

MENESTY!

ANNTI
TUISKU
TYÖKIRJA

MSOY

MENESTY!

ANTTI TUISKU

TYÖKIRJA

**Werner Söderström Osakeyhtiö
Helsinki**

Sitaatti sivulla 8: Yvonne Dolan: *Pieni askel*,
Lyhytterapiainstituutti 2017, suomennos Antti Mattila



© Antti Tuisku ja WSOY 2022
Graafinen suunnittelu Anna Makkonen
Werner Söderström Osakeyhtiö
ISBN 978-951-0-48798-3
Painettu EU:ssa

Elämä tuulee beibi

*Ja niin ajan pyörä pysähtyy
Sä mietit, että tää on sun syy
Ja puret vaan hampaat yhteen
Mä nään, sun silmissä on kyynelii
Oot aina ollut se, joka selvii
Mut et ikinä se, joka lähtee
Hei, et oo ainoo, jolla on vaikeaa
Ei, ei sun tarvii näytellä rohkeaa
Ja kun elämä tuulee beibi
Ja se tekee kipeää, älä käännä sille selkää.
Mun kaa, mun kaa saa olla hajallaan
Me kaikki ollaan omalla tavallaan
Ei sitä tarvi pyydellä anteeks
Mä en sano, että kyl se siit
Ku hitto ei se aina mee niin
Vaik tekis miten kaiken oikein...*

Jurek Reunamäki, Kalle Lindroth ja Kaisa Korhonen
–Toistaiseksi julkaisematon kappale

Esipuhe

Kävelen ympäri kylmän kalseaa, viileää kivitaloa. Vaatimattomasti varustettuja huoneita on useita ja ilmassa tuoksu espanjalaisille omakotitaloille tyypillinen kosteus. Talo on kaikessa arkisuudessaan todella viihtyisä. Vaikka sisällä tuntuu jo kiviseinien koleus, ulkona on poikkeuksellinen helle. On marraskuu vuonna 2021 ja lämpömittari näyttää lähes 30 astetta. Alkaneesta syksystä kuitenkin kertoo pihalla oleva lämmittämätön uima-allas, jonka vesi on niin kylmää, etten tiedä uskallanko kastaa siihen itseäni. Tarkistan, että kaikki tavarat ovat paikoillaan ja suunnittelen jo mielessäni huonejakoa. Minulle tuo lähinnä ulko-ovea oleva huone, koska seuraavan kahden viikon ajan myös koirani Viljo tulee viettämään täällä kaiken aikansa. Jurek voisi nukkua omassa rauhassaan yläkerrassa. Kalle todennäköisesti valitsee minua lähinnä olevan huoneen, koska heräämme usein ennen muita aamulenkillä. Alkamassa on biisileiri. Kallen ja Jurekin lisäksi mukaan on lähtenyt minulle uusi tuttavuus, Kaisa Korhonen. Koska haluan, että Kaisan olo on mahdollisimman kotoisa ja turvallinen heti perille tultuaan, alan väsätä aamupalaa ja päätän mielessäni, että talon viihtyisin makuuhuone on varattu hänelle. Huomaan, että minua jännittää. Emme ole kirjoittaneet musiikkia yhdessä pitkään aikaan. Enkä

oikein edes tiedä, mitä olemme aloittamassa. Leirimme poikkeaa muista aiemmista siinä, että jo usean vuoden ajan tekemistämme on ohjannut etukäteen määritelty konsepti tai teema, jonka ympärillä laulujen aiheet ovat pyörineet. Nyt olen kuin tyhjä taulu, eikä mielesäni ole erityistä aihetta tai teemaa. On vain halu luoda jotain uutta.

Ulkoa kuuluu auton tööttäys. Viljo valpastuu ja ilmoittaa omasta olemassaolostaan haukkumalla. Riennän ulos ja kurkistan portista ajotielle. Vihdoin ryhmä on saapunut. Siinä missä itse olen ylivirittynyt ja jännittynyt, huomaan muista heti, että herätys Suomessa on ollut lähempänä yötä kuin aamua. Voin vain kuvitella, miten absurdi fiilis porukalla on, sillä Suomesta lähtiessä satoi räntää poikittain ja oli pimeää kuin jätösäkissä. Ohjaan tulijat sisään taloon, esittelen paikat ja laitan kahvin tippumaan. Aamupala on katettu talon aurinkoiselle ulkoterassille, heti uima-altaan viereen.

”Kuka ottaa lasin skumppaa?” kysyn.

Kolme kättä nousee saman tien ilmaan. Ei aikaakaan, kun olemme keskusteluissamme jo niin sanotusti syvässä päässä. Pikkuhiljaa kadonneet patongin palat ja muut aamupalan rippeet ovat merkkinä ajan kulusta. Kaikki kertovat kuulumisiaan ja huomaan heti, että itselleni entuudestaan tuntematon Kaisa on yhtä lämmin kuin tämä marraskuun poikkeuksellinen hellepäivä.

Kerron myös itse, mitä elämäni on pitänyt sisällään viimeisen reilun puolen vuoden aikana. Sen jälkeen, kun olemme edellisen kerran Jurekin ja Kallen kanssa nähneet, olen aloittanut opiskelut Helsingin psykoterapiainstituutissa. Muutamien kesällä tehtyjen keikkojen ohessa olen kaikessa hiljaisuudessa aloittanut asiakastyön ratkaisukeskeisen lyhytterapian opiskelijana. Kerron myös ylpeänä kirjoittamani Menesty!-kirjan vastaanotosta. Kolme kuukautta aiemmin ilmestynyttä kirjaa on tuohon päivään mennessä myyty yli 20 000 kappaletta ja vastaanotto on ollut hurja.

Ymmärrän itse, että artisti-identiteetin lisäksi elämäni on tullut uusia ulottuvuuksia, eikä omaa tekemistäni enää sanele ja määritä pelkästään se, mitä artistina teen. Tavallaan tämä on myös helpottava lähtökohta aloittamallemme leirille, sillä paineita loistavien laulujen syntymisestä on vähemmän. Tiedostan, että elämässä on paljon muutakin. Olen ihmisenä paljon muutakin kuin pelkästään esiintyvä artisti.

Lopulta leirin aikaiset keskustelut ja laulujen aiheet pyörivät luonnollisesti ihmisen kehityksessä, erilaisissa identiteeteissä ja asioista selviytymisessä. Siinä, mitkä asiat meitä elämässämme määrittelevät. Puhumme paljon loputtomasta onnellisuuden kaipuusta, oman tien löytämisestä ja sydämen kuuntelemisesta. Siitä, mitä tarkoittaa olla itselleen rehellinen. Keskustelemme, miten nykyajan maailmassa ihmiset ihannoivat selviytyjäidentiteettiä ja miten joka paikassa tulee vastaan ajatus siitä, että vahva ihminen on se, joka selviytyy.

Ajatus selviytyjäidentiteetin ihannoimisesta häiritsee minua. Mitä seuraa, kun ihminen jää kiinni siihen ajatukseen, että aina on selvittävä? Mitä olemme sen jälkeen? Psykoterapeutti Yvonne Dolan kirjoittaa kirjassaan ”Pieni askel” näin:

”Kukaan ei kuitenkaan varoittanut meitä niistä negatiivisista seurauksista, joita seuraa, jos pitkiä aikoja ensisijaisesti ajattelemme olevamme Selviytyjiä. Valitettavasti Selviytyjä-ajattelu, jonka ihmiset tyypillisesti kehittävät selviytyäkseen tuskallisista kokemuksista, voi myöhemmin estää heidän kykyään täysin nauttia elämästä. Ihmiset, jotka jäävät Selviytyjä-vaiheeseen, näkevät elämän Selviytyjä-ikkunan lävitse sen sijaan, että nauttisivat suoremasta ja rajoittamattomasta näkymästä maailmaan, johon he alun perin syntyivät.”

Kaisan, Jurekin ja Kallen kynästä syntyy näiden keskusteluiden pohjalta myös yksi laulu, joka toistaiseksi kantaa nimeä ”Elämä tuulee beibi”. Melankolinen sävellyks yhdistettynä eteenpäin vievään, tanssit-

tavaan biittiin säästää kaunista tekstiä. Tekstiä, jota laulaessani ymmärrän jälleen näiden itselleni tärkeiden keskusteluiden merkityksen.

Selviytymisen teema on tuttu kaikille, jotka ovat lukeneet kirjoittamani *Menesty!*-kirjan. Kirjani sivuilla avaan sitä, mitä identiteetti tarkoittaa ja minkälaisista asioista se rakentuu. Saamani palautteen mukaan lukijat ovat allekirjoittaneet hypoteesini siitä, että tuntemalla ja löytämällä aidosti itsesi voit alkaa elää onnellista ja sitä kautta menestyksellistä elämää. Polku tätä kohti on jokaisella yksilöllinen. Jollekin hieman helpompi kuin toiselle. Jollekin näiden asioiden kanssa kamppailu voi viedä huomattavan paljon aikaa. Selvää on kuitenkin se, että tämä on tie, jolla emme tule valmiiksi. Emme ainakaan, jos on uskominen siihen, että me kaikki ihmiset muutumme läpi elämämme. Vastaan tulee odottamattomia tilanteita ja ihmisiä, jotka kaikki omalla tavallaan muuttavat suhtautumistamme selvinä pitämiimme asioihin.

Taika on siinä, kykenemmekö muuttamaan maailman mukana ja olemmeko kyllin vahvoja pitämään kiinni omista toiveistamme ja haluistamme silloinkin, kun ne eivät vastaa sitä, mitä meistä on aiemmin ajateltu. Oman sisäisen äänen ja identiteetin löytäminen ei ole tie, jossa lopussa odottaa valmiiksi tulemisen maaliviiva. Se on tie, jossa mielen tyyneys, onni ja tyytyväisyys syntyvät siitä ajatuksesta, että juuri nyt, tässä hetkessä kaikki tuntuu olevan kohdallaan. Tiedän, mitä haluan nyt, ja tiedän, millaisia asioita minun tulee tehdä ja mihin minun tulee energiani kohdistaa, jotta kuljen pienen askeleen kohti tuota päämäärää.

Kouluttaudun tällä hetkellä ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi, sen maailman menetelmien ja työkalujen käytön asiantuntijaksi. Yleisesti ajateltuna ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa lähdetään liikkeelle siitä, että jokainen ihminen on oman elämänsä paras asiantuntija ja jopa ne elämän vaikeimmat ja haastavimmatkin hetket ja tilanteet pitävät sisällään positiivisia poikkeuksia, joita tarkemmin

tutkimalla voidaan löytää avaimia juuri nyt, tässä hetkessä, tilanteen parantamiseen.

Opiskelumatkani on ollut mieletön jatkumo kirjan kirjoittamiselle. Olen lukemattomia kertoja löytänyt yhtäläisyyksiä Menesty!-kirjaan alan kirjallisuutta reflektoidessani ja opettajia kuunnellessani. Nyt ymmärrän näitäkin asioita ja aiheita laajemmin. Tiedostamattani kirjan kirjoittaminen ja identiteettiin ja onnelliseen elämään liittyvien asioiden pureskeleminen kirjan sivuille on ollut jo osa tätä suurempaa matkaa kohti alati kehittyvää identiteettiäni ihmisten auttajana ja ihmisen mieltä paremmin ymmärtävänä Anttina.

Omien asiakkaiden kanssa työskennellessäni olen huomannut sekä itsessäni mutta ihmisissä yleisesti tiettyjä yhtäläisyyksiä. Ongelmat ja haasteet voivat olla hyvin monikirjoisia. On päihdeongelmaa, yksinäisyyttä, elämän suunnan puuttumista, itsetunto-ongelmia ja niin edelleen. Näitä asioita työstäessämme ja tilannetta paremmin ymmärtäessämme tulemme usein risteykseen, jossa pohdimme tunteen ja tosiasioiden välistä suhdetta.

Kohtasin asiakkaan, joka koki suurta ahdistusta ajatuksesta, ettei hänellä riitä elämässä aika kaikkiin asioihin. Tämä keski-ikäinen, ruuhkavuosia juuri läpikäyvä pienen lapsen vanhempi, oli omien sanojensa mukaan helisemässä. Hänen arkensa täyttyi harrastuksista, työstä ja perheen pyörittämisestä. Kaikissa näissä elämän eri rooleissa häneltä vaadittiin erilaisia asioita. Tarkastelimme tilannetta erilaisesta näkökulmasta.

”Minkälaisia taitoja elämäsi pyörittämiseen vaaditaan?” kysyin häneltä. ”Vaikuttaa, että olet aikamoinen lahjakkuus tuon kaltaisen paletin pyörittämisessä”, jatkoin.

Asiakas pysähtyi ajattelemaan kysymystäni. Hän ei ollut odottanut, että alkaisimmekin ensin käydä läpi taitoja, joita hänellä täytyy olla tuollaisen arjen pyörittämiseen. Hän odotti, että olisimme lähte-

neet kaivelemaan ongelmia ja haasteita ja päivittelemään sitä, miten raskasta kaikki on. Pienen tauon jälkeen hän kykeni listaamaan taitojaan: arjen hallinta, aikataulut, täsmällisyys, rakkaus omaa perhettään kohtaan ja niin edelleen. Kun pureuduimme tarkemmin hänen ajatukseensa siitä, ettei hänen aikansa tahdo riittää kaikkeen, pyysin häntä listaamaan asioita, joita hän tykkää tehdä. Asioita, joihin hän toivoisi, että olisi aikaa. Melko nopeasti selvisi, että ahdistavat tuntemukset olivat enemmänkin seurausta hetkittäisestä väsymyksestä, puolison työvuorojen sovittamisesta arkeen ja esimerkiksi lapsen sairasteluista. Asioita, joita hän toivoi kovasti ehtivänsä elämässään tehdä ja toteuttaa, hän jo teki. Välillä paremmalla energialla, välillä väsyneenä. Teimme istunnon aikana hänelle askelmerkkejä arkeen. Hänen omien sanojensa mukaan selkeä parannus olisi oppia tunnistamaan hiipivä väsymys aiemmin. Ja kun tämä tilanne olisi tuloillaan, uskaltaisi hän siinä hetkessä paremmin kieltäytyä muista asioista ja priorisoida tärkeimpään eli perheen auttamiseen ja omaan lepoon. Palasin vielä istunnon lopussa hänen alussa mainitsemaansa ahdistuksen tunteeseen:

”Kun aloitimme, sanoit, että sinua ahdistaa tunne siitä, ettei aikasi riitä kaikkeen. Jos kysyisin sinulta nyt, riittääkö elämässäsi aika kaikkeen, mitä vastaisit?” kysyin häneltä.

Hän alkoi nauraa.

”Mikä on noin huvittavaa?”

”No minua jotenkin naurattaa tämä koko aihe. Miten ajatukseni voi tunnissa muuttua näin totaalisesti siitä, että ahdistaa kun ei ole aikaa mihinkään, siihen, että olen mestari ajan hallinnassa?” hän sai muotoiltua minulle.

”Minähän teen elämässäni juuri niitä asioita, joita haluan tehdä ja jotenkin sitä aikaa on aina niihin löytynyt”, hän jatkoi.

”Eli tunne siitä, että sinulla ei olisi aikaa asioille on eri asia kuin se,

että sinulla toden totta ei ole aikaa asioille?” tarkensin vielä.

”No näin voisi sanoa.”

Äskeisen asiakkaan tausta ja hänen kanssaan käyty keskustelu on koottu useamman ihmisen kokemuksista. Vastaavat istunnot ovat saaneet minutkin miettimään omia uskomuksiani. Kuinka usein omissa ahdistuksissani on itse asiassa enemmänkin kyse siitä, että jokin tunne ohjaa katsettani pois realiteeteista ja toisaalta, kuinka usein ahdistuksen tunne on enemmänkin epämääräinen musta möykky sisälläni, kun en osaa kertoa, mikä varsinainen ongelma tai haaste on? Melko usein, sanoisin. Jos osaisimme määrittää kristallinkirkaasti omat haasteemme ja ongelmamme, työkalut asioiden parantamiseen olisi helpompi löytää ja nopeampi ottaa käyttöön. Tavoitekuva olisi helpompi asettaa. Miksi sitten tämä tuntuu olevan meille kaikille usein niin vaikeaa?

Syitä on varmasti useita, mutta sanoisin omasta kokemuksestani, että yksi olennainen tekijä on nykypäivän ajatus siitä, että toteuttamme jonkin toisen ihmisen asettamaa narratiivia ja toisaalta otamme jatkuvasti vastaan muilta ihmisiltä neuvoja siitä, miten meidän tulisi elää. Näiden ohjeiden seassa oman äänen kuuleminen vaikeutuu, emmekä kohta enää edes tiedä, mitä meidän tulisi niin sanotusti korjata tai mihin energia tulisi keskittää. Self help -kirjahyllyt ovat pullollaan toinen toistaan viisaampien ihmisten tekeleitä siitä, millaisilla askeleilla ja ohjeilla meistä kenestä vain voisi tulla menestyviä satureita tällä elämän tantereella. Todellisuudessa kukaan ulkopuolinen ei voi tietää paremmin kuin sinä itse, mitkä ovat sinulle sopivimmat askeleet. Ja tie näiden askeleiden kirkastamiseen ovat oikeat kysymykset kiveen hakattujen neuvojen sijaan.

Näistä lähtökohdista myös tämä Menesty!-teoksen uusi työkirja on tehty. Sen jokaisella sivuilla on tasan yksi asiantuntija, sinä itse.

Olen pyrkinyt kysymyksilläni helpottamaan omaa matkaasi kohti vahvaa minuutta, jossa saisit itsestäsi vastauksia siihen, missä sinun pitäisi juuri nyt olla, jotta eläisit itsesi näköistä elämää. Toivon, että oma armollinen ajatukseni elämästä ylipäänsä välittyisi tämän kirjan tehtävistä. Sinulla on oma tapasi lähteä täyttämään tätä kirjaa. Se voi olla hidasta, päiväkirjamaista uppoutumista kirjan sivuille silloin kuin siltä tuntuu tai yhtä hyvin sen tehtävät voivat ampaista sinut mukaansa heti niin, että huomaat tuottavasi sisältöä valtavat määrät jo heti alkuvaiheessa. Kirja pureutuu itsetuntemukseen ja hyvinvointiin viiden eri teeman kautta, ja voit aloittaa kirjan täyttämisen mistä kohtaa haluat.

Tärkeää on kuitenkin tiedostaa, että jokainen täyttämäsi sana ja virke kuvaa sinun ajatuksiasi tässä hetkessä. Anna itsellesi lupa palata näihin ajatuksiin myöhemmässä vaiheessa ja vaikka tarvittaessa kyseenalaistaa ja muuttaa käsityksiäsi ja ajatuksiasi. Tämä työkirja on ennen kaikkea vastaus teiltä lukijoilta tullessiin toiveisiin työkirjasta, joka kulkisi mukana arjen eri askareissa ja auttaisi kirkastamaan omia tavoitteitaan. Nautinnollisia ~~lukuhetkiä~~

— kirjoitushetkiä



1

IDENTITEETTI
&
ITSETUNTEMUS

”

**Vasta kun
tietää, kuka
on, ja on sinut
sen kanssa,
voi alkaa löytää
vastauksia
siihen, mitä
elämältä itse
asiassa haluaa.**

ARVOT

Omien arvojesi tunteminen auttaa tekemään mielekkäitä ja kestäviä valintoja, joiden avulla voit toteuttaa itseäsi. Arvot kertovat sinulle, mitä asioita elämässä kannattaa vaalia. Maailman muuttuessa myös arvosi voivat muuttua.

Mitä hyvä elämä tarkoittaa sinulle?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Kokoa ajatuspilvi erilaisista arvoista.
Millaisille arvoille oma elämäsi perustuu?**



Miten nämä arvot näkyvät jokapäiväisessä elämässäsi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

Tavoitteena tasapainoinen elämä

Keskitä energiasi asioihin, jotka tekevät sinut onnelliseksi.

Menesty!-teokseen pohjautuva täytettävä työkirja tarjoaa ajatuksia tuulettavia kysymyksiä, joiden avulla lisäät itsetuntemustasi ja luot perustan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kirjan tehtävät ja haasteet auttavat eroon pinttyneistä toimintatavoista ja ohjaavat kohti pysyvää elämänmuutosta. Matka merkityksellisempään ja tasapainoisempaan elämään alkaa nyt.

	 9 789510 487983	
www.wsoy.fi	17.3	ISBN 978-951-0-48798-3