyvillä syillä. Voi ajatella, että työ onnistui, koska on hyvä ja lahjakas. On opittava haastamaan kielteiset, automaattiset ajatuksensa, kuten "olen tyhmä" tai "olen huono", sillä katkeruus ja kyynisyys vievät syövereihinsä. Itsetunto näkyy työskentelystä ja varmistaa, että väistämättömät epäonnistumiset eivät vaikuta lannistavasti tekijään. Hyvätkin suunnittelijat nimittäin tekevät joskus huonoja töitä.

"Työelämässä työntekijän omanarvontunton vaikuttaa työpanokseen. Graafisen suunnittelijan hyvinvointi lähtee itsekunnioituksesta. Arvonsa tunteva suunnittelija ei suostu epämääräisille työmarkkinoille."

Kun graafinen suunnittelija omalla toiminnallaan ehkäisee keinotekoisien tarpeiden luonnin edistetään hyvinvointia edistäviä arvoja. Terveystieteiden perustuva suunnittelu tuottaa tervettä mainontaa ja terveitä tuotteita. Terve mainonta ehkäisee ryöstöviljelyä ja henkistää rikkaita. Henkisyiden ymmärtäminen lisää osaltaan vastuullista toimintaa. Sivistyksen muuta kuin aineellisuus muttei terveen ihmisen tarvitse aina kieltäytyä nautinnoista. Kuitenkin graafisen suunnittelijan olisi tunnettava ihmisyiden syvempiä ulottuvuuksia. Sielunmaisema voi opiskella lukemalla kirjallisuutta suurilta ymmärryksen mestareilta kuten Leo Tolstoin Sota ja Rauha ja Charles Dickensin David Copperfield. Ihminen ostaa mieluummin tuotteen, joka on tehty ihmistä kunnioittaen eikä halveksien.

Työelämässä työntekijän omanarvontunton vaikuttaa työpanokseen. Graafisen suunnittelijan hyvinvointi lähtee itsekunnioituksesta. Arvonsa tunteva suunnittelija ei suostu epämääräisille työmarkkinoille. On parempi, että suunnittelija voi hyvin, kuin tekee töitä piireissä, joissa suositaan heikkoa arvopohjaa ja elämäkokemusta. Suunnittelijan näkemyksille ja kokemuksille on oltava tilaa. Huonosti voivat työyhteisöt karkottavat hyvinvoivia ja lahjakkaita suunnittelijoita helposti. Arvonsa tunteva ihminen saattaa jäädä työttämäksi. Itsekunnioituksen säilyttäminen on yksilön kannalta parempi kuin se, että myy itsensä. Luovalla alalla on tehtävä töitä monenlaisten ihmisten kanssa tiimeissä, jolloin konflikteja tulee välillä vastaan. Kenenkään ei sinänsä tarvitse sietää huonoa käytöstä mutta kenenkään ihmisoikeuksiin ei kuulu vihan ilmaisu tai riitely. Vihan voi hillitä, ylpeyden voi niellä ja paikalta voi poistua ennen kuin riita on puhjennut. Kuitenkin joillain ihmisillä on suuri tarve avautua. Heidän on erityisesti varottava taipumustaan, sillä kiukun ilmaisu näyttää naurettavalta ja sillä tekee helposti itsestään typeryksen muiden silmissä. Itsehillintä säästää kasvot kiperässä tilanteessa. Yritykset eivät nimittäin ole suuria perheitä, vaan taistelutantereita siviiliosodassa. Valtarakenteita käytetään oman aseman korostamiseen ja toisten varomattomien heikkouksia hyödynnetään häikäilemättä. Juuri toiston myötä opitut työmenetelmien rutiinit auttavat yrityksen työntekijöitä selviytymään tehtävistään paineen alla.

" On luonnollinen mutta usein haitallinen taipumus ihmiselle välttää epämiellyttävältä tuntuvia tehtäviä. Suorituspaineen takia ajautuu helposti tekemään muuta kuin mitä pitäisi. "

Tahdonvoima on tärkein edellytys menestykselle. Tahdonvoima on tapa, ja tapojen hallinta on hyvinvointia. Tahdonvoima on itsekuria ja lihas, jota voi kehittää. Tavoissa kaipuu jotakin kohtaan laukaisee ärsykkeen, joka saa tekemään tietyn rutiinin, jotta saa tyydytyksen. Huonojen tapojen muuttamiseksi on pidettävä mielessä palkinto ja muutettava rutiini oikeaksi, kun ärsyke tulee. Yksilökohtaiset huonot tavat tulee tutkia itsekseen. Hiukopalan kaipuun voi roskaruoan sijaan tyydyttää terveellisemmällä rutiinilla vaikka syömällä kasviksia. Television katsomisen tai verkossa surffaamisen rutiinin voi korvata mielekkäämmällä toimella kuten urheilulla tai piirtämällä luonnoskirjaan. Deadline-stressi on graafiselle suunnittelijalle tyypillinen syy olla aloittamatta työtä. Asioiden lykkääminen johtuu itsesuojeluvaistosta. On luonnollinen mutta usein haitallinen taipumus ihmiselle välttää epämiellyttävältä tuntuvia tehtäviä. Suorituspaineen takia ajautuu helposti tekemään muuta kuin mitä pitäisi. Yhteiskunta ei kuitenkaan toimi, ellei velvoitteita tehdä. Tavaksi muodostunut tahdonvoima saa tekemään asiat ajallaan.

Mitä menestyksen määrittelyyn tulee, ei ole viisasta antaa viihdeteollisuuden arvojen hämärtää käsitystään. Menestys on sitä, että tekee parhaansa. Tie onneen taas on sitä, ettei odota elämältä kohtuuttomia. Elämä taas on sitä, että yrittää tukkia edes padon suurimmat aukot. Kova työ on menestyksen edellytys mutta on hyväksyttävä, että varallisessa ja julkisessa menestyksessä on aina mukana hieman sattumaa. Aikainen menestys ei sovi monille. Monet ovat opintojensa aikana hukassa itsensä kanssa, kun olisi vielä opittava tuntemaan minänsä, mitä haluaa tehdä, opittava omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Monet luovat ihmiset ovat hieman laiskoja, sillä luovuus vaatii joutilaisuutta, mahdollisuutta haaveilla ja ajatella kaavojen ulkopuolelta. Hyvinvoiva suunnittelija voi visioida miten asiat voivat olla, ja ennen kaikkea, miten asiat voisivat olla paremmin.

Lähteet:

Hellsten, Tommy: Virtahepo työpaikalla. WSOY 1998
 Seligman, Martin E.P. Learning Optimism 1990
 Charles Duhigg. The Power of Habit, Random House 2012