

VAPAUDU
MIELESI
KAHLEISTA

PYSÄYTTÄMÄTÖN

MENESTYSKIRJA LÄPI HARMAAN KIVEN KIRJOITTAJALTA • WSOY

DAVID GOGGINS

DAVID GOGGINS

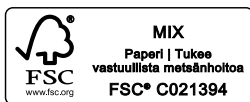
PYSÄYTTÄMÄTÖN

VAPAUDU MIELESI KAHLEISTA

SUOMENTANUT LAURI MÄNTYRANTA



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



Ensimmäinen painos

SUOMENNETTU ENGLANNINKIELISESTÄ ALKUTEOKSESTA
Never Finished. Unshackle Your Mind and Win the War Within.

Copyright © 2022 Goggins Built Not Born, LLC
All rights reserved.

Suomenkielisen laitoksen copyright © WSOY 2025
Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-951-0-51616-4

PAINETTU EU:SSA

Tuoteturvallisuuden liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@wsoy.fi

SISÄLLYS

Johdanto	9
1. Maksimoi minimaalinen potentiaali	16
Harjoite nro 1	33
2. Helvetin hauskaa joulua	39
Harjoite nro 2	54
3. Psykkinen labra	62
Harjoite nro 3	78
4. Barbaari nousee kuolleista	90
Harjoite nro 4	109
5. Kurin alaisuuteen	115
Harjoite nro 5	140
6. Turpaan ottamisen jalo taito	146
Harjoite nro 6	180
7. Tilanearvion aika	188
Harjoite nro 7	219
8. Loppuvihellykseen asti	233
Harjoite nro 8	259
9. Sisimmän ääri rajoille	265
Kiitokset	291

ESIKÄSKY

TOIMINTA-AIKA: 24/7

OPERAATION YKSIKKÖ: SINÄ

- 1. TILANNE:** Horisonttiasi rajoittavat esteet, joista osan on pystyttänyt yhteiskunta, osan sinä itse.
- 2. TEHTÄVÄ:** Taistele läpi vastustuksen. Tavoittele tuntematonta. Määrittele uudestaan mahdollisuuden rajat.
- 3. TOIMEENPANO:**
 - a. Lue tämä kirja kannesta kanteen. Omaksu sen filosofia. Koettele kaikkia sen teorioita parhaan kykysi mukaan. Tee sama uudestaan. Toisto teroittaa uusia taitoja ja stimuloi kasvua.
 - b. Tehtävä ei ole helppo. Onnistuaksesi sinun täytyy hyväksyä raakoja totuuksia ja haastaa itseäsi kovemmin kuin koskaan aiemmin. Tehtävän tarkoitus on omaksua ja sisäistää jokaisessa harjoitteessa piilevä opetus, jotta voit selvittää, kuka todella olet ja kuka sinusta voi tulla.
 - c. Itsehallinta on loputon prosessi. Urakastasi ei koskaan tule valmista!

4. LUOKITUS: Tärkein työ on näkymätöntä. Suorituksellasi on eniten merkitystä silloin, kun kukaan ei katso.

KÄSKYN ANTAJA: DAVID GOGGINS

ALLEKIRJOITUS: _____



SOTILASARVO JA PALVELUS: CHIEF, YHDYSVALTAIN LAIVASTON SEAL-JOUKOT, ELÄKKEELLÄ

JOHDANTO

TÄMÄ KIRJA ei ole self helppiä. Kukaan ei tarvitse enempää juhlapuheita kymmenestä askeleesta tai seitsemästä vaiheesta tai kuudestatoista tunnista viikossa, jotka pelastavat paikoiltaan junnaavalta tai paskalta elämältä. Käväisepä paikallisessa kirjakaupassa tai Amazonin sivuilla ja hukut self help -hypen pohjattomaan laariin. Varmaan on ihanaa ostaa niitä kirjoja, koska ne todella menevät kaupaksi!

Sääli vain, että suurin osa siitä ei toimi. Ei tosimaailmassa. Ei lopullisesti. Saatat huomata pientä edistystä siellä sun täällä, mutta jos olet yhtä rikkinäinen kuin minä olin, tai jumissa, kierrät vain samaa iänikuista kehää ja katsot, kuinka potentiaalisi valuu hukkaan – siinä tapauksessa pelkät kirjat eivät sinua pelasta.

Self help on koreampi termi itsensä kehittämiseksi, ja vaikka kaikkien tuleekin aina pyrkiä parempaan, pelkkä kehittyminen ei usein riitä. Joskus kohtaamme elämäntilanteita, joissa menetämme yhteyden itseemme niin totaalisesti, että on pakko pureutua syvälle sisimpään ja yhdistää uudelleen kaikki katkenneet kaapelit sydämen, mielen ja sielun välillä.

Koska vain siten voimme jälleen löytää ja herättää henkiin *uskon* – sen pimeässä piilevän kipinän, joka on tarpeeksi kuuma sytyttääkseen sinuun muutoksen roihun.

Usko on karkeaa, vahvaa, alkukantaista voimaa. 1950-luvulla tutkija nimeltä Curt Richter todisti tämän kokeella, jossa hän pudotteli kymmeniä rottia vajaan metrin syvyisiin, vedellä täytettyihin lasisylintereihin. Ensimmäinen rotta kauhoi vettä pinnalla hetkisen ja sukelsi sitten kohti pohjaa etsimään pakotietä. Se kuoli kahdessa minuutissa. Seuraavat rotat noudattivat samaa kaavaa. Jotkut jaksoivat jopa viisitoista minuuttia, mutta lopulta kaikki luovuttivat. Se yllätti Richterin, koska rotat ovat oikeastaan aika pirun kovia uimareita, mutta hänen kokeessaan niistä jokainen vain hukkui pistämättä juurikaan hanttiin. Niinpä hän päätti vähän rukata testiään.

Richter pisti seuraavan rottasatsin purkkeihin ja seurasi niiden käytöstä, ja juuri kun ne alkoivat näyttää siltä että aikoiivat luovuttaa, hän ja hänen apulaisensa nostivat ne turvaan, kuivasivat ne pyyhkeillä ja pitivät niitä hyvinä, kunnes niiden syke ja hengitys olivat tasaantuneet normaalille tasolle. Niin pitkään, että rotat ymmärsivät, psykologisella tasolla, että ne oli pelastettu. Rotat pistettiin takaisin veteen ja pelastettiin vielä muutamaan kertaan, kunnes lopulta Richter jätti niitä joukon noihin ilkeisiin sylintereihin nähdäkseen, kuinka pitkään ne osasivat uida omin neuvoin. Tällä kertaa rotat eivät luovuttaneet. Ne uivat itsensä lopen uuvuksiin... ja kestivät keskimäärin kuusikymmentä tuntia. Ilman ruokaa tai lepoa. Yksi niistä ui kahdeksankymmentäyksi tuntia.

Richter esitti raportissaan, että ensimmäinen ryhmä koe-eläimiä oli luovuttanut koska niillä ei ollut toivoa ja että toinen ryhmä taisteli niin pitkään, koska rotat tiesivät, että oli mahdollista, että joku vielä tulisi ja pelastaisi heidän henkiriepunsä. Nykyisin suosittu analyysi kokeesta on se, että Richterin väliintulo oli painanut rottien aivoissa katkaisijaa, joka

sytytti toivon liekkiin kuin lampun, jonka hohteen, toivon mahdin, saattoi kuka tahansa todistaa.

Minusta koe on aivan mahtava, mutta ei se toivo ollut, mitä nuo rotat tunsivat. Kuinka pitkään toivo todellisuudessa edes kestää? Ehkä se käynnisti jonkin ensireaktion, mutta ei mikään otus ui kuuttakymmentä tuntia henkensä pitimiksi ilman ruokaa pelkän toivon varassa. Tarvitaan jotain rutkasti vahvempaa, jotta jaksaa aina vain hengittää, potkia ja taistella.

Kun vuorikiipeilijät käyvät korkeiden huippujen ja jyrkien rinteiden kimppuun, he yleensä turvaavat itsensä köydellä, jonka toisen pään he sitovat jää- tai kivipaateen kuin ankkurin, jotta eivät liukuisi vuorenrinnettä kuolemaansa, jos ote sattuisi lipeämään. Kiipeilijä saattaa silti pudota kolme neljä metriä, mutta sen jälkeen hän nousee pystyyn, pyyhkii lumet vaatteiltaan ja yrittää uudestaan. Elämä on vuori, jota meistä jokainen kiipeää, mutta toivo ei ole meidän ankkurimme. Toivo on liian pehmoa, mukavaa, häilyväistä. Toivo ei ole tarpeeksi konkreettista. Se ei ole lihas, jota voi vahvistaa, eikä sen lähde ole syvällä luissa ja ytimissä. Se on tunne, se tulee ja menee.

Richter kosketti rotissaan jotain, mikä oli aika pirun lähellä murtumatonta. Hän ei ehkä huomannut, kuinka ne sopeutuivat taisteluun elämästä ja kuolemasta, eikä sitä, että niiden oli ollut pakko kehittää tekniikka, jolla todella säästää energiaa. Joka ikinen minuutti teki niistä aina vain sitkeämpiä ja sitkeämpiä, kunnes ne lopulta uskoivat voivansa selviytyä. Niiden itseluottamus ei heikentynyt tuntien kuluessa, se kasvoi. Eivät ne toivoneet, että joku tulisi ja pelastaisi. Ne eivät vain suostuneet kuolemaan! Minun näkemykseni mukaan juuri usko teki tavallisista labrarotista merinisäkkäitä.

Uskoa on kahta tasoa. On pintataso, yksi valmentajien, opettajien, terapeuttien ja vanhempien lempiaiheista. »Usko itseesi», he sanovat, ihan niin kuin tuollainen ajatus yksinään

riittäisi pitämään meidät pinnalla, kun kertoimet ovat meitä vastaan elämämme taistelussa. Kunhan uupumus iskee, epäily ja epävarmuus tупpaavat nousemaan pintaan ja hälventämään tämänlaisen heiveröisen uskon.

Mutta sitten on myös usko, joka sikiää sitkeydestä. Se kasvaa kun puserrat läpi kivun, väsymyksen ja järkeilyn sekä vähät välität siitä iänikuisesta houkutuksesta panna takki nauaan, kunnes lopulta isket kuokkasi sellaiseen voimavaraesiintymään, jonka olemassaolosta sinulla ei ollut harmainta aavistusta. Löydät voimavaroja, jotka poistavat epäilyksesi ja tarjoavat sinulle varmuuden kyvyistäsi ja siitä, että lopulta kyllä päihität haasteesi, kunhan vain puserrat eteenpäin. Tämän tason usko vastustaa tutkijoiden edesottamuksia ja voi kääntää mitä tahansa ylösalaisin. Se ei ole tunne, jonka voisi jakaa toisten kanssa, eikä mikään teoreettinen konsepti. Kukaan muu ei voi tarjoilla sitä sinulle. Sen täytyy kuohua esiin syvältä sisimmästä.

Jos joudut merihätään eikä kukaan ole tulossa pelastamaan sinua, sinulla on vain kaksi vaihtoehtoa. Voit uida kaikin voimin ja selvittää kuinka pysyä pinnalla niin pitkään kuin on tarpeen. Muussa tapauksessa hukut vääjäämättä. Minulla oli syntyessäni pari reikää sydämessäni ja sirppisolupoikkeavuus, ja lapsuuttani värjittivät toksinen stressi ja oppimisvaikeudet. Potentiaalini oli minimaalinen ja täytettyäni 24 vuotta tiesin, että olin vaarassa tuhlata elämäni.

Monet käsittävät koko jutun aivan väärin ja luulevat, että saavutukseni ja potentiaalini korreloivat keskenään. Mutta saavutukseni eivät ole potentiaalini tulos. Vähäinen potentiaalini oli haudattu niin syvälle, että useimmat eivät olisi ikinä löytäneet sitä. Minä en ainoastaan löytänyt sitä vaan myös opin, miten sen voi maksimoida.

Tiesin että tarinaani voisi kuulua niin paljon muutakin kuin vain kaikki se rähjäisyys, jota näin ympärilläni. Tiesin että oli

aika päättää, olisiko minusta painamaan niin kovaa kuin pystyisin ja niin pitkään kuin olisi tarpeen oppiakseni itse-ehtoisuutta. Taistelin epäilyksiä ja epävarmuutta vastaan. Halusin luovuttaa joka päivä, mutta lopulta usko astui kehään. Uskoin voivani kehittyä, ja se sama usko on antanut minulle voimia ja fokusta pysyä lujana kaikkien haasteiden edessä jo yli kahden vuosikymmenen ajan. Tilanteen tarjoutuessa olen useimmiten päättänyt haastaa itseni ja tutkia kuinka kauas voin pakottaa itseni puskemaan, selvittää kuinka monta lukua voin tarinaani lisätä. Etsin yhäkin uusia aluevaltauksia, yhä kiinnostuneena siitä, kuinka korkealle voinkaan itseni pahnna pohjalta nostaa.

Monista ihmisistä tuntuu siltä, että heidän elämästään puuttuu jotain, jotain mitä ei rahalla voi ostaa, ja siksi heidän olonsa on surkea. He pyrkivät täyttämään aukon sisällään materiaalilla, jollain mitä voi katsoa ja kosketella. Mutta tyhjä olo ei vain kohene. Tyhjiys saattaa käydä häilyväiseksi ja hetkeksi voi tulla hiljaista, mutta sitten se tuttu, kalvava tunne palaa vatsanpohjalle ja muistuttaa, että he eivät elä elämäänsä omaehtoisesti, eivät päästä itseään täyteen kukkaan ja selvitä mitä voisivat olla.

Ikävä kyllä useimmat eivät ole tarpeeksi epätoivoisia tehdäkseni asialle jotakin. Jos on kahlittu ristiriitaisiin tunteisiin ja muiden mielipiteisiin, on mahdotonta hakea virtaa uskosta mutta helppoa antaa edistyksen kutsun pikkuhiljaa vaipua unholaan. Ehkä sinua himottaa niin vitusti kokea jotain uutta, olla jossain muualla, tulla joksikuksi muuksi, mutta heti kun vastaan tulee ensimmäinen pienikin haaste, peruuttelet moonwalkkia takaisin vanhaan onnettomaan persoonaasi. Olet yhä himoissasi ja kärvistelet tarpeesta olla joku muu, mutta olet jumissa vanhassa tutussa epätydyttävässä status quossa. Ja et muuten tosiaankaan ole ongelmasi kanssa yksin.

Sosiaalinen media on keiteltyt kasaan tyytymättömyyden viruksen, joka pakottaa ihmiset ympäri maailmaa ahmiin halpaa tyydytystä kärsimykseensä, metsästämään välitöntä dopamiinipiikkiä, jonka perusta on yhtä tyhjän kanssa. Sen sijaan että he keskittyisivät kasvuunsa miljoonat kärsivät viruksen aiheuttamasta puutteentunteesta, joka saa heidät tuntemaan itsensä vähäisemmiksi kuin he todellisuudessa ovat. Samalla heidän sisäinen dialoginsa muuttuu aina vain vahingollisemmaksi, ja heiveröisten, etuoikeutettujen pehmojen kaltoinkohdeltu populaatio jatkaa räjähdysmäistä kasvuaan.

On hassua kuinka hanakasti pistämme elämämme olosuhteet suurennuslasin alle. Pohdimme, olisivatko asiat paremmin, jos näyttäisimme erilaiselta, jos olisimme peräisin paremmista oloista tai saaneet silloin tällöin vähän vipuapua. Hyvin harva pistää suurennuslasin alle oman päänsä sisäiset umpikujat. Sen sijaan moni tyytyy keräilemään kansien väliin kohtaamiaan loukkauksia, konflikteja ja hankaluuksia ja hamstraamaan niitä sisäänsä, kunnes on turvoksissa harmaasta, ummehtuneesta katkeruudesta ja kateudesta. Niistä tunteista muodostuu betoniporsaita tielle, joka veisi kohti aidompaa, kykenevämpää versiota itsestä.

Sadat miljoonat ihmiset kaikkialla ympäri maailmaa valitsevat tällaisen elämän. Mutta on olemassa myös toinen tapa elää, toinen tapa olla. Siten minä sain otteen elämästäni. Se antoi minun murskata esteitä tieltäni tomuksi, kunnes kehitin itseäni jo sellaisella vauhdilla, että se jäi vain piirun jälkeen rajattomasta. Kyllä minua vieläkin riivataan, mutta olen vaihtanut demonini ihan vitun ilkkurisiin enkeleihin, ja nyt se riivaus on hyväksi. Minua riivaavat tulevat tavoitteeni, eivät menneet epäonnistumiseni. Minua riivaa se, mitä minusta vielä voi tulla. Minua riivaa oma loputon tarpeeni kehittyä.

Työ on yleensä aivan yhtä kurjaa ja kiittämätöntä kuin aina ennenkin, ja vaikka olenkin omaksunut joitakin kiistämättä

hyödyllisiä tekniikoita ja taitoja, tässä prosessissa ei ole kyse jostain tietystä määrästä ohjenuoria, tunteja tai askeleita. Kyse on jatkuvasta panostamisesta, oppimisesta ja mukautumisesta, mikä kaikki vaatii järkkymätöntä itsekuria ja uskoa. Oikeastaan se näyttää aika lailla epätoivolta. Olen labrarotta, joka ei suostu kuolemaan, tajuatko! Ja aion kertoa sinulle, miten marssitaan helvetin läpi.

Suurin osa suorituskykyyn ja mahdollisuuksien rajoihin liittyvistä teorioista on kehitelty kontrolloidussa ympäristössä, steriilissä laboratoriossa, ja niitä opetetaan yliopistojen luentosaleissa. Mutta minä en ole teoreetikko. Minä huolehdin käytännöstä. Vähän samalla tavalla kuin suuri, edesmennyt Stephen Hawking tutki universumin pimeää ainetta, minun rajaton intohimoni on mielen pimeän aineen tutkimus. Kaikki sen hyödyntämättömät voimavarat ja mahdollisuudet. Olen koetellut ja todistanut omaa filosofiaani omassa sisäisessä labrassani välittämättä pystyyn nousseista keskisormista, läpi epäonnistumisien ja läpimurtojen, jotka ovat hioutuneet muotoonsa minun elämäni tosimaailmassa.

Jokaisen luvun lopussa on harjoite. Niitä voi verrata armeijan harjoituksiin, joiden tarkoituksena on teroittaa sotilaan kykyjä. Tässä kirjassa ne ovat kylmiä ja kovia faktoja, jotka meidän täytyy kohdata, sekä filosofioita ja strategioita, joiden avulla voit selättää kaiken mitä sinun tiellesi sattuu tulemaan – ja loistaa elämässäsi.

Kuten sanottu, tämä ei todellakaan ole mikään self help-kirja. Tämä on aivojesi alokasleiri. Tämä on potku perseelle, jota et halua ja jota et varmaankaan edes tiennyt tarvitsevasi.

Nyt ylös, runkkarit.

Aletaan hommiin!

ENSIMMÄINEN LUKU

MAKSIMOI MINIMAALINEN POTENTIALIAALI

ISTUIN TUHANSIEN sotaveteraanien joukossa Kansas Cityn täyteen ahdetussa kongressikeskuksessa vuoden 2018 Veterans of Foreign Wars (VFW) -järjestön kansallisessa kokouksessa. En ollut paikalla vain aktiivisen jäsenen roolissa, vaan olin heidän vieraansa. Minut oli pyydetty paikalle vastaanottamaan järjestön arvostettu Americanism-palkinto – vuosittain myönnettävä kunnianosoitus niille, jotka ovat osoittaneet sitoumuksensa palvelukseen, isänmaallisuuteen, amerikkalaisen yhteiskunnan kehittämiseen ja kanssaveteraanien auttamiseen. Kuuluisin aiemmin palkituista on yksi sankareistani. Senaattori John McCain selvisi viisi ja puoli vuotta vankileirillä Vietnamin sodassa. Olen aina ihailnut sitä rohkeutta, jota hän tuolloin osoitti. Sittemmin hän on uransa aikana näyttänyt esimerkillään, kuinka jokaisen tulisi toimia kovien aikojen saapuessa. Nyt minun nimeni asetettaisiin hänen nimensä viereen.

Vastaanottaisin pian siihenastisen elämäni suurimman kunnianosoituksen. Minun olisi pitänyt olla ihan helvetin ylpeä eikä aivan hiton hämilläni. Istuin yli tunnin yleisön joukossa äitini Jackien ja enoni John Gardnerin välissä. Siinä oli hyvin aikaa ihmetellä, kuinka merkityksellisestä hetkestä olikaan kyse. Mutta en keksinyt kuin syitä, miksi minä en ollut oikea mies vastaanottamaan tuota kunniaa. Eihän kenenkään pitäisi tietää nimeä David Goggins eikä varsinkaan pistää minua samaan lauseeseen senaattori McCainin kanssa. Nämä ajatukset eivät suinkaan johtuneet siitä, ettenkö olisi ansainut paikkaani, vaan siitä, ettei minulle tarjottujen olosuhteiden olisi ikimailmassa pitänyt johtaa minua tähän pisteeseen.

Totta, olen tätä nykyä voitokas, mutta synnyin häviämään. Monet syntyvät häviämään. Uusia vauvoja syntyy joka päivä persaukisiin, rikkinäisiin perheisiin. Niin synnyin minäkin. Osa menettää vanhempansa onnettomuudessa. Toisia hyväksikäytetään ja hyljeksitään. Monet meistä syntyvät vammautuneina, jotkut fyysisesti ja toiset henkisesti tai emotionaalisesti.

Vähän niin kuin jokaiselle myönnettäisiin heidän syntyessään oma henkilökohtainen piñata palkinnoksi siitä että pääsi hengissä ulos kohdusta. Omaan yllätyksillä täytettyyn aasinukkeensa ei voi kurkistaa ennen aikojaan, mutta sen sisältö vaikuttaa elämän suuntaan joko hyvässä tai pahassa. Jotkut lyövät auki piñatansa ja antavat herkkujen sataa päälleen. He ovat niitä, joille on suotu helpot olosuhteet – ainakin alkuun. Toiset piñatat ovat tyhjiä kuin tomuinen kaivo. Mutta nekään eivät ole kaikkein surkeimpia. Osa on tyhjääkin pahempia. Ne on täytetty painajaisilla, piinalla joka alkaa heti kun vauva ensimmäistä kertaa vetää ilmaa keuhkoihinsa. Sellainen minä olin. Minä synnyin kauhukammioon.

Puhujat pitivät puheitaan, mutta minä olin eksynyt syvälle synkän mielen pyörteisiin, tunsin jälleen kaikki loputtomat kerrat, kun isä hakkasi verille äitini, veljeni tai minut. Katsoin

kuinka pakenimme Braziliin Indianan osavaltiossa vain päätyäksemme viidentoista kilometrin päähän Ku Klux Klanin aktiivisesta jaostosta. Ja veikkaapa missä niiden paskiaisten mukulat kävivät koulua? Muistelin rasististen uhkauksien tasaista virtaa, jonka sain osakseni osalta luokkatovereistani, ja muistelin kuinka huijasin koulutieni alusta loppuun enkä oppinut mitään.

Ajattelin äitini kihlattia Wilmothia, josta olisin saanut isähahmon, jos häntä ei olisi murhattu ennen kuin hän ehti alkaa isäpuolekseni. Mieleeni muistuiivat kaikki ne kerrat, joina yritin läpäistä ASVAB-valintakokeen, eli kaikkien armeijaan pyrkivien standardisoidun tasokokeen, pyrkiessäni toteuttamaan unelmani ja liittyäkseni pelastushyppääjiin. Lopulta läpäisin kokeen ja värväydyin, mutta jätin koulutuksen kesken, koska veden varassa tehtävät harjoitukset olivat minulle liian vaikeita. Tuon loistopäätöksen myötä minusta tuli lopulta 135-kiloinen Ecolabin yötyöntekijä. 24-vuotiaana riivin kasaan 1 000 dollaria kuussa.

Olin tuolloin pelkkä ihmisriekale, täysin vailla itsetuntoa ja itsekunnioitusta. Minua riivasivat vielä ne samat demonit, jotka olivat riivanneet minua syntymästäni lähtien, ja kylmä ja kova totuus oli, että minulta yksinkertaisesti puuttui kaikki se, mitä olisin tarvinnut muuttaakseni elämäni ja tullakseni siksi mieheksi, joka halusin olla.

Mutta kuules, en minä ajatellut kaikkea tätä satuttaakseni itseäni. Selailin läpi muistojeni kansioita, koska etsiskelin jotain sytytintä, yhtä hetkeä jona kipinäni syttyi ja jokin alkukantainen sisälläni roihahti liekkiin. Yritin muistaa, miten se oikeastaan oli tapahtunut. Miten heitin vanhan käsikirjoituksen roskakoriin ja onnistuin kääntämään kaiken pääläelleen, saamaan otteen kunniallisesta, palvelukselle pyhitetystä elämästä. Mutta en saanut ajatuksesta kiinni. Olin niin syvällä mieleni pyörteissä, etten edes kuullut kun nimeni lausuttiin.

En olisi reagoinut ollenkaan, jos äitini ei olisi tökkäissyt minua kyynärpäällään. En vielä tänä päivänäkään kykene muistamaan matkaa penkiltä puhujakorokkeelle äidin kanssa, koska leijuin yhä menneisyyteni ja sekavan nykyhetken välissä.

Kuulin kuinka ansioluetteloni luettiin ja veteraanien hyväksi keräämiäni summia ja saavuttamiani tavoitteita lueteltiin. Ennen kuin tajusinkaan, kaulaani ripustettiin mitali ja yleisö osoitti seisaaltaan suosiota. Se oli varma merkki siitä, että vaikka olin syntynyt häviämään, olin syntynyt uudestaan jossain matkan varrella. Joskus oli täytynyt olla hetki, joka käynnisti muodonmuutokseni.

Nyt oli minun vuoroni puhua, ja katseeni viisti tuntemattomien kasvojen merta. Kaikki jäseniä veljes- ja sisarkunnassa, johon kuulun ikuisesti. Se, että palkinto tuli juuri heiltä, oli itssään kunnianosoituksista suurin, mutta en tiennyt miten voisin kiittää heitä. Tuohon aikaan olin jo haluttu julkinen puhuja ja viihdyin niin pienten kuin suurienkin yleisöjen edessä. Olin työskennellyt armeijan värvärinä, ja olin ollut ammattipuhujanakin yli vuosikymmenen. En kovinkaan usein tuntenut perhoseja vatsassani, mutta tuona päivänä Kansas Cityssä minua jännitti aivan hirveästi ja pääni oli yhtä sumua. Yritin ravistella itseni hereille ja aloitin kiittämällä isoisääni, kersantti Jackiä.

»Hän olisi maailman ylpein mies, jos näkisi minut täällä nyt», minä sanoin. Sitten jäädyn täysin, pidin taunon, vedin syvään henkeä ja aloitin uudestaan. »Haluaisin kiittää äitiäni, joka...» Käännyn kohti äitiä, ja kun silmämmme kohtasivat, ymmärsin vihdoon, mikä oli ollut tuo käänteentekevä hetki elämässäni, ja siitä seurannut tunne hukutti minut alleen. »Haluaisin kiittää äitiäni, joka...»

Ääneni murtui uudestaan. En voinut enää hillitä tulvaa sisälläni, vaan suljin silmät ja aloin nyyhkyttää. Vähän niin kuin uni, joka kestää vain sekunteja mutta tuntuu tunneilta,

aika venyi ja mielikuvat elämäni käännekohdasta – viimeisestä kerrasta kun näin isäni – valloittivat mieleni. Jos en olisi lähtenyt tuolle reissulle, et olisi ikinä kuullut minusta.

* * *

Olin 24-vuotias, kun tajusin olevani rikkinäinen. Olin sisältä täysin turta, ja se turtuneisuus, todellisten tunteiden puute, oli sanellut kaiken elämässäni. Siksi lopetin tavoitteideni, suurimpien haaveideni tavoittelun heti, kun asiat kävivät vaikeiksi. Luovuttaminen oli vain yksi kiertotie muiden joukossa. Ei se koskaan haitannut minua juurikaan, koska turtana ei voi prosessoida tapahtumia, jotka vaikuttavat omaan itseen, saati asioita, jotka tapahtuvat omassa itsessä. En vielä tuntenut mielen voimaa ja niinpä olin turvonnut jättimäiseksi ihravuoreksi ja työskentelin teurastaen torakoita ravintoloissa.

Minulla oli tekosyyni, tietysti. Turtuus oli selviytymismekanismi. Isä oli hakannut sen sisuksiini. Täytettyäni seitsemän vuotta olin jo omaksunut sotavangin mentaliteetin. Turrutin itseni, jotta pystyisin kestäämään selkäsäunat ja pitämään kiinni edes pikkuruisesta hippusesta itsekunnioitusta. Vielä äidin ja minun paon jälkeenkin tragedia ja epäonnistumiset vainosivat minua, ja turtuus oli tapa selvitä siitä, etten ikinä ollut kokenut kuin tappioita.

Jos on syntynyt häviämään, tavoitteena on selviytyä, ei loistaa. Sitä oppii valehtelemaan, huijaamaan ja tekemään mitä tahansa pysyäkseen muiden tahdissa. Ihminen saattaa muovautua selviytyjäksi, mutta selviytyjän elämä on yhtä surkuteltavaa tuskaa. Selviytyjät alkavat pikkuhiljaa muistuttaa torakoita, joita tapoin työkseni. He vilistävät esiin varjoista joissa piileskelevät ja tyydyttävät perustarpeensa, mutta pitävät visusti huolta siitä, että heidän todellinen persoonansa ei

ikinä joudu valokeilaan. Ja me häviämään syntyneet olemme torakoista pahimpia. Toimintamme on pakon sanelemaa, ja sellaisen asenteen kylkiäisinä tuppaa tulemaan aika pahoja luonnevikoja.

Minulla niitä toden totta riitti. Olin luovuttaja, valehtelija, läski – yksi laiska runkkari. Ja vakavasti masentunut. Tunsin murenevani pala palalta. Olin korviani myöten kyllästynyt, turhautunut ja vihainen. Tiesin etten kestäisi paskaa elämäni enää pitkään. Jos en muuttuisi, ja muuttuisi pian, kuolisin luuserina, ellei sitten kävisi vielä surkeammin ja minusta tulisi sellainen kuin isästäni. Paska nilkki, joka etsi aina mitä mitättömintäkin tekosyytä turvautua väkivaltaan. Surkeuteni söi sisuskalujani ja etsin jatkuvasti jotain mistä hakea turvaa, jotten luovuttaisi lopullisesti. En keksinyt kuin yhden keinon. Minun täytyi palata taloon Paradise Roadilla, Buffalossa, New Yorkin osavaltiossa ja katsoa isääni silmästä silmään. Koska kun elää helvetissä, ei voi päästä ulos, jollei haasta itse Saatanaa.

Toivoin löytäväni ratkaisuja, joiden avulla voisin muuttaa elämäni. Ainakin niin kerroin itselleni, kun saavuin Ohioon Indianan puolelta ja otin suunnan kohti koillista. En ollut nähnyt isäukkoa kahteentoista vuoteen. Se oli ollut oma päätökseni. En ollut halunnut tavata häntä, ja noihin aikoihin oikeus antoi lapsen päättää asiasta, kun lapsi täytti kaksitoista. Tein valintani pääosin kunnioituksesta ja uskollisuudesta äitiäni kohtaan. Isä ei ollut lyönyt meitä Buffalosta lähdön jälkeen, mutten ikinä voinut unohtaa, miltä minusta oli tuntunut, kun äiti oli kärsinyt isän käsittelyssä. Se oli ainoa asia sisälläni, joka ei ollut turta. Siitä huolimatta olin vuosien mittaan alkanut kyseenalaistaa päätöstäni ja pohtia, olivatko muistoni, tarinat joita itselleni kerroin, lopulta kuitenkaan täysin totta.

Ajomatka oli pitkä, enkä kuunnellut lainkaan musiikkia. Kuulin vain päässäni kiistelevät äänet. Ensimmäinen ääni hyväksyi minut sellaisena kuin olin.

Ei se ole sinun syytäsi, David. Ei mikään tässä koko sopassa ole sinun syytäsi. Teet parhaasi niillä mahdollisuuksilla, jotka sinulle on suotu.

Olin kuunnellut tuota ääntä koko ikäni. *Ei se ole sinun vikasi* oli minun lempilausahdukseni. Se selitti ja perusteli paikkani maailmassa, elämäni umpikujan, jota pitkin löntystelin menemään. Ja tuo ääni kuului 24/7. Mutta nyt, ensimmäistä kertaa, toinen ääni änki mukaan. Tai ehkä nyt vain oli ensimmäinen kerta, kun lakkasin kuuntelemasta sitä mitä halusin kuulla.

Kuitti. Ei se ole oma vikasi, että sinulle jaettiin huono käsi, mutta... se on sinun vastuusi. Kuinka pitkään aiot antaa menneisyyden pidätellä sinua paikoillasi ennen kuin vihdoin alat itse määritellä tulevaisuuttasi?

Verrattuna ensimmäiseen, lempeään päänsisäiseen ääneeni tämä toinen oli jääkylmä, ja koetin parhaani mukaan sulkea sen kuulumattomiin.

Mitä lähemmäs Buffaloo tulin, sitä nuorempi ja avuttomampi olo minulle tuli. 250 kilometrin päässä oloni oli kuin 16-vuotiaalla. Kun käännyin pois moottoritieltä ja ajelin pitkin Buffalon katuja, oloni oli kuin 8-vuotiaalla – sen ikäinen olin silloin, kun pakkasimme kamamme mustiin jätösäkkeihin ja lähdimme vetämään. Ja kun astuin sisään, oli taas elokuu vuonna 1983. Seinien maalit, lattiat, kodinkoneet ja huonekalut olivat kaikki yhä samoja. Vaikka kaikki näytti nyt pienemmältä ja vanhentuneelta, kyseessä oli sama tuttu painajaisten talo. Se pursusi kammottavia muistoja ja käsin kosketeltavaa, pahaa energiaa.

Sen sijaan isäni oli mukava ja lempeämpi kuin muistoissani. Trunnis oli aina osannut olla hurmaava, ja nyt hän vaikutti aivan oikeasti iloiselta nähdessään minut. Vaihtelimme kuumia ja huomasin nauravani hänen vitseilleen vähän hämmentyneenä siitä, kuka oikein oli tämä mies, jonka kanssa juttelin. Hetken kuluttua hän vilkaisi kelloaan ja nappasi tak-

kinsa. Hän avasi oven vaimolleen Suelle ja minulle ja kävelimme yhdessä autolle.

»Mihin me mennään?» kysyin.

»Muistathan aikataulun», hän vastasi. »Nyt on aika avata rata.»

Heti alkuun huomasin, että Skatelandin julkisivu oli pääsyt rapistumaan ja kaipasi uutta maalipintaa. Sisällä lattiat ja seinät olivat kolhuilla ja tahraisia, ja siellä haisi. Toimistokaan ei ollut entisessä loistossaan. Sohvaa, jolla olimme lapsina nukkuneet ja jolla äiti oli nähnyt useampaan otteeseen isän pettävän häntä, ei ollut vielääkään vaihdettu. Se oli ihan helvetin saastainen, mutta siihen minä sitten istuin, kunhan isäni oli ensin suureleisesti esitellyt paikat ja mennyt sitten yläkertaan soittamaan hiphop-levyjä Vermillion Roomiin.

Olin hieman huonovointinen ja hämilläni. Oli vaikea uskoa kuinka pahasti isäkköseni oli antanut paikan taantua. Hän ei ollut se sama vahva, jännittävä ja vaativa persoona, jonka muistin. Hän oli vanha, heikko, ylipainoinen ja laiska. Vaikutti siltä, ettei hän enää ollut edes pahantahtoinen. Hän ei todellakaan ollut mikään Saatana. Pelkkä ihminen. Olinko syöttänyt itselleni pajunköyttä? Viipyilin toimistossa uppoutuneena syvälle menneisyyteen. Olinko erehtynyt kaikesta muustakin?

Sitten, noin kello kymmeneltä, bassoriffi droppasi yläkerassa ja katto alkoi täristä ja pomppia. Saman tien korviini kantautui myös huutelua, naurua ja tuttua beatiini sopivaa jalkojen töminää. Samaan tapaan kuin jokin laulu voi kuljettaa johonkin tiettyyn hetkeen menneisyydessä, basson jytinä sai minut kokemaan elämäni synkimmän ajan uudestaan. Minut oli heitetty lapsuuteni painajaisten uusintänäytökseen.

Suljin silmäni ja näin itseni ykkösluokkalaisen ikäisenä, pyörimässä kyljeltä toisella tuolla samaisella sohvalla. Olin työskennellyt läpi yön ja yritin saada unta, mutta parhaim-

millaankin vain torkahdin hetkeksi. Äitini oli siellä myös ja yritti helpottaa tuskaamme »kotitekoisilla» aterioilla, joita valmisti keittolevyllä ahtaassa toimistossa. Näin avuttomuuden ja pelon hänen silmissään, ja niiden mukana tulivat myös stressi, kipu, turhautuminen ja masennus. Ne kaikki kuuluivat samaan pakettiin. Muistoni olivat totta! Se oli nyt varmaa!

Oli vastenmielistä istua sillä sohvalla. Minua inhotti että olinkaan ollut niin varomaton ja viihtynyt isäni seurassa. Tunsin puukottavani äitiä selkään, ja mitä pidempään istuin paikoillani ja katselin katon tärinää, sitä voimakkaammaksi viha sisälläni kasvoi, ja lopulta hyppäsin jaloilleni, ryntäsin hallin takaosan portaita ylös Vermillion Roomiin, missä Saatanani ryysti viskiä – savuista taikajuomaa, josta hän ammensi voimansa.

Lapsena en useinkaan ollut nähnyt paikkaa täydessä kukoistuksessaan. Nyt se oli menettänyt suurimman osan loistostaan, mutta oli silti menomesta. Entinen kimalteleva yökerho, jossa soitettiin funkkiä hyvin pukeutuneelle yleisölle, oli nyt menestyvän oloinen hiphoppareiden underground-baari. Trunnis oli dj-kopissaan ja rytmitti energiaa, pyöritteli levyjä ja imaisi viskin viskin perään kunnes sulke-misaika koitti. Kunhan paikat oli pistetty kasaan, ajoin meidät Denny'siin aamuyön aamiaiselle, aivan kuin ennen vanhaan. Yli viisitoista vuotta oli kulunut, mutta rituaali säilyi muuttumattomana.

Trunnis oli aika lailla naamat ja huomasi, että vaivaannuin siitä, ja se ärsytti häntä. Odottelimme ruokiamme ja hän kyy-läsi minua samalla kun haukkui isovanhempiani ja väitti, että hänen perheensä hajoaminen oli ollut heidän syytään. Viina oli aina saanut hänet näyttämään rumuutensa, ja tuon argumentin olin kuullut jo niin usein, ettei sillä enää ollut mitään vaikutusta minuun. Mutta kun hän alkoi puhua äidistä, en enää jaksanut kuunnella.

KYSEENALAISTA PINTTYNEET TOIMINTATAPASI,
UNOHDA TEKOSYYT JA MUKAVUUDENHALUSI.
USKALLA MUUTTA ELÄMÄSI SUUNTA.



Tuntuuko, ettet millään pääse ylös sohvalta ja saa otettua itseäsi niskasta kiinni? Onko usko itseesi koetuksella?
Tämä kirja on sinua varten.

Menestyskirjassaan *Läpi harmaan kiven* Yhdysvaltain armeijan ja kestävyysurheilun legenda David Goggins osoitti, kuinka paljon hyödyntämätöntä potentiaalia meissä jokaisessa on. Se oli kuitenkin vain ensimmäinen etappi matkalla kohti tärkeistä mielenlujuutta ja kokonaisvaltaista elämänhallintaa. Uudessa kirjassaan Goggins johdattaa lukijat yhä syvemmälle käännteentekevään oivallukseensa: paras tapa elää oikeasti antoisaa ja merkityksellistä elämää – niin töissä kuin vapaa-ajalla – on pysyä jatkuvasti liikkeessä ja haastaa itseään päivästä toiseen.

www.davidgoggins.com



www.wsoy.fi

17.3

ISBN 978-951-0-51616-4