

Valitse orjuutesi

Riippuvuusajattelun vaikutus itsensä johtamiseen

Anders Bertlin

Opinnäytetyö

Elokuu 2016

Yritystoiminnan kehittämisen koulutusohjelma

Liiketalouden ala

Tekijä(t) Bertlin, Anders	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Elokuu 2016
	Sivumäärä 54	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Valitse orjuutesi Riippuvuusajattelun vaikutus itsensä johtamiseen		
Tutkinto-ohjelma Yritystoiminnan kehittämisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Silvennoinen, Essi		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Itsensä johtamisesta on kirjoitettu tuhansia kirjoja. Joskus niissä esitetyt neuvot eivät kuitenkaan toimi. Syynä itsensä johtamisen epäonnistumiseen tietyillä alueilla saattaa olla riippuvuuspersoonallisuus, joka saattaa ilmetä addiktoitumisena mihin tahansa nautintoa tuottavaan asiaan tai aineeseen. Riippuvuussairaudet eri muotoineen yleistyvät, mikä tekee itsensä johtamisesta hyvin haasteellista.</p> <p>Itsensä johtamisen kirjoissa ei oteta huomioon riippuvuusajattelun mahdollisuutta vaan kannustetaan tekemään kovemmin töitä. Opinnäytetyö on yhden henkilön kertomus epäonnistumisesta itsensä johtamisessa, kunnes ymmärrys riippuvuusajattelusta kasvoi. Tavoitteena on jakaa oman kokemuksen kautta saatua arvokasta tietoa vertaistukena muille samantyyppisistä ajatuksista kärsiville.</p> <p>Lisäksi tutkimuksen haastatteluissa haluttiin selvittää, mitä osa-alueita riippuvuuspersoonallisuudesta kärsivät ovat onnistuneet johtamaan itsessään riippuvuuden aikana ja vertaistukea saatuaan. Tutkimuksessa etsittiin myös vastauksia siihen, millä perusteella ihmiset määrittävät itsensä riippuvaisiksi.</p> <p>Koska itsensä johtamisen ja riippuvuusajattelun välisestä suhteesta ei ole juurikaan olemassa tutkimustietoa, haluttiin vertaistukiryhmien jäseniä haastatteleamalla selvittää, mikälainen ajatus- ja arvomaailma liittyy riippuvuuspersoonallisuuteen.</p> <p>Prosessin aikana selvisi, että riippuvuuspersoonallisuuteen liittyy usein itsetunto-ongelmia. Riippuvuusajattelu on tunnesairaus, jossa aivoihin muodostuu vakiintuneita ajatusratoja, joita on vaikea pysäyttää itsensä johtamisen työkaluilla. Opinnäytetyö käsittelee itsensä johtamisen peruseräitä ja niiden soveltuvuutta riippuvuusajatteluun.</p>		
Avainsanat (asiasanat) itsensä johtaminen, riippuvuus, riippuvuuspersoonallisuus, itsetunto		
Muut tiedot		

Author(s) Bertlin, Anders	Type of publication Bachelor's thesis	Date August 2016 Language of publication: Finnish Permission for web publication: x
Title of publication Choose Your Slavery How Addictive Thinking Affects Self-Management		
Degree programme Entrepreneurship Development, Tiimiakatemia		
Supervisor(s) Silvennoinen, Essi		
Assigned by -		
<p>Abstract</p> <p>Thousands of books have been written about self-management. Sometimes the advice presented in them does not function as it should. Self-management may fail in certain areas of life because of an addictive personality. One can become addicted to any matter or substance that causes pleasure. Addiction sicknesses in different forms are becoming more common, and this causes major challenges in self-management.</p> <p>The books of self-management fail to consider the aspect of addictive thinking and, instead, encourage to work harder. The thesis is a story of one person who kept failing in self-management until the understanding of addictive thinking increased. The aim was to share the valuable information gained through this person's own experience as peer support for others suffering from similar thoughts.</p> <p>In addition, the interviews conducted for the study assisted in finding out which areas of life those suffering from an addictive personality had been able to self-manage when addicted and after receiving peer support. What makes people to define themselves as addicts was also one topic of the research.</p> <p>As research information on the relationship between self-management and addictive thinking is very limited, members of peer support groups were interviewed in order to find out what kind of a mind set and value system were connected to an addictive personality.</p> <p>It became clear that often problems with self-esteem were connected to an addictive personality. Addictive thinking is an emotional sickness in which the brain creates established patterns which cannot be broken just by using self-management tools. The thesis deals with the basic principles of self-management and their suitability to addictive thinking.</p>		
Keywords/tags (subjects) self-management, addiction, addictive personality, self-esteem		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Eikö itsesi johtaminen ota sujuakseen?	3
2	Tervetuloa Tiimiakatemiaan.....	5
	2.1 Liikkeelle lukien.....	5
	2.2 Itseä johtamaan	6
	2.3 Kaikki kyseenalaiseksi	8
3	Halu muutokseen	9
	3.1 Persoonallisuustesti	11
	3.2 Pelko	12
	3.3 Tyhjyys ja kehumisen kaipuu	14
	3.3.1 Kissa kiitoksella elää	15
	3.3.2 Rima tavoittamattomissa	16
	3.3.3 Pääkonttori kuntoon.....	17
4	Seuraava vuosi	18
	4.1 Epävarmuus ja -tietoisuus.....	20
	4.2 Paha olo	21
	4.3 Ei tippa tapa – vai?.....	22
	4.4 Menestymisen avaimet.....	24
	4.5 Uhriutuminen.....	25
	4.6 Itseluottamuksella vaikka kuuhun	26
	4.7 Addiktio on ruma sana	27
	4.8 Arvojen arviointi	30
5	Diagnoosi ja tuki	34
	5.1 Tämä hetki on kaunis	35
	5.2 Silti sama mies	37
6	Näin minulla, miten muilla?	38
	6.1 Kallen tarina	39
	6.2 Tuen tarve ja tulokset	40

7 Työmaa jatkuu.....	49
Lähteet	53

1 Eikö itsesi johtaminen ota sujuakseen?

Oletko jo lukenut läpi kaikki itsensä johtamisen kirjat etkä silti koe onnistuneesi johtamaan itseäsi siten kuin haluat? Etkö tiedä, mikä sinua vaivaa? Voisiko kyseessä olla riippuvuusajattelu? Jos olet päättänyt lukemaan tätä opinnäytetyötä etsiessäsi tietoa itsensä johtamisesta tai riippuvuusajattelusta, voit ehkä saada tästä jotakin apua omaan elämääsi. Vaikkei sinulla itselläsi olisi riippuvuuspersoonallisuutta, tarinaa lukemalla voit saada uusia näkökulmia ja tulla paremmin toimeen riippuvuuksista kärsivien ihmisten kanssa.

Nykyisessä hektisessä ja monimuotoisessa työympäristössä itsensä johtamisen taidot ovat avainasemassa. Tiimiakatemia aikana kirjoittamani kasvutarina sai minut kuitenkin ymmärtämään, että itsensä johtamisen työkaluilla ei voi kontrolloida riippuvuusajattelua. Tämän uuden tiedon vahvistamiseksi halusin tutkia laajemmin riippuvuusajattelun suhdetta itsensä johtamiseen. Yksikään lukemani itsensä johtamisen opas ei ota huomioon riippuvuusajattelun vaikutusta, joten ainoa tapa varmistua asiasta oli pohtia omia kokemuksiani sekä saada tietoa haastatteleamalla muita riippuvuusluonteisia ihmisiä.

Opinnäytetyöni on siinä suhteessa poikkeuksellinen, että lukemieni kirjojen perusteella sain kyllä paljon tietoa sekä itsensä johtamisesta että riippuvuusajattelusta, mutta en voinut vahvistaa niiden välistä suhdetta. Tämän takia haastattelin opinnäytetyötäni varten seitsemää ihmistä, jotka kärsivät eri riippuvuuksista. Lääketieteellisestä näkökulmasta eri riippuvuuksista on melko vähän faktatietoa, eli käsitys perustuu pitkälti ihmisten omiin kokemuksiin.

Aloin kerätä tietoa ja kirjoittaa ylös omia tuntemuksiani syksyllä 2013. Silloin en todellakaan tiennyt kärsiväni riippuvuusajattelusta. Luulin olevani vain heikko itseni johtamisessa. Selviydyin hyvin opiskelusta ja työelämästä, mutta kaikki ei ollut hyvin. En ollut onnellinen.

Uskon nykyään olevani vahvempi ihminen niin henkilökohtaisella puolella kuin työelämässä. Matka ei todellakaan ole ollut helppo mutta välttämätön. Itsehäpeän takia on ollut vaikeaa tuoda ajatukset ja tunteet julki. Kannustan kuitenkin kaikkia rehelli-

seen itsetutkisteluun, koska vain silloin pystyy seisomaan selkä suorassa. Kaikki lähtee halusta muuttaa itseään, jos ei oma elämä miellytä.

Näet tarinan edetessä, miten muutos lähti liikkeelle ja miten se otti odottamattoman suunnan. Näet myös sen, miten sattumalla oli osuutta asiaan ja mitä muuta tarvitaan kuin pelkästään halu muuttua. Tavoitteenani on erottaa se, mihin itsensä johtamisen työkalut auttavat ja mihin eivät. Luultavasti jokaisella ihmisellä prosessi on hieman erilainen, mutta tämä on minun tarinani. Pysin olemaan mahdollisimman rehellinen, koska siten uskon pystyväni parhaiten auttamaan itseäni ja muita.

Olen työstänyt riippuvuusajatteluni lukemalla kymmeniä kirjoja, kirjoittamalla viikoittain muistiinpanoja sekä keskustelemalla muiden riippuvaisten kanssa, minkä johdosta koen saaneeni runsaasti asiantuntemusta tästä aiheesta. Haluaisin tulevaisuudessa koota hankkimani tiedon kirjaksi. Tämä opinnäytetyö on jo kirjani pienoiskoossa.

Olen poiminut eri lähteistä sekä itsensä johtamiseen että riippuvuusajatteluun liittyviä ajatuksia. Laitat varmasti merkille, mitä itsensä johtamisen työkaluja olen itse käyttänyt. Tarkoitus ei ole saattaa itsensä johtamisen työkaluja tai niitä käsittelevää kirjallisuutta huonoon valoon, vaan tuoda esille oma näkemykseni siitä, mihin ne auttavat ja mihin eivät.

Ennen kuin alat lukea tätä opinnäytetyötä, haluan vielä kerran korostaa, että faktojen luettelemisen sijasta pääpaino on riippuvaisuusajattelusta kärsivien ihmisten kokemuksilla, sekä minun että muiden. Näkökulmani on uusi, joten todennäköisesti tähän mennessä hankkimani tieto tullaan vahvistamaan laajemmilla tutkimuksilla tulevaisuudessa.

Olen todella onnellinen siitä, että sain kirjoittaa tärkeästä aiheesta ja samalla luoda uutta tietoa riippuvuusajattelun suhteesta itsensä johtamiseen. Uskon Tiimiakatemiassa olevan osuutensa siihen, että löysin itseni. Kiitos Tiimiakatemia, että sain tämän mahdollisuuden. Kiitos Kalle Lähde ja toiset kokemuksianne jakaneet. Suuri kiitos rakkaalle vaimolleni, jota ilman tätä opinnäytetyötä ei olisi syntynyt. Kiitos teille kaikille, jotka olette olleet tukenani tähän asti ja olette edelleen.

2 Tervetuloa Tiimiakatemiaan

Keväällä 2013 hain Tiimiakatemiaan. Syy oli selvä. Olin kyllästynyt työhöni ja elämääni. Halusin muutosta. En kuitenkaan tiennyt, mitä haluaisin muuttaa. En tiennyt, joutuiko kyllästymisen omasta elämästäni vai ulkoisista tekijöistä. Ulkoisesti minulla näytti olevan kaikki hyvin; oli opiskelupaikka, koti, auto ja hyvä perhe. En ollut kuitenkaan onnellinen. Olin äärimmäisen levoton ja koko ajan piti tapahtua jotakin, jotta pystyin joten kuten nauttimaan. Olin myös erittäin kangistunut rutiineihin. En voinut sietää, jos aikataulu muuttui päivän aikana. Myös työskentely normaalista työaika-
taulusta (8-16) poiketen ahdisti minua suuresti.

Tiimiakatemian nettisivuilta (Synnyttämme rohkeita tiimiyrittäjiä n.d.) olin lukenut, että akatemia kannustaa uudenlaiseen yrittäjyyteen käytännön kautta. Minua houkutti ajatus erilaisesta oppimisympäristöstä ilman pulpetteja ja töiden tekeminen projektiluontoisesti. Aloittaessani Tiimiakatemian en kuitenkaan oikein tiennyt, mihin olin joutunut. Luulin tulevani seuraavanlaiseen paikkaan:

Kun aloitin Tiimiakatemiassa, minulla oli ehkä vähän väärä kuva siitä, mitä akatemialla tehdään. Luulin että sinne mennään aamulla suoraan tekemään bisnestä ja myymään osaamista. Osittain tämä on myös totta. Olin kokonaan unohtanut, että joka päivä pitäisi kehittää itseään, tehdä joka päivästä mestariteos. Se tehdään analysoimalla tekoja, laajentamalla näkökenttää sekä oppimalla uusia asioita joka päivä. En ole siis lukenut kirjaa pitkään aikaan, mutta jo tämän ensimmäisen kirjan jälkeen syntyi uusia ideoita sekä uusia näkökulmia, joita en ole miettinyt. (Oppimispäiväkirja 24.9.2013.)

Tästä alkoi matka, jonka määränpäästä minulla ei ollut mitään tietoa. En olisi ikinä uskonut päätyväni sellaiseen tulokseen kuin lopulta tulin.

2.1 Liikkeelle lukien

Aloittaessani Tiimiakatemian olin ihminen ilman tavoitteita ja unelmia. En toivonut enkä odottanut mitään. Suoritin vain elämää eteenpäin päivä kerrallaan enkä tiennyt, mihin suuntaan olin menossa. Ahdistus siitä, että ei ollut enää työpaikkaa, jonne mennä kahdeksalta aamulla, oli suuri, mutta päätin astuessani Tiimiakatemiaan ottaa vastaan kaiken, mitä tulee. Päätin alkaa kehittää itseäni tietämättäni, mitä se käytännössä tarkoitti. Minulla oli paljon salaisuuksia, joita kannoin matkassani joka päivä ja

pelkäsin paljastumista. Luulin, että syy pelkoihin sekä epävarmuuteen oli huono itse-tuntemus, joten päätin alkaa tutustua itseeni.

Lähdin liikkeelle näillä keinoilla:

Lue kirjoja aina kuin se on mahdollista. Tee niistä muistiinpanoja ja mieti hetki lukemisen jälkeen, mikä lukemasi anti on pelkistettynä tämänhetkiseen elämääsi. Tavatessasi uusia ihmisiä pysähdy illalla ennen nukkumaanmenoa minuutiksi ja mieti, mitä kyseiseltä ihmiseltä opit ja mikä jäi päällimmäisenä mieleen. (Oppimispäiväkirja 24.9.2016.)

En ollut ikinä pitänyt lukemisesta enkä sen kummemmin ollut analysoinut elämää ennen Tiimiakatemiaan tuloa. Halusin muutosta elämääni, joten olin valmis jopa lukemaan, vaikka minulla on pieni lukihäiriö ja olen muutenkin siinä erittäin hidas. Ensimmäisenä luin Tammisen kirjan Teamwork ja se antoi minulle motivaatiota alkaa kehittää itseäni. Luulin tässä vaiheessa vielä, että pelkkä itsensä johtaminen laadukkaammin tulee auttamaan minua saavuttamaan onnellisen olon. Imin kirjoista valtavasti tietoa ja yritin soveltaa kirjoja mahdollisuuksien mukaan aika huonolla menestyksellä. Mietin aina mielessäni, mikähän minussa on vikana, kun en voi saavuttaa hyviä tuloksia enkä ole onnellinen.

2.2 Itseä johtamaan

Päätin alkaa johtaa itseäni entistä paremmin. Samalla kun päätin sen, ulkoiset olosuhteet menivät vaikeammiksi, ainakin minulle. Tiimiakatemialla muodostettiin tiimejä, ja myös minusta tuli yhden tiimin jäsen. Nyt en voinut enää miettiä pelkästään itseäni, vaan piti ottaa huomioon myös muita ihmisiä. Vaikka olen sosiaalinen ihminen ja minulla on MBTI-testin mukaan ENTJ-persoonallisuus eli olen ekstrovertti, minun ei koskaan ole ollut helppoa työskennellä ryhmässä. Minun oli vaikea hyväksyä muiden mielipiteitä sekä ottaa muiden työskentelytapoja huomioon ryhmätyöskentelyssä. Luulin, että jos en saa omaa mielipidettäni läpi, asiat tulevat menemään huonosti. Minua vaivasi myös pelko siitä, että asiat eivät pääty hyvin, jos en ole itsenä tekemässä.

Otin luettavaksi Zlatan Ibrahimovicin omaelämäkerran. Tämä maailmankuulu urheilija on saavuttanut kaiken jalkapallossa, vaikka hänellä oli todella vaikeat lähtökohdat.

Zlatan kasvoi huonomaineisessa lähiössä ja sen lisäksi perheympäristö oli haastava. Hänen toinen vanhempansa on alkoholisti ja toinen masentunut. Zlatan toteaa oppineensa yhden asian: ”Kaltaiseni kaveri saa kunnioitusta vasta, kun on viisi kertaa parempi kuin Leffe Persson tai minkä nimisiä ne nyt olivatkaan. Kaltaiseni piti treenata kymmenen kertaa kovempaa. Muuten ei ole mahdollisuutta.” (Lagercrantz 2011, 95.) Oma lapsuuteni on myös ollut osittain epävakaata, ja tämän kirjan luettuani sain päähäni, että unelmat ja onnellinen elämä ovat vain työmäärästä kiinni.

Tämä kirja antoi jälleen kerran uusia näkökulmia. Zlatan puhuu paljon siitä, kuinka paljon töitä joutuu tekemään unelmiensa eteen. Hauska yhteensattuma oli, kun luin tätä kirjaa Espanjan rannalla ja ohiki kävelin rantamyyjä. Jonkin ajan kuluttua hän tuli jälleen uudestaan ja uudestaan. Silloin aloin miettiä, että joskus työn tai unelmien eteen on tehtävä paljon töitä. Joskus meillä suomalaisilla on vähän sellainen tapa että heti kun tulee työpaikalla vastoinkäymien tai ongelma niin olemme heti valmiita nostamaan kädet ilmaan! (Oppimispäiväkirja 25.9.2013.)

Työn tekemisestä minun kroppani tykkäsi. Mitä enemmän tein töitä, sitä vähemmän minun tarvitsi miettiä elämää. Mutta työ ei tuottanut tyydytystä. Työ ei sinällään tuo onnellisuutta ja tyytyväisyyttä, vaan siinä voi hyvin sitten, kun kotiasiat ovat kunnossa. Tunsin itseni tärkeäksi, kun tein paljon työtä ja osittain itseluottamukseni perustui työmäärään. Kun tein paljon töitä, huomasin ihmisten tarvitsevan minua ja sain enemmän huomiota osakseni. Siitähän minä tykkäsin ja halusin aina olla keskipisteessä. Oli vaikeaa olla onnellinen kenenkään muun puolesta, kun itse halusi olla paras kaikessa.

Tässä vaiheessa elämäni pyöri liian paljon itseni ympärillä. Mietin lähinnä omaa etuani ja olin unohtanut muut. Minua alkoi myös muovata Tiimiakatemia ympäristö, jossa ei ole aikataulua, ei tenttejä, eikä käytännössä mitään valmista. Minun oli otettava vastuu omista teoistani ja ainoa este unelmille olin minä itse. Kukaan ei käskenyt tehdä mitään, itse oli kannettava vastuu. Se oli pelottavaa, samoin kuin vapaus. Miksi kukaan ei voinut vain sanoa, miten saavutan hyvän elämän?

Teemme asiat niin kuin on aina tehty. Ei uskalleta kyseenalaistaa tai miettiä, tehdään vaan. Pidetään sitä meidän työtä tai projektia niin tärkeänä, että ei nähdä oikealle eikä vasemmalle! Onneksi me saamme tehdä unelmia Tiimiakatemialle. Ei kukaan sano, että älä

tee sitä ja älä tee tätä, vaan päinvastoin valmentajat kannustavat meitä kohti unelmia. (Oppimispäiväkirja 25.9.2013.)

2.3 Kaikki kyseenalaiseksi

Tästä alkoi oman elämäni kyseenalaistaminen. Kyseenalaistin kaikkea: arvojeni, unelmiani - jopa sitä, miksi nousen aamulla sängystä ylös. Minulla ei ollut päässäni vastauksia, vain paljon kysymyksiä. Tiesin, että olin tullut oikeaan paikkaan nimeltä Tiimiakatemia, koska siellä ei kukaan anna valmiita vastauksia, vaan jokaisen on löydettävä vastaukset itse.

Mikä ihmeen Tiimiakatemia? Sen ja monien muiden kysymysten äärellä oltiin muutama kuukausi sitten ja ollaan edelleen. Kun astuin Onkapannun ovesta sisään, en tiennyt mihin olen ryhtymässä, ja edelleen tämä rakennus yllättää joka päivä. Ei ole aikataulua, ei luentoja, ei opettajia. Joka aamu pitäisi johtaa itseään, ottaa yhteyttä asiakkaisiin, keskustella eri projektien toteuttamisesta valmentajien ja muiden tiimiläisten kanssa. (Oppimispäiväkirja 4.12.2013.)

Kysymyksien lisäksi minua vaivasivat salaisuudet, joita en ollut kertonut kenellekään. Päätin, että ne eivät voi olla esteenä hyvälle elämälle, koska nehan olivat suurimmaksi osaksi jo menneitä asioita. Päätin painaa asiat villaisella ja mennä eteenpäin kohti unelmia. Vaikken itse edes tiennyt mitä halusin ja unelmat vaihtuvat joka päivä, jatkoin unelmointia milloin mistäkin. Mielikuvitusmaailmassa kului monta tuntia päivässä. En ollut tyytyväinen elämääni ja halusin jotain parempaa, mutten tiennyt mitä se voisi olla. Samalla kun haaveilin jostain paremmasta, aloin kaivata elämää ennen Tiimiakatemiaa. Muistot työelämästä muuttuivat kullaksi ihan muutamassa kuukaudessa.

Sitten otin luettavaksi Johnsonin (2000) *Who Moved My Cheese?* -kirjan, joka kertoo kahdesta hiirestä nimeltään Sniff ja Scurry sekä kahdesta pikkuihmisestä, joiden nimet ovat Hem ja Haw. Kaikki etsivät juustoa sokkelosta, jossa on eri paikoissa juustoasemia. Tarina lähtee liikkeelle juustoasema C:stä, jonne hiiret ja pikkuihmiset suuntaavat joka aamu. Varma juuston saanti merkitsi pikkuihmisille turvallisuutta, tavaraa ja henkistä hyvinvointia. Yhtenä päivänä siellä ei enää ole juustoa. Hiiret sopeutuvat muutokseen ja vilistävät etsimään uutta juustoasemaa, mutta pikkuihmiset ovat hädissään ja lamaantuneita.

Jälkeenpäin olen monesti miettinyt, mitä olisi tapahtunut, jos olisin lopettanut akatemian ja palannut takaisin vanhalle juustoasemalle eli työpaikalleni. Olisinko edes hengissä enää? Olisinko koskaan saanut selville, miksi en ole onnellinen? Avain parempaan elämään on halu muuttua sekä se, että ottaa itse ensimmäisen askeleen. Minulla se oli Tiimiakatemia. Koska siellä ei anneta valmista juustoa, on itse lähdettävä sitä etsimään. Jos minulle olisi annettu juusto, en olisi koskaan lähtenyt etsimään mitään parempaa vaan tyytynyt senhetkiseen elämään ja jatkanut sitä niin kauan kuin olisin pystynyt.

Tiedän että olen kyllästynyt vanhaan työpaikkaan, mutta silti mietin edelleen, että pitäisikö minun mennä takaisin. Tämän kirjan myötä huomasin, että muutos ei aina johda huonompaan, vaan yleensä johonkin parempaan. (Oppimispäiväkirja 27.9.2013.)

3 Halu muutokseen

Muutos ja halu kulkevat käsi kädessä. On yksilöllistä, tapahtuuko ensin muutos vai syntyykö ensin halu parempaan elämään. En osaa omalla kohdallani sanoa, kumpi tapahtui ensin. Muutos kuitenkin johtaa aina johonkin - olkoon sitten parempaan tai huonompaan. Minun kohdallani kesti vuosia ennen kuin tämä muutos johti parempaan elämään. Keskeinen asia tässä näyttää kuitenkin olevan se, että tarvitaan molempia, sekä muutosta että halua, jotta asiat menevät eteenpäin parempaan suuntaan.

Vuoden 2013 syksyllä elämäntilanteeni oli muutoksessa johtuen työpaikasta luopumisesta ja opiskelun aloittamisesta. Halu oli syntynyt. En vain tiennyt, mihin suunnata tätä halua, joten tuli kokeiltua asioita aika lailla laidasta laitaan. Seuraavaksi yritin oppia tuntemaan itseni juuria myöten. Selvitin sukulaisasioita sekä sitä, miten perintötekijät ovat vaikuttaneet siihen, että minusta on tullut tällainen ihminen. Arvelin että oppiessani tuntemaan itseni minusta tulee parempi yrittäjä tai työntekijä.

Viime aikoina olen paljon miettinyt omia vahvuuksia ja heikkouksia. Olen paljon analysoinut tätä asiaa. Itsensä tunteminen on varmasti tärkeää bisnestä pyörittäessä. Kun tuntee itsensä, on helpompi tehdä onnistuneita päätöksiä. Pystyy käyttämään hyödyksi omia vahvuuksia. Heikkouksia voi taas kehittää, kun ensin tunnistaa heikkoudet. (Oppimispäiväkirja 24.10.2013.)

Luulin myös, että onnellisuus löytyy, kun vain tunnistaa menneisyyden. Ongelma tässä on se, että ihminen muuttuu. Tavat, riippuvuudet ja muut ihmiset vaikuttavat meihin. Heikkouksista voi jossain määrin päästä eroon, mutta ovatko ne ainoa syy siihen, ettei ole tyytyväinen elämään? Eivät todellakaan. On hyvä tehdä listaa heikkouksista ja vahvuuksista, mutta samalla täytyy muistaa, että ne ovat ulkoisia tekijöitä. Tajusin vasta paljon myöhemmin, että onnellisuus ja hyvä elämä lähtevät sisältäpäin.

Yritin jonkin verran parantaa heikkouksiani, mutta aika huonolla menestyksellä. En saavuttanut hyvää elämää ja onnellisuutta, mutta heikkouksia ja vahvuuksia tutkimalla opin tärkeän asian: heikkouden näyttäminen muille ihmisille on minulle melkein mahdottomuus. Yritän peittää heikkouteni ja aina pysyä vahvuusalueellani. Jos keskustelu on kääntymässä omalle heikkousalueelleni tai edes jollain tavalla henkilökohtaisiin asioihini, käännän puheen äkkiä toiseen aiheeseen. Myös kipeistä asioista kertominen on minulle lähes mahdotonta. Pidän kaikki vihat, pelot ja epäonnistumiset omana tietonani. Kerään epäemukavat asiat omaan reppuuni. En suostu mistään hinnasta epäonnistumaan. Maailma kaatuu, jos epäonnistun.

En ole tähän päivään mennessä paljoakaan testannut itseäni, enkä uskaltanut epäonnistua. Olen aina ottanut varman päälle ja liiankin nopeasti luovutan, jos tulee joku vastoinkäyminen! Uskaltaa epäonnistua, siinä iso haaste tulevaisuudelle. (Oppimispäiväkirja 31.10.2013.)

Olen lapsuudessa ja nuoruudessani jonkin verran tehnyt virheitä ja sen myötä epäonnistumisen pelko on kasvanut. En halua epäonnistua, koska loukkasin ihmisiä tekemilläni virheillä. Olen sen jälkeen mieluummin ollut tekemättä mitään kuin altistunut vaaralle epäonnistua. Sitäkin enemmän nautin kirjojen lukemisesta ja itseni valmentamisesta sitä kautta. Hain oppia legendaarisen valmentaja Juhani Tammisen teoksesta Aurinkokuningas. Tamminen (2008, 10) käsittelee siinä kirjojen asemaa tappioiden ja voittojen tiellä: ”Opettajana ja valmentajana tiedän oppikirjojen merkityksen silloin, kun toiminnalle pitää hakea tukea ja uskonvahvistusta. Kysymys on siitä, miten luettuja oppeja osataan soveltaa menestyksen ja tappioiden hetkillä.”

Itse hain kirjoista vastauksia. Vastauksia siihen, mitä minun kannattaa seuraavaksi tehdä. Luin, mietiskelin ja taas luin.

Olen nyt jo ymmärtänyt kirjojen merkityksen omassa elämässä sekä bisneselämässä. Kirjat ovat antaneet näkökulmaa, intoa sekä paljon mietittävää. Kun luen kirjaa, pidän erityisesti siitä, että saan verrata omia ajatuksiani kirjailijan ajatuksiin. Aivojumppaa sanon minä! (Oppimispäiväkirja 31.10.2013.)

3.1 Persoonallisuustesti

Tässä vaiheessa pidin vielä tiukasti kiinni omista ajatuksistani. Luin kirjoja lähinnä sillä mielellä, että hain vahvistuksia omille käsityksilleni. En ollut vielä valmis antamaan niistä periksi. Minulla tuntui olevan kaikkiin kysymyksiin ratkaisu ja kuitenkin sellainen tunne, etten tiedä mistään mitään. Luulin ohjaavani omia ajatuksiani mutta samalla mietin, miksi elämä ei mene niin kuin haluaisin. Tutustuin lisää itseeni ja tein Belbinin testin, jonka tuloksena tuli kokooja (co-ordinator):

Kokooja on ihmissuuntautunut ja ryhmässä aika hallitseva tyyppi. Hän näkee muut ryhmän jäsenet ennakkoluulottomasti ja löytää vahvuudet eri ihmisistä. Kokooja onkin ihmisten organisoija. Kriisitilanteessa hän on hyvin jämäkkä ja kykenee tehokkaaseen, nopeaan päätöksentekoon, vaikka muuten onkin joustava ja rauhallinen. Eri-tyisen hyväksyvästi hän suhtautuu niihin, jotka täyttävät tavoitteensa ja osallistuvat ryhmän yhteiseen kamppailuun. Sosiaalisesti hän on aika pidättyväinen ja haluaa pitää tietyn etäisyyden ja objektiivisuuden suhteissaan ryhmän jäseniin. Kokooja saattaa joskus olla itse hieman laiska tekemään asioita, kun näkee niin selkeästi muiden mahdollisesti paremmat resurssit jonkin tehtävän hoitamiseen. Tämä voi häiritä niitä ryhmän jäseniä, jotka eivät itse näe tehokkaan koordinoinnin ja delegoinnin taidon merkitystä ryhmälle. (Lehtonen 2013, 47.)

Tunnistan kuvauksesta monia asioita. Samalla myös tajusin, miksi tietyistä ominaisuuksista on tullut ominaisia minulle. Hallitsen itse, koska pelkään ryhmän muuten epäonnistuvan. Kriisin keskellä toimin hyvin, koska olen yrittänyt selviytyä vaikeista tilanteista koko nuoruuden ajan. Harjoitusta on kertynyt. Olen myös pidättyväinen ja säilytän tietyn etäisyyden ihmisiin, koska en luota keneenkään.

Tämä on vaikuttanut siihen, että on ollut vaikea ystäväystyä lähemmin. Kavereita minulla on todella paljon, mutta kukaan ei ole päässyt niin lähelle, että meistä olisi tullut ystäviä. Testin mukaan olen persoonaltani rauhallinen ja joustava, mutta sellaista en todellakaan allekirjoittanut. Minulla ei koskaan ollut rauhaa, vaan etsin jatkuvasti uusia kokemuksia ja asioita, jotka voisivat pelastaa minut. Hain jännitystä ja koko

ajan piti tapahtua jotain. Oli aina sellainen tunne, etten riitä tällaisena vaan pitää näytellä jotain. Aloin myös joulukuussa huomata, että itsensä johtamisen kanssa on ongelmia.

Varmasti myös itsensä johtamisessa on ongelmia, ei pidä kiinni siitä, mitä kalenterissa lukee. Siirtää ja siirtää asioita, ja samalla asiat alkavat tuntua jäävuoren kokoiselta. Tähän ongelmaan on löydettävä ratkaisu, muuten tie tiimiakatemiolla jää lyhyeksi. Pitää seuraavaksi lukea kirjoja itsensä johtamisesta sekä miten kontaktoidaan asiakas. Mielellään sellainen kannustava kirja, että ei se niin vaikeaa ole, kuin liian tekninen kirja. Kyllä minä tiedän miten ne asiakkaat kontaktoidaan, mutta miten sen saa aikaiseksi. Miten saan itseni hyppäämään siihen kylmään veteen? (Oppimispäiväkirja 4.12.2013.)

3.2 Pelko

Pelkäsin asiakkaita ja pelkäsin ihmisiä. Halusin vain kätkeytyä peiton alle niin, ettei kukaan tiedä minusta mitään. Tein asioita lähinnä siitä syystä, että saisin niistä kunniaa tai siksi, että oli pakko. Asioiden suorittamisesta tuli tärkeää ja suorittamisella pysyin edes hetken tuntemaan itseni ihmiseksi. Mietin monesti jo tässä vaiheessa, että mikähän minussa on vikana. Melkein joka päivä pelkäsin, päättykö tie Tiimiakatemiolla, vaikka siihen ei ollut mitään syytä.

Aika paljon tulee turhaan mietittyä, mitä tiimi minusta ajattelee. Teenkö tarpeeksi? Olenko kaikkien mieleen? Puhunko liikaa tai liian vähän? (Oppimispäiväkirja 17.2.2014.)

Pelkäsin, milloin joku äänestää minut ulos tiimistä, vaikka koskaan ketään ei oltu edes mietitty äänestää ulos. Jokainen ihminen oli minulle riski ja elin muiden armoilla. Kroppani oli jatkuvassa pelkotilassa. Vapaa-ajan halusin viettää yksin omassa mielikuvitusmaailmassani.

Pelkäsin pari ensimmäistä vuotta aika paljon sitä, että minun polkuni Osuuskunta Dynaamiassa voi päättyä milloin tahansa. Se pelko ei tuntunut hyvältä. Sanon asiat suoraan, olen aika paljon poissa enkä vietä vapaa-aikaani kovinkaan paljon muiden tiimiläisten kanssa, joten olen siinä mielessä todella huono tiimipelaaja. Kun miettii tällaisia negatiivisia asioita, pelko lisääntyy. (Oppimispäiväkirja 28.6.2015.)

Mietin aika paljon omaa paikkaani tiimissä. Jos joku tai jotkut tiimiläiset olisivat ää-

nestäneet minut ulos, olisin syyttänyt siitä muita. Uskoin kaikkien asioiden perustuvan sattumaan.

Samalla tavalla oma kohtalomme riippuu myös valinnoistamme eikä vain lähtökohdistamme. Tiimissä kun meitä on 17 ”pelaajaa” niin kaikki ovat eri lähtökohdista. Emme edes seiso samalla lähtöviivalla. Itse olen pitkään ollut jo työelämässä, kun toiset vasta aloittavat uransa. Miksi sitten halusin tämän kirjoittaa? Koska lähtökohdat on otettava huomioon tiimiä rakentaessa. (Oppimispäiväkirja 9.12.2013.)

Analysoin tässä vaiheessa aika paljon omia valintojani. Aloin tehdä itseni kanssa sopimusta (oppimissopimus) siitä, mitä minun pitää saada aikaiseksi Tiimiakatemiaan aikana. Olin tajunnut, että lähtökohdista huolimatta olin vapaa tekemään mitä tahansa. Tai ainakin luulin olevani vapaa. Tiesin olevani huipputyyppi, kun vaan jaksoin olla ihmisten kanssa. Sunnuntait olivat parhaita päiviä, kun sain pelkästään levätä ja katsoa televisiota. Ei tarvinnut olla kenenkään kanssa tekemisissä eikä näytellä mitään. Sain olla omassa maailmassani. Luulin tulevani onnelliseksi, kunhan saan muutamien ominaisuuden itsessäni parannettua.

Onko minusta sitten yrittäjäksi? On ja ei ole. Itsekurissa ja itseluottamuksessa on vielä töitä, että voin olla tasapainoinen yrittäjä. (Oppimispäiväkirja 9.12.2013.)

Itseluottamus ja itsekuri olivat sellaisia ominaisuuksia, joita mielestäni kaipasin. Tarvitsin itsekuria suorittamiseen, koska arvoni oli kiinni siitä, mitä saan aikaiseksi. Sotkin tässä vaiheessa täysin itseluottamuksen ja -tunnon. Luulin, että ne ovat sama asia. En luottanut itseäni, koska en tuntenut itseäni. Tiimiakatemia oli mielestäni hyvä paikka kehittää itseluottamusta. Luulin tietäväni, miten itseluottamus saadaan kattoon: tekemällä paljon työtä ja hankkimalla lisää itsetuntemusta. Ajattelin pystyväni paikkaamaan itsetunto-ongelmiani kovalla suorittamisella. Aivot kävivät aivan ylikierroksilla kaikesta yrittämisestä.

Itselläni huolet välillä valvottaa. Se ei varmasti ole hyvä asia yrittäjyyden kannalta. Olen pyrkinyt vähentämään stressin ja huolien aiheuttajat elämässäni minimiin. Mutta aina joku huoli tulee esille jostain, se on elämää. Viime aikoina olen kuitenkin huomannut tärkeän asian. En ole lukenut enkä kirjoittanut elämässäni oikeastaan koskaan yhtään mitään. En siis ole todellakaan lukuihmisiä. Näiden kuukausien aikana, kun nyt olen lukenut ja kirjoittanut, sielu on vähän levännyt. Olen saanut lukea kirjaa ja analysoida itseäni kirjan

avulla, se on ollut jotenkin terapeutista, uskokaa tai älkää. Sen jälkeen kun olen kirjoittanut esseen ja peilannut asioita omaan elämäni, olen huomannut itsestäni uusia piirteitä. Olen kehittynyt paljon näiden kuukausien aikana. Ihmisen pitäisi enemmän kirjoittaa ja lukea. Sen avulla ongelmat ja asiat eivät pyöri enää niin pahasti mielessä, vaan ne ovat paperilla. Ne eivät ole enää ilmassa vaan paperilla, ja silloin ne eivät usein näytä yhtä pahoilta kuin mielessä. (Oppimispäiväkirja 9.12.2013.)

Mietin, mietin ja mietin lisää, että mikä minua vaivaa. Tein kuitenkin tässä vaiheessa viisaasti, kun kirjoitin kaikki saadut tiedot ylös paperille. Analysoin itseäni, työtä, opiskelua ja kaikkea elämään liittyvää. Aina kun minulla oli vapaa hetki, otin kirjan luettavaksi, vaikken saanutkaan lukea kirjoja omalla äidinkielelläni. Halusin myös jakaa tietoa muille, koska toivoin että joku muu tällä maapallolla tuntee samoin kuin minä. Syy myös tämän opinnäytetyön tekemiseen on se, että haluan tietää, onko muillakin ihmisellä samanlaisia ongelmia itsensä johtamisen kanssa kuin minulla. Mainitsemani kehitys oli lähinnä kehitystä kirjoittamisessa ja lukemisessa ja tiedon analysoimisessa.

3.3 Tyhjiys ja kehumisen kaipuu

Seuraavaksi otin työn alle tunteet, koska en voinut tunneperäisesti hyvin. Minulla oli paha olo sisällä, enkä tiennyt mistä se johtuu. Yritin ulospäin näyttää onnelliselta, mutta päässäni meni tunteiden vuoristorata. Tunteet heittelivät tässä vaiheessa rajusti ja usein en tuntenut mitään. Oli erittäin tyhjä olo.

Tähän asti elämässä olen aina työntänyt tunteita sivuun, osittain koska työelämä on vaatinut niin paljon enkä myöskään ole uskaltanut kohdata tunteitani. Olen tehnyt niin kuin yleensä Suomessa tehdään: tunteet sivuun ja sisulla painetaan. Lopulta siinä käy äkkiä niin, että ei tunne yhtään mitään. Kaikki tuntuu samalta. (Oppimispäiväkirja 15.3.2014.)

Kaikki tuntui yhdentekevältä. Jos joku olisi kuollut tai olin voittanut miljoonan lotossa, olisi silti tuntunut samalta - lähinnä ei miltään. En uskaltanut puhua tunteistani kenellekään. En ollut onnellinen, mutta en myöskään sanonut sitä kenellekään. Rantanen (2011, 34) lainaa amerikkalaisen onnellisuustutkija Lyubomirskyn tutkimusta siitä, että olosuhteet selittävät vain kymmenen prosenttia onnellisuudesta. Tuntuuko uskomattomalta? Rantanen ottaa esimerkiksi Napoleonin, jolla oli kaikkea, mitä tässä

maailmassa voi saavuttaa. Kuitenkin Napoleon totesi, ”ettei hänen elämässään ole ollut kuutta onnellista päivää”. Sitä vastoin yhdysvaltalainen aktivisti Helen Keller oli kuuro, mykkä ja sokea. Mitä hän sanoi? ”Minusta elämä on niin kaunista!” (Rantanen 2011, 34-35.)

Oloni oli kuin Napoleonilla. Minullakin oli kaikki – paitsi onnellinen olo. Tunne-elämäni oli aika sekaisin lähinnä siitä syystä, että sitä ei ollut. Yritin pitkään korvata tunne-elämäni tavaroilla. Aina kun tuli huono olo, ostin jotain tai katsoin jotain ostettavaa. Yritin työntää tunteet sivuun aineellisella, mutta menestys oli erittäin huono.

3.3.1 Kissa kiitoksella elää

Elin kiitoksella. Tein mitä tahansa saadakseni ihmisiltä kiitosta. Oli pelkästään ON/OFF-tunteita, joko meni hyvin tai sitten erittäin huonosti. Tein mitä tahansa olakseni ihmisille mieliksi. Olin valmis rikkomaan jopa omia arvojani. Ja sitten syyllisyyden tunteet painoivat minua.

Itsehän elän aika pitkälti kehuista. Ja niin se monesti varmasti on sellaisella ihmisellä, jolla on epävarma olo itsestään. Haluan kehittää itseäni, ettei menisi niin ylä- ja alamäkeä. Joskus kun tulee joku pienikin vastoinkäyminen, olen heti lopettamassa koko akatemian. Sellaista perusvarmuutta tässä kehitellään, mikä varmasti tulee monella ihmisellä äidinmaidon mukana. Tätä voidaan varmasti myös sanoa tasapainoiseksi tunne-elämäksi. (Oppimispäiväkirja 15.3.2014.)

Olin henkisesti aivan rikki. Vertasin itseäni niihin ihmisiin, joilla on tasapainoinen tunne-elämä ja halusin olla heidän kaltaisensa. Olin valmis tekemään mitä tahansa saadakseni ehjän tunne-elämän. Luulin, että saavutan sen johtamalla kovemmin itseäni. Jos joku sanoi poikkipuolisen sanan minulle, otin asian heti henkilökohtaisesti. Olin marttyyri. Päättelin jo pienestä kritiikistä, että olen huono ihminen. Melkein jo odottelin, että joku sanoisi jotain, mistä saisin ottaa nokkiini. Keväällä 2014 mietin myös paljon omaa identiteettiäni.

Minkälainen minä sitten olen? Olipa vaikea kysymys! Olen ennen kiinnittänyt liian paljon huomiota muihin, joten miettiminen kuka minä olen, on jäänyt pienempään rooliin. Tai sitten en ole uskaltanut kysyä tuota kysymystä. Tiimiakatemiolla tulee kuitenkin hyvin

esille kuka sinä olet, vahvuudet sekä heikkoudet. Ideoiden ja luovuuden suhteen olen tähän asti ollut se, joka ei ole uskaltanut tarttua haasteisiin, mutta tähän haluan muutoksen. Uskon, että ihminen voi muuttua, myös parempaan. (Oppimispäiväkirja 23.4.2014.)

Olo oli kuin sisälläni olisi ollut kaksi ihmistä. Persoonat riitelivät keskenään ja vetivät eri suuntiin - toinen ihminen oli ohjattavissa ja toinen ei. Olo oli epävarma ja epätsapainoinen. Yksi persoona toivoi muutosta ja toinen ei. Jälkimmäinen ei nauttinut Tiimiakatemiasta, jossa kehitetään itseään ja tutustutaan itseen, se halusi mennä vanhalla tutulla kaavalla. Kaikki muutos oli sen mielestä pahasta. Näiden persoonien riidellessä en itse tiennyt, mitä tekisin. Päätin jälleen johtaa itseäni entistä kovemmin. En tosin välillä tiennyt, mihin suuntaan. Samalla oli sellainen olo, että toinen puoli minusta raahaa vastaan, vaikka kuinka ohjaan itseäni. Pieniä onnistumisia oli silloin tällöin, mutta paluu vanhaan oli aina edessä.

3.3.2 Rima tavoittamattomissa

Päätös: ole läsnä nyt ja tässä. Älä anna mielen vaeltaa asioissa, joita ei ole tapahtunut tai välttämättä tule edes tapahtumaan. Älä anna mielen rajoittaa sinun tekemisiäsi eikä sitä, että koet uusia asioita. (Oppimispäiväkirja 23.4.2014.)

Taas yksi päätös lisää. Halusin johtaa itseäni ja yritin sitä erilaisten päätösten avulla. Useimmiten en elänyt nykyhetkessä. Halusin mennä ajassa eteenpäin, koska kuvittelin, että jossain muualla, ehkä toisella paikkakunnalla, asiat ovat paremmin. En halunnut välillä olla edes oma itseni vaan joku muu. Kadehdin muita ihmisiä, heillä oli mielestäni kaikki asiat paremmin. Lisäksi olin laittanut korkealle riman siinä, mitä odotin itseltäni.

Olen käyttänyt paljon aikaa elämässä siihen, että peittelen tunteita. Jotenkin en ole antanut itselleni lupaa olla surullinen tai näyttää tunteitani muille. Odotan aina itseltäni enemmän kuin muilta. Annan kyllä muille luvan olla allapäin tai huonolla tuulella, mutta en itselleni. (Oppimispäiväkirja 23.4.2014.)

Omassa päässäni tuntui siltä, että kaikki olettivat minun olevan hyvällä tuulella ja heittelevän vitsejä. Olin peittänyt tunteitani huumorilla ja nyt ihmiset odottivat sitä minulta koko ajan. Olin laittanut vaatimustasoni niin korkealle, että en yltänyt siihen. Jos oli nähtävä ihmisiä, joko pakotin itseni hyvälle tuulelle tai jäin kotiin. Alkoholi auttoi saamaan minut ylipositiiviselle tuulelle, joten käytin sitä, kun siihen oli mahdolli-

suuksia - varsinkin isommissa tapahtumissa. En pelännyt niinkään ihmisiä vaan sitä, että he tietäisivät minkälainen ihminen olen. Aloin jo kadulla kävellessäni pelätä, tietääkö vastaantuleva ihminen minusta jotain, mitä ei pitäisi.

Itse en ole suurien tapahtumien mies, päinvastoin tykkään tehdä asioita omalla pienellä porukalla. Menen jotenkin ihan lukkoon, kun on iso joukko ihmisiä. (Oppimispäiväkirja 28.4.2014.)

Olin asettanut hyväntuulisuuden riman niin korkealle, että aloin pelätä ihmisten näkemistä. Pelkäsin ihmisten hylkäävän minut, jos en ole riittävän hyvää seuraa. Muilta en odottanut mitään. He kelpasivat omana itsenään, mutta minun oli oltava superihminen.

3.3.3 Pääkonttori kuntoon

Jotta oppisin olemaan oma itseni, otin luettavaksi Joustava mieli -kirjan, jossa on hieno bussivertaus. Jokainen on oman elämänsä bussinkuljettaja. Matkan varrella tulee kyytiin matkustajia, jotka ovat ajatuksia ja tunteita. Välillä matkustajat pitävät aikaa kovaa meteliä ja vaativat bussia muuttamaan suuntaa tai pysähtymään. Vaihtoehtoina on neuvotella matkustajien kanssa, jolloin saatat eksyä reitiltä, tai pysäyttää bussi ja heittää matkustaja ulos, jolloin hän löytyy seuraavalta pysäkiltä ja hyppää takaisin kyytiin. ”Parasta mitä voit tehdä, on pysyä ohjauspyörän takana, pitää suunta vakaasti kohti valitsemaasi ja ajaa eteenpäin. Matkustajia ei voi kontrolloida, mutta siitä, mihin bussi kulkee, päätät sinä.” (Pietikäinen 2012, 107.)

Imin tästä vertaiskuvasta paljon voimaa. Halusin olla oman elämäni bussinkuljettaja. Ongelma tässä vertauskuvassa on se, ettei siinä mielestäni ole otettu huomioon itse bussinkuljettajaa. Se että ajatukset ja tunteet huutavat jatkuvasti muuttamaan suuntaa, ei lisää ihmisen onnellisuutta. Jos ajatukset ja tunteet ovat ristiriidassa sinun itsesi kanssa, ennemmin tai myöhemmin jompikumpi voittaa. Kun luin kirjaa, olin päättänyt vakaasti ajaa eteenpäin vaikka väkisin, mutkista välittämättä. En tiennyt, mikä minua vaivasi, mutta johtaisin itseäni eteenpäin, vaikka se olisi viimeinen tekoni. Tavoite oli selvänä.

Ainoa asia, josta minulla on epävarma olo, on minun pääkonttorini. Sen haluaisin saada kuntoon ja tiedän, että se vaatii aikaa ja ponnistusta. Haluan saavuttaa tällaisen elämän: Elämä sellaisenaan,

mitään lisäämättä, mitään poistamatta. Haluan nauttia elämää raakana, elämää sellaisenaan, ja olla elämässä läsnä. (Oppimispäiväkirja 23.4.2014.)

Standardini siihen, milloin pääkonttori on kunnossa, loivat muut ihmiset. Jos joku vaikutti onnelliselta, tulkitsin hänen olevan onnellinen. Seurasin itseni lisäksi todella paljon sitä, mitä muut tekivät. Vertasin omia heikkouksiani muiden vahvuuksiin. Halusin olla kuten kaikki muut, mutta jotenkin oli ulkopuolinen olo. Oli todella vaikeaa tehdä asioita vähän kerrallaan. Tein asioita joko täysillä tai en ollenkaan.

En nauttinut elämästä sellaisenaan vaan odotin viikonloppuja ja isoja tapahtumia. Vaikeinta oli olla läsnä arjessa ja nauttia pienistä asioista, koska odotin vain jotain suurta ja ihmeellistä. Pienet ilonhetket eivät tuntuneet miltään. Onneksi opiskelin Tiimiakatemiolla, joten jouduin etsimään ongelmiini vastauksia itse. Tiimiakatemian ympäristössä ainoa voimavarasi olet sinä itse. Sinun on löydettävä itsesi, jos aiot kestää monimutkaisia olosuhteita.

Tiimiakatemiolla, kuten elämässä yleensä, eletään aika vaihtelevia aikoja. Tiimikaveri lähtee, projekti menee nurin, tiimin sisällä tulee ongelmia tai et vaan kerrassaan keksi uutta projektia itsellesi. (Oppimispäiväkirja 23.4.2014.)

Tiimiakatemiolla on erittäin helppo selvittää, onko pääkonttori kunnossa. Tilanteet vaihtuvat nopeasti ja jos et ole sujut itsesi kanssa, mieli ei jaksaa. Vaihtelevien tilanteiden takia opit tuntemaan itsesi kokonaisvaltaisesti ja tunnistamaan heikkoutesi. Ongelmat lisäävät tunteiden vuoristorataa ja opit uusia asioita itsestäsi jatkuvasti. Oli vain ajan kysymys milloin menisin tarpeeksi syvälle itseeni.

Olen todella onnellinen siitä, että luin aika paljon kirjoja henkisestä kasvusta keväällä, koska nyt on huomattavasti parempi olo. Uskon, että johtamista esimerkiksi ei voi kehittää, jos sinulla on huono olo itsesi kanssa. Vinkiksi kaikille: käytä ensin aikaa omiin ongelmiisi ja kehitä vasta sitten muita asioita. Voi olla, että syksyn mittaan joutuu lukemaan muutaman kirjan omaa pääkonttoria varten, mutta ei se haittaa! Haluan voittaa epävarmuuden ja huonon olon! (Oppimispäiväkirja 7.10.2014.)

4 Seuraava vuosi

Tässä vaiheessa olin käyttänyt projektiin aikaa jo vuoden verran ja edelleen oli huono

olo. Olin ottanut käyttöön paljon itsensä johtamisen työkaluja, kuten lukemisen ja kirjoittamisen, oppimissopimuksen ja reflektoinnin. En ollut kuitenkaan mennyt tarpeeksi syvälle itseni enkä ollut valmis myöntämään kipeimpiä asioita ääneen. En edelleenkaan halunnut pureutua kiperimpiin ongelmiin. Näin kehitystä esimerkiksi kalenterin käytössä, mutta samalla tuntui siltä, että henkisellä puolella olen menossa aina vain syvemmälle suohon.

Ennen pelkäsin vastuun ottamista enkä todellakaan halunnut ottaa projekteja johtaakseni. Nyt on eri ääni kellossa. Ei ole enää mitään ongelmaa ottaa vastuuta ja johtamishaasteita. Tuntuu, että olen saanut siihen syksyn aikana hyviä työvälineitä treeneistä sekä kirjoista. Menestys ruokkii itseluottamusta. (Oppimispäiväkirja 1.11.2014.)

Elämä tuntui hyvin ristiriitaiselta. Ulkoiset asiat menivät paremmin kuin koskaan ja henkisellä puolella olin romahtamisen partaalla. Yritin korvata huonoa oloa tekemällä enemmän asioita. Puskemalla asioita eteenpäin yritin todistaa muille, että kaikki on hyvin. Olinkin monessa asiassa erittäin taitava ja sen ansiosta pystyin tuntemaan hetkittäin onnistumisen tunteita.

Tiimiakatemiaalta olen saanut hyvät valmiudet itseni johtamiseen, minkä voisi yhdistää sitten hyvin johonkin ammattitaitoon. Tässä vaiheessa tuntuu siltä, että akatemiaalta ei välttämättä saa mitään nimenomaista ammattia (jos ei tradenomia lasketa), mutta siitä saa erinomaiset työkalut elämään. Joten mietinnässä on, jos yhdistäisin vielä nämä työkalut johonkin ammattiin Tiimiakatemian jälkeen. (Oppimispäiväkirja 10.11.2014.)

Opinnoissa ja työelämässä pystyin johtamaan itseäni aika kiitettävälläkin tavalla. Tuntui erittäin oudolta, että onnistuin hyvin ammattiin liittyvissä asioissa mutta en ollenkaan henkisellä puolella. Tavat ja riippuvuudet veivät minua kuin pässiä narussa. Hetkittäin luulin, että minusta tulee onnellinen, kunhan kaikki ulkoiset asiat, kuten talous, AMK-tutkinto ja työpaikka ovat kunnossa.

Uskon viimeistään vuoden päästä tuntevani aika hyvin itseni. Olen peilannut omaa henkistä jaksamista, mieltä, fyysistä kuntoa sekä alkoholin käyttöä eri kirjoihin akatemian aikana. Pari kirjaa itseluottamukseen pitää vielä lukea. Tietenkin oman itsensä tunteminen on ikuinen projekti, mutta jostain se on aloitettava. Uskon itsensä tuntemisen olevan valtava voimälähde, kun lähdetään miettimään erilaisten bisnesten tekemistä. Yksi osa-alue jota haluan vielä oppia käsittelemään on toimiminen epävarmoissa olosuhteissa.

Haluan vielä antaa akatemialle mahdollisuuden, vaikka se on minulle vaikea ympäristö. Jos osaan siellä toimia varmasti, toimin varmasti missä tahansa paikassa. (Oppimispäiväkirja 10.11.2014.)

4.1 Epävarmuus ja -tietoisuus

Epävarmuus oli epävarmuutta oman itseni suhteen. En uskaltanut lähteä viemään mitään projektia pitemmälle, koska en tiennyt milloin hajoaisin. Mitä jos perustan oman yrityksen tai ostan sijoitusasunnon ja sitten romahdan? Mitä jos hallitsemattomat asiat ottavat vieläkin suuremman roolin ja vievät minut täysin mukanaan?

Olen siis kova tekemään, mutta vaarana on se, että palan loppuun henkisesti. Tämä on varmasti yksi syy siihen, miksi yrittäminen ja sijoitusasunnon ostaminen pelottaa. -- Jotta voisin mennä eteenpäin, haluaisin käyttää paljon aikaa siihen, että kaikki möröt kaapista selvitetään. Sen takia halusin nostaa myös tämän mörön esille. On jännää, miten paljon menneisyys voi vaikuttaa tulevaisuuteen, vaikka sen ei pitäisi mennä niin. Kun siis saan itseni kuntoon niin uskon, että vain taivas on rajana. Tärkeää minun kohdallani on kuitenkin seurata henkistä jaksamista, että ei luisuta takaisin samaan tilanteeseen kuin menneisyydessä. (Oppimispäiväkirja 10.11.2014.)

Luulin menneisyyden ohjaavan minua. En tiennyt tässä vaiheessa mitään tavoista ja riippuvuuksista. En ymmärtänyt, miksi menneisyys rajoittaa minua tässä ja nyt. Aikoi-
naan tekemäni asiat vaivasivat minua, enkä voinut hyväksyä menneisyyttäni. Olisin halunnut muuttaa menneisyyteni, mutta eihän se enää muuttunut. Elin sekä menneisyydessä että tulevaisuudessa mutten niinkään tässä hetkessä. Menneisyys ei jättänyt minua rauhaan muuten kuin tekemällä jatkuvasti työtä. Halusin muuttua sisältäpäin, mutta en tiennyt miten. Pelkäsin huomista, mutta en ollut onnellinen myöskään tänään. Ainoa toivonkipinä oli se, että lukemalla ja kirjoittamalla tuntui selviävän enemmän ja enemmän asioita. Tasainen ja rauhallinen elämä tuntui mahdottomuudelta.

Minun on pakko oppia nauttimaan tasaisesta elämästä. Siitä, että joka päivä ei sisällä draamaa. Minun ongelmani on ollut se, että kun asiat alkaa rullaamaan hyvin, kuten meidän projekti, niin joko kyllästyn tai alan aiheuttaa ongelmia omassa päässäni. Persoonallisuuteni on kehittynyt sellaiseksi, että olen parhaimmillani, kun koko ajan tapahtuu jotain uutta – olkoon se sitten hyvää tai huonoa. Elämässä ei harmi kyllä vaan tapahdu joka päivä jotain suurta, tämän takia on pakko alkaa nauttia myös siitä, että asiat menevät

hyvin omalla painollaan. Se rauhoittaa mieltä. (Oppimispäiväkirja 18.11.2014.)

4.2 Paha olo

Aloin purkaa huonoa oloa muihin niin projektiryhmässä kuin kotona. Sain väkisin aikaiseksi ongelmia, jos niitä ei siihen hätään sattunut olemaan. Jos minulla oli huono olo, kaikilla muillakin sai luvan olla. Vain hukuttaessani itseni työntekoon tunsin itseni tärkeäksi ja arvostetuksi. En edelleenkään tarkalleen tiennyt, mikä minua vaivaa, mutta tuntui siltä, että välillä toimin itseäni vastaan. Ikään kuin joku muu olisi johtanut minua. Tässä kohtaa aloin myös viettää enemmän aikaa yksin. Se oli osittain satumaa, koska lähes kaikki kaverini muuttivat pois yhtä aikaa. Kaipasin ihmisiä, mutta en kuitenkaan uskaltanut puhua heille tunteistani. Sisälläni oli jatkuvasti tyhjä olo. Aloin aavistaa, että kaikki ei ole hyvin, vaikka kuinka muuta esittäisin.

Korvasin onton olon sillä, että tein mahdollisimman paljon asioita, jolloin ei tarvinnut paljon miettiä elämän kulkua. Akatemian myötä olen kuitenkin pysähtynyt ja ottanut uuden suunnan. Se on minun mielestäni rahaakin arvokkaampaa. Minun on muutenkin hieman haasteellista luoda ystävyysuhteita, joten olen tyytyväinen, kun tulen toimeen toisten kanssa tiimissä. Arvostan ja luotan kyllä kaikkiin meidän tiimissämme. (Oppimispäiväkirja 22.11.2014.)

Ystävyysuhteiden luominen oli vaikeaa siitäkin syystä, että halusin olla yksin. Pelkäsin olla ihmisten kanssa, jos he saisivat tietää, minkälainen ihminen olen pohjimmiltani. En halunnut olla itseni kanssa, joten miksi kukaan muukaan haluaisi olla minun kanssani? Ihmisten kanssa toimeen tuleminen tarkoitti lähinnä sitä, että tehdään töitä yhdessä. Oli paljon asioita, joita en halunnut kertoa kenellekään ja yritin painaa niitä villaisella. Huomasin enemmän ja enemmän toimivani rutiinieni mukaan. En ollut valmis luopumaan tietyistä tavoista mistään hinnasta. Olin kuin pieni poika hiekkalaatikolla – joko pelataan minun sääntöjeni mukaan tai en leiki teidän kanssanne. Olin monessa mielessä jäänyt lapsen tasolle. Olin todella itsekäs ja mietin vain omia etujani. Jos minun suunnitelmani ei muille kelvannut, oli koko homma minun puolestani siinä. Halu kehittyä oli kuitenkin kova.

4.3 Ei tippa tapa – vai?

Loppuvuodesta 2014 aloin aavistaa, mitä onnellisuus ja tyytyväinen olo minun kohdallani tarkoittavat – sitä, että olen käsitellyt menneisyyteni ja pystyn itse ottamaan vastuun elämästäni. Lyhyesti sanottuna pystyisin seisomaan selkä suorassa. Luulin vielä tässä vaiheessa, että itsensä johtamisella voin voittaa kaikki vanhat tavat ja riippuvuudet ja onnellisuus on vain työmäärästä kiinni.

Tätä tyytyväisyyttä tulin akatemialle hakemaan ja uskon, että olen oikealla tiellä. Kirjaa lukiessani sain jopa päähäni, että minullakin on lupa olla onnellinen! Onnellinen? Kyllä, onnellinen. Tästä eteenpäin ei riitä se, että olen tyytyväinen – nyt lähdemme hakemaan onnellisuutta. (Oppimispäiväkirja 22.11.2014).

Lupa onnellisuuteen oli annettu, mutta en kuitenkaan saavuttanut sitä. Ajatus onnellisuudesta ei jättänyt minua rauhaan, joten oli jatkettava eteenpäin. Aloin kuitenkin ensimmäistä kertaa elämässäni tajuta, että joku muu kuin minä itse ohjaa laivaani tällä hetkellä.

Tipaton 100 päivää on kuitenkin ykkösprojektini tällä hetkellä ja jota ei haaste tuntuisi liian helpolta, lisätään siihen kofeiiniton helmikuu. Siitä ehdottomasti tykkään, että akatemiassa voi tehdä samalla bisnestä ja samalla kehittää itseään. On ymmärretty se, että mitä paremmassa kunnossa mies on henkisesti ja fyysisesti, sen todennäköisempää on, että myös bisnes kulkee. (Oppimispäiväkirja 19.1.2015.)

Yksi ongelmistani oli siis se, ettei kaikkien nautintoaineiden käyttö ollut täysin hallinnassa. Päätin siis pitää ensimmäisen tipattoman. Itseäni johtamalla onnistuin olemaan ilman alkoholia muutaman kuukauden ja kofeiiniton helmikuukin meni hyvin. Olin omasta mielestäni onnistunut ja oli onnellinen olo. Mietin, että tämän toimii. Halusin henkisesti ja fyysisesti huippukuntoon ja uskoin voivani saavuttaa sen itsensä johtamisen kautta. Alkoholin määrän sijasta olin huolissani siitä, että aina kun otin yhden oluen, se ei koskaan jäänyt siihen.

En juonut viikolla, mutta viikonloppuisin sitä ensimmäistä olutta seurasi aina useampi. Se ahdisti minua, koska sen jälkeen ilta ei ollut enää täysin omassa hallinnassani. Asiantuntijoiden mukaan on oleellista saada potilas tajuamaan, mitä tapahtuu en-

simmäisen ryyppyn jälkeen. Onko sen jälkeen otettava toinen, kolmas ja aina vain useampi ryyppy? (Arramies & Hakkarainen 2013, 46.)

Alkoholin suurkuluttaja on erään määritelmän mukaan seuraavanlainen henkilö: Miehillä alkoholin käyttö luokitellaan suurkulutukseksi, jos vuorokaudessa käyttää yli seitsemän tai viikossa yli 24 ravintola-annosta alkoholia. Naisilla raja kulkee vuorokaudessa viidessä ja viikossa yli 16:ssa ravintola-annoksessa. (Stenberg ym. 2014, 75.)

Enemmän kuin määrystä olin huolissani alkoholin vaikutuksesta minuun. Usein nauttiessani alkoholia en onnistunut johtamaan itseäni, vaan alkoholi otti johtajan roolin. Alkoholi vaikutti paljon myös mielialaan.

Tässä on hyvä huomata, että suurkuluttaja ei välttämättä ole alkoholisti. Mutta jos olet suurkuluttaja, alkoholin juomisesta on tullut sinulle jo tapa. Ja muistellaanpa mitä tapa tarkoittaa. Usein se tarkoittaa sitä, että olet tehnyt tiettyjä asioita niin paljon, että aivot kulkevat jo samoja polkuja pitkin. Miten sen sitten huomaa: esimerkiksi olet aina tottunut ottamaan alkoholia, kun menet saunaan, ikään kuin saunaan ei voisi mennä ilman, että ottaa muutaman oluen. Tai kun menet tapaamaan ystäviäsi perjantai-iltana, aina on ”pakko” ottaa muutama. Mitä tapahtuu, kun on muodostunut tapa? Alkoholin sietokyky nousee niin, että tuo seitsemän annosta mieheen illassa tuntuu vähäiseltä. (Oppimispäiväkirja 19.1.2015.)

En ollut alkoholisti, mutta tapa hallitsi minua. Luulin alkoholiriippuvuuden olevan sitä, että juo koko ajan. En mielestäni juonut koskaan paljon, enkä ainakaan yhtä paljon kuin oma määritelmäni alkoholistista joisi. Usein alkoholisoituneiksi lasketaan vain rappioalkoholistit tai yhteiskunnasta syrjäytyneet. Kuitenkin vain 3-4 prosenttia alkoholisteista kuuluu em. ryhmään. (Arramies & Hakkarainen, 2013, 47.)

Alkoi olla haasteellista nähdä ihmisiä perjantai-iltana ilman, että oli ottanut alkoholia. Tapa tai riippuvuus esti minua johtamasta itseäni sellaiseen tulokseen kuin halusin. Myös muut tavat ja riippuvuudet estivät minua johtamasta itseäni, vaikken vielä tajunnut sitä. Luotin edelleen itsensä johtamiseen epäonnistumisista huolimatta. Onnistuneen 100 päivän tipattomuuden jälkeen tuli jopa sellainen olo, että pystyn mihin vain. Mutta miksi hyvä olo ja onnellisuus ovat niin tärkeitä asioita? Onko niistä mitään hyötyä liike-elämässä?

4.4 Menestymisen avaimet

Sammalisto mainitsee psykologian tutkija Achorin tutkimukset, jotka osoittavat, että tyytyväiset ja myönteiset ihmiset menestyvät muita paremmin ja saavat enemmän aikaa työelämässä. Esimerkiksi myyntialalla myönteiset ammattilaiset tekevät yli puolet enemmän kauppvoja kuin negatiivisemmat työtoverinsa. Tämä johtuu siitä, että hyväntuulisuuteen liittyy parempi keskittyminen, luovuus, energisyys ja sitkeys. (Sammalisto 2014, 194.)

Halusin menestyä hyvin sekä työ- että muussa elämässä ja olin valmis tekemään sen eteen uhrauksia. Menestyksen saavuttamiseksi otin seuraavaksi luettavaksi Malcolm Gladwellin kirjoittaman kirjan Kuka menestyy ja miksi? Poimin kirjasta viisi oleellista menestymiseen tarvittavaa ominaisuutta:

1. Ihminen on syntynyt alkuvuodesta. (Koskee pääasiassa pelkääjän joukkueurheilua harrastavia yksilöitä.)
2. Se, että ihminen harjoittelee yli 10 000 tuntia.
3. On tarpeeksi fiksu, mutta ei välttämättä nero, koska älykkyys ja menestys eivät korreloi täydellisesti.
4. Ihmisellä on auttajia ympärillään, koska kukaan ei menesty yksikseen.
5. Ihminen osaa hyödyntää vallitsevat olosuhteet eli tekee tiettyä bisnestä juuri oikeaan aikaan.

(Gladwell 2010, 20, 27, 61, 79, 90.)

Gladwellin kirjassa menestys on yhtä kuin rahaa ja oma näkemykseni menestyksestä on ennemminkin se, että voi elää tyytyväistä ja onnellista elämää. Myös useammassa tutkimuksessa on todettu, että turvaton perustulon jälkeen rahan vaikutus onnellisuuteen on pieni.

Husso mainitsee ET-lehden 29.10.2014 julkaistussa artikkelissa, että Amerikassa lisääntyvät tulot kasvattavat onnellisuutta 75 000 dollariin asti. Tuon ”onnellisuusrajan” yli menevät tulot eivät kuitenkaan vaikuta onnellisuuteen. Toisaalta Gladwellin 10 000 tunnin sääntö pätee varmasti myös onnellisen elämän saavuttamiseen. Uskon, että sen saavuttaminen on kaikkien käsillä – syntymäajankohdasta riippumatta.

Omaan onnellisuuteeni ja itseni johtamiseen keskittyessäni eräs todella tärkeä asia oli unohtunut. Se löytyi Dale Carnegien kirjoittamasta kirjasta Miten saan ystäviä, menestystä ja vaikutusvaltaa. Henry Ford antoi kirjan mukaan tällaisen neuvon: ”Jos on olemassa jokin menestymisen salaisuus -- se on kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja katsoa asioita hänen kannaltaan yhtä hyvin kuin omalta kannalta.” (Carnegie 2013, 57.)

Itsensä johtamisessa olin tullut sellaiseen tilanteeseen, että olin unohtanut kaikki muut ympärillä olevat ihmiset. Mietin joka päivä vain itseäni ja sitä, mikä minulle olisi parasta. En suostunut menemään epämurkkualueelle, koska se ei omasta mielestäni ollut hyvä asia. Olin unohtanut myös antamisen tärkeyden. Yritin pitää kaikki asiat omissa käsissäni enkä ollut valmis luopumaan mistään. Ikään kuin kaikki mitä olin saanut, elämästä lähtien, olisi pelkästään minun ansiotani.

4.5 Uhriutuminen

Kirjassa Sisäinen sankari Sarasvuo (1996, 220) tuo esiin ajatuksen, etteivät tunteet ole jotain yhtäkkistä tai irrallista toimintaa vaan luomme ne itse omilla elämäntavoillamme ja sillä, mihin keskitymme. Sarasvuon mukaan tunteet eivät ”tapahdu” meille vaan niihin vaikuttavat niin käytöksemme, ruokailutottumuksemme, elämäntilanteemme kuin valintamme.

Keväällä 2015 en tiennyt, mitä ajatella tunteistani. Mielestäni hoidin kyllä ulkoiset asiat hyvin, mutta tunne-elämäni ei ollut balanssissa. Pohdin jonkinlaisen tunnesairauden mahdollisuutta. Olinko tunnevammainen? Tunnemaailmani oli aivan sekaisin enkä tiennyt, miten reagoida eri tapahtumiin elämässä.

Minun mielestäni sillä ei ole niin väliä, tapahtuvatko tunteet meille vai ei. Pääasia on, että tunteita ei yritä peittää mutta ei myöskään anna tunteille kuskin paikkaa. Jotkut ovat tunteellisempia kuin toiset ja sille ei välttämättä voi mitään ja ei edes tarvitse voida mitään. Mutta siinä Jari on mielestäni oikeassa, että hyvillä elämäntavoilla on helpompi estää se, että tunteet ja mieli eivät ota kuskin paikkaa. (Oppimispäiväkirja 13.3.2015.)

Halusin olla uhri. Halusin tunteiden johtuvan ulkoisista tapahtumista eikä minusta. Toivoin ja samalla pelkäsin, että tunteille ei voi tehdä mitään. Halusin paeta vastuuta omasta elämästäni. Kuvittelin aina, ettei ole olemassa toista näin hankalaa ihmistä

maapallolla kuin minä: yksilöä, joka ei onnistu johtamaan itseään eikä edes elämään omien tunteidensa kanssa. Heikoissa tilanteissa sain tukea lähipiiriltä. Tuen merkitys on erityisen tärkeä silloin, kun ihminen alkaa ottaa askelia oikeaan suuntaan.

Vaimo sanoi tuossa pari viikkoa sitten: ”Anders, sinusta on tullut parempi ihminen akatemian aikana.” Se pitää varmasti myös paikkansa. Haluankin käyttää jäljellä olevat kirjapisteet ainakin osittain omaan henkiseen kehitykseen. (Oppimispäiväkirja 18.4.2015.)

Henkisen kasvun prosessi on todella hidas, kun ihminen menee eteenpäin vain omien havaintojensa mukaan. Lähiomaisen antamat hyvät neuvot auttavat yllättävän vähän, koska riippuvuusajattelusta kärsivän ihmisen on itse otettava omat askeleensa. Oman kokemukseni mukaan kokeiluille on pakko antaa sijaa. Jopa myönteinen palaute kannattaa pitää maltillisena, koska liiallinen kehuminen voi hidastaa prosessin etenemistä. Tällöin ihminen luulee, että edistyminen on jo tarpeeksi pitkällä ja prosessi voi jopa loppua kokonaan.

4.6 Itseluottamuksella vaikka kuuhun

Edelleen uskoin, että henkisen huonon olon takana on lähinnä itseluottamuksen puute. Uskoin tuntevani itseni jo melko hyvin ja tein listan asioista, jotka haluan saavuttaa.

Nyt tunnen itseni, olen kääntänyt joka kiven nuoruudestani sekä tiedän, mistä pidän ja mistä en pidä. Edessä on kuitenkin itseluottamuksen kasvattaminen. Hyvä itseluottamus auttaisi viiteen asiaan:

- 1. Kun tulee vastaan jotain ongelmia, koko maapallo ei kaatuisi vaan muistaisi, että onhan näistä ennenkin selvitty.*
- 2. Ei aina tarvitsisi miettiä, olenko hyvä vai huono, vaan tietäisi, että kyllä minä tämänkin homman pystyn hoitamaan, kuten olen hoitanut asioita ennenkin.*
- 3. Elämä olisi vähän tasapainoisempaa, kun ei kääntyisi joka asiasta kuin tuuliviiri.*
- 4. Hyvä itseluottamus antaisi enemmän rohkeutta toteuttaa asioita.*
- 5. Ei antaisi niin paljoa tilaa sille, mitä muut ajattelevat, eikä tarvitsisi tehdä asioita sen takia, että saisi muiden hyväksynnän. Minun*

arvoni ei olisi kiinni siitä, mitä teen, vaan perusarvoni on jo olemassa. Lähtökohta on se, että olen arvokas. (Oppimispäiväkirja 28.6.2015.)

Elämä oli pyörähtänyt vuoden eteenpäin ilman mainittavia tuloksia itseluottamuksessa tai paljon muussakaan. Olin edelleen onneton, mutta halu tasaiseen elämään oli vahvistunut. Ero vuoden takaiseen aikaan oli kuitenkin se, että nyt tiesin, minkälaista elämää halusin elää. Vieläkään en tiennyt, mikä minua siinä estää. Halusin myös saada kaikki asiat mahdollisimman nopeasti maaliin ja päättää itsensä johtamisen projektin tuloksiin mielellään heti. Tiettyjä jaksoja pystyin elämään tämän viiden kohdan listan mukaan, mutta sitten taas epäonnistuin tietämättä miksi. Yritin pakottaa itseni olemaan onnellinen ja onnistuin siinä ajoittain. Sisimmässäni tiesin kuitenkin, etten ole onnellinen. Jatkuvien epäonnistumisten takia aloin menettää elämishalua.

Onneksi ymmärsin tässä vaiheessa puhua koko elämästäni ja kaikista asioistani ammatti-ihmisille. Sain kerrottua kaiken nuoruudestani lähtien. Sen jälkeen luulin olevani vapaa toteuttamaan omaa elämäni omien arvojeni mukaan. Voi kuinka väärässä olinkaan! Ei kestänyt pitkään ennen kuin olin takaisin samassa onnettomassa tilanteessa. Palava halu kehittyä ihmisenä oli kuitenkin vielä tallessa.

Haluan siis tehdä opinnäytetyön yrittämisestä ja näkökulmana mielenlinterveys ja itseluottamus. En ole vielä ihan päättänyt tarkkaa aiheetta, mutta ihmisen mielen ympärillä opinnäytetyö tulee kumminakin pyörimään. Minua kiinnostaa yrittäminen sekä psykologiset asiat, joten miksi en lähtisi niistä liikkeelle. Opinnäytetyön aion aloittaa ensi keväänä tai sitten teen sen kesäopintoina. (Oppimispäiväkirja 7.9.2015.)

4.7 Addiktio on ruma sana

Vielä uskoin pystyväni saavuttamaan tasapainoisen elämän pelkästään hyvän itseluottamuksen ja hyvän itsensä johtamisen kautta. Alkoi kuitenkin herätä myös muita ajatuksia.

Meille ihmisille, minä mukaan luettuna, tulee helposti addiktioita, joista voi olla erittäin vaikea päästä eroon. Luulin joskus, että onnellisuus on sitä, että on vapaa, mutta monen kirjan jälkeen olen tullut siihen tulokseen, että onnellisuus on sitä, että sinä hallitset

sinun elämäsi, eikä esimerkiksi raha tai addiktiot. (Oppimispäiväkirja 7.9.2015.)

Ensimmäistä kertaa muistiinpanoista löytyy sana addikti tai riippuvainen. En tässä vaiheessa vielä uskonut tai myöntänyt kärsiväni riippuvuusajattelusta. Nyt minulta kysyttiin ensimmäistä kertaa, olenko koskaan miettinyt, että minulla on ehkä riippuvuuspersoonallisuus? En halunnut uskoa, joten sivuutin ajatuksen. En halunnut olla riippuvainen mistään. Toiveenani oli olla samanlainen kuin kaikki muutkin. Tiedostin kuitenkin riippuvuuksien merkityksen.

Onnellisuutta ei voi saavuttaa rahalla eikä silloin, jos on riippuvainen jostain, mutta sen voi saavuttaa, kun on sujut kaikkien asioiden kanssa. (Oppimispäiväkirja 7.9.2015.)

Mikä on addiktio? Se tulee latinankielisestä sanasta addictio, joka tarkoittaa jonkun valtaan jättämistä. Riippuvaisen ihmisen käyttäytymistä ohjaa voimakas, toistuva halu, joka voi olla henkinen tai fyysinen. Riippuvuuksia on sekä aineisiin liittyviä että toiminnallisia. Fyysisiä riippuvuuksia ovat esimerkiksi alkoholi-, huume- ja lääkeaineriippuvuudet ja toiminnallisia seksi-, läheis-, netti-, ja shoppailuriippuvuus sekä syömishäiriöt. Molempia lajeja voi katsoa psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta tai tapoihin perustavasta näkökulmasta. (Viljamaa 2011, 7.)

Riippuvuuksilla tarkoitan tässä opinnäytetyössä yleisesti kaikkia riippuvuuksia. Niitä voi hoitaa samantyyppisesti, koska mistä tahansa riippuvuudesta kärsivän ihmisen käyttäytymismalli on samankaltainen. Ihminen, jolla on riippuvuusluonne addiktoituu helposti mihin tahansa nautintoa tuottavaan asiaan.

Heikkilä (2005, 20) mainitsee, että aluksi ihminen nauttii tietystä toiminnasta (juomisesta, syömisestä, pelaamisesta, seksistä tms.) ja voi sen jälkeen palata normaalielämään. Kun elämykset jatkuvat, niistä muodostuu itsetarkoitus ja aivot mukautuvat siihen.

Sen sijaan, että olisin alkanut pohtia riippuvuusajattelun mahdollisuutta sen enempää, päätin pysyä siinä tutussa ja turvallisessa ajatuksessa, että kaikki on omilla käsissäni. En ollut valmis myöntämään tappiota. Koska itsetunnossa ja tunne-elämässä oli vielä suuria puutteita, päätin jälleen kerran tarttua niihin. Se oli helpoin ratkaisu. En nähnyt ongelmana sitä, että olin työstänyt niitä tuloksetta melkein kaksi vuotta. Uskoin pystyväni hallitsemaan elämäni jokaista osa-aluetta, jos vain tulen tarpeeksi

vahvaksi ihmiseksi.

Olen aina miettinyt sitä, miksi minusta tuntuu, että vain taivas on rajana sen suhteen, mitä voin saavuttaa, mutta samassa hetkessä ajattelen, että minun arvoni on pyöreä nolla. Nyt tiedän vastauksen! Minulla on hyvä itseluottamus mutta huono itsetunto. Olen aina luullut, että itseluottamus ja itsetunto ovat sama asia. Sen tajuaaminen, että ne ovatkin kaksi täysin eri asiaa, oli kovin kolahdus pitkään aikaan. Joten itseluottamusta ei tarvitse enää ruokkia, mutta itsetunnossa on vielä iso työmaa. Hyvän itsetunnon saavuttaminen on ehdottomasti seuraava projekti! (Oppimispäiväkirja 5.10.2015.)

Kaksi vuotta oli mennyt siitä, kun aloin etsiä syitä ongelmiini. Olin pystynyt sulkemaan pois melkein kaikki muut tekijät paitsi itsetunnon puuttumisen. En osannut hahmottaa itseäni tai omia kykyjäni.

Olin aina miettinyt, miksi minua ei jännitä puhua vaikka viidellesadalle ihmiselle, mutta en pidä itseäni missään arvossa. (Oppimispäiväkirja 7.10.2015.)

Törnblom (2005, 11) määrittää itsetunnon ihmisen tietoisuudeksi omasta arvostaan – joko hänen omissa silmissään tai siinä, miltä tuntuu olla tämä henkilö. Itseluottamus on puolestaan vahvaa uskoa omiin mahdollisuuksiin suoriutua jostakin tehtävästä.

Luulin, että tässä on ratkaisu: tietoisuus siitä, että olen riittävä ihmisenä, mitä tahansa teenkin. Hoin itselleni, että olen arvokas juuri sellaisena kuin olen. Samalla kuitenkin tiesin, että pystyn paljon parempaan, jos saan johdettua itseäni. Tiesin, että olen pohjimmiltani hyvä ihminen, mutta samalla toimin vastoin omaa arvomaailmaani. Päätin jälleen kerran yrittää olla onnellinen riippumatta siitä, mitä sydän tai muut ihmiset sanovat.

Akatemia on tuonut esille yhden ongelman minussa. Olen aivan liian riippuvainen muiden mielipiteestä minusta. Olen perustanut oman itsetuntoni siihen, mitä muut sanovat, ja sen takia mennyt siihen suuntaan, mihin tuuli vie. (Oppimispäiväkirja 5.10.2015.)

Vaivuin vielä enemmän yksinäisyyteen. Ei ollut enää monta syytä elää. Päätin olla yksin omien ongelmieni kanssa, koska näin toiset ihmiset pelkästään vihollisina. Halusin toteuttaa sitä, mitä luulin sydämeni sanovan. En ymmärtänyt, että puhujana olinkin riippuvuusluonne. Se viettää mielellään aikaa erakoituneena.

Olen pitänyt todella paljon siitä, että saan tyhjentää mieleni esseisiin. Käsittelen myös kipeitä ja vaikeita asioita. Monta kertaa olen miettinyt syksyn aikana, pitäisikö esseet laittaa salaisiksi, mutta olen halunnut pitää ne avoinna, jos joku niistä saisi jotain. Monesti on tuntunut, että vaarannan omaa minäkuvaani sillä, että pidän esseet avoimina. Paljon olen myös miettinyt sitä, että jos vaikka ennen työhaastattelua joku lukee sen, että minulla on heikko itsetunto, jääkö työpaikka sen takia saamatta? Toistaiseksi kuitenkin halu antaa on voittanut tällaiset pelot. (Oppimispäiväkirja 7.10.2015.)

4.8 Arvojen arviointi

Samalla kun vaivuin yksinäisyyteen halusin auttaa muita. Toivoin, että joku samanlaisia tunteita kokeva ihminen tietäisi, että hän ei ole yksin. Itse halusin kuitenkin olla yksin, koska riippuvuusluonteeni ei pitänyt häiriötekijöistä. Mitä syvemmälle vaivuin yksinäisyyteen, sitä enemmän riippuvuusajattelu sai hallinnan. Luulin oppivani tuntemaan itseni, mutta opinkin tuntemaan riippuvuuspersoonallisuuden. Välillä olin sekaisin, kun ajatukset vaihtelivat laidasta laitaan. Itsetunnosta tuli minulle kuitenkin kaikki kaikessa.

Itsetunto on minulle tällä hetkellä äärimmäisen tärkeä asia. Tärkeä asia siinä mielessä, että itseluottamukseni on kyllä hyvää luokkaa, mutta minulla ei ole minkäänlaista itsetuntoa. (Oppimispäiväkirja 10.12.2015.)

Luin paljon muutakin itsetunnon kehittämiseen liittyvää kirjallisuutta. Tietämättä oikeastaan mikä itsetunto edes on, halusin luoda taulukon, joka kertoisi onnistumisesta sen kasvattamisessa. En kaivannut kenenkään apua vaan uskoin tietäväni vastauksen kaikkiin kysymyksiin. Loin oman arvomaailmani:

- 1. Tunne itsesi ja toimi omien arvojesi mukaisesti.** Älä ole kukaan muu kuin oma itsesi. Riität ihan hyvin sellaisena kuin olet, eikä sinun tarvitse esittää mitään. Itsetunto ei saa olla siitä kiinni, mitä muut sanovat, vaan oma arvo pitää tiedostaa itse. Älä myöskään ota työelämässä mitään roolia kannettavaksi (esim. hauskuuttaja), vaan ole oma itsesi. Minun itsetuntoni ei enää heilu kuin tuuliviiri!
- 2. Kohtele muita ihmisiä arvostavasti.** Anna kavereiden, projektiyryhmäläisten ja vaimon loistaa. Olen huomannut, että aika pitkälle voi itse päättää, kohteleekeo ihmisiä hyvin vai huonosti.

Kun esimerkiksi tulet kotiovesta sisään, voit päättää oletko hyvällä vai huonolla tuulella.

3. **Puhu asioista.** *Olen tottunut keräämään luurankoja kaappiin, mutta tästä eteenpäin haluan avoimesti kertoa tunteista ja teoista. En pidä asioita enää sisälläni. Kirjoittaminen on hyvä työkalu itselleni purkaa mieltä paperille, ikään kuin tyhjentää pää. Kun on liikaa asioita mielen päällä, pelkotilat lisääntyvät, et voi olla oma itsesi ja nukut huonosti.*
4. **Ole joustava.** *Asioiden ei tarvitse mennä minun pillini mukaan. Arvosta muiden ideoita ja kokeile tehdä asioita eri tavalla. Älä kangistu omiin kaavoihisi, vaan nauti siitä, että asioita voi tehdä monella eri tavalla. (Tässä vielä työmaata.)*
5. **Minulla on lupa epäonnistua.** *En ole ennen uskaltanut tehdä kovin rohkeita kokeiluja, koska olen miettinyt todella paljon sitä, mitä ihmiset ajattelevat, jos epäonnistun. Nykyään arvoihini kuuluu tehdä rohkeita kokeiluja, joissa voi epäonnistua. Myöskään kaiken ei tarvitse olla täydellistä vaan kohtuusoritus riittää monessa tapauksessa.*
6. **Luota muihin.** *Minun ei tarvitse tehdä kaikkea itse. Delegoi vaikka tuntuu siltä, että hoitaisit itse asiat paremmin. Älä seura koko ajan tapahtuuko asiat vaan luota ihmisiin. Kirjasta suora lainaus: "Kun A-tyyppi oppii ottamaan vähän rennommin ja luottamaan, että asiat sujuvat myös työtä ja vastuuta jakamalla, hän pystyy nauttimaan elämästä."*
7. **Ole onnellinen.** *Ennen aina mietin, etten ansaitse olla onnellinen, mutta nykyään olen päättänyt pyrkiä onnellisuuteen. Raijaa pois asioita, jotka estävät sinua olemasta onnellinen. Mieti ennen kuin teet päätöksiä, lisääkö tämä onnellisuutta vai syökö se sitä. Käsittele kaikki asiat, jotka estävät sinua olemasta onnellinen.*
8. **Älä valehtele.** *Puhu totta äläkä keksi tarinoita.*

(Oppimispäiväkirja 10.12.2015.)

En vain onnistunut toteuttamaan näitä hyviä arvoja, vaikka kuinka johdin itseäni. Tilanne tuntui toivottomalta. Halusin elää näiden arvojen mukaan, mutta aina vaivuin takaisin vanhoihin kaavoihin. Toivoin aina parempaa huomista ja jotain ihmettä, jonka avulla elämä alkaisi pysyä omissa käsissäni. Huomasin esimerkiksi valehtelevani pikkuasioista, vaikka siihen ei ollut mitään syytä. Tässä vaiheessa ei ollut yhtään ystävää, jolle olisin puhunut asioistani. En luottanut keneenkään. Luulin vielä pystyväni toteuttamaan arvomaailmaani, jos vain johtaisin itseäni paremmin.

Haluan kehittää itseäni, ja varsinkin itsetuntoa. Itsetuntoprojekti etenee hyvää vauhtia ja tuntuu siltä, että olen saavuttanut tietyn rauhallisuuden sekä tyytyväisyyden. Vanhojen tapojen (riippuvuuk-sien) kanssa tehdään töitä edelleen mutta parempaan suuntaan mennään. (Oppimispäiväkirja 25.1.2016.)

Ensimmäistä kertaa aloin myöntää, että minulla on hallitsemattomia tapoja ja riippuvuuksia. Olin epäonnistunut sen verran itseni johtamisessa, että ymmärsin riippuvuusajatuksien saaneen minusta otteen. Parempaan suuntaan meneminen tarkoitti lähinnä sitä uskoa siihen, että tulevaisuudessa kaikki olisi paremmin ja työn tekeminen puolestaan sitä, että yritän vielä yksin. Luotin vielä pelkästään itseeni.

Lyhyesti sanottuna tavoite on olla paras versio Anders Bertlinistä. Miten se sitten käytännössä toteutetaan? Makuuhuoneessa sängyn vieressä meillä on korkea liinavaatekaappi. Laitoin kaikki itselleni tärkeät asiat ja tavoitteet post-it -lapuilla liinavaatekaapin oveen. Post-it -lapuissa lukee myös arvot, joiden mukaan haluan toimia. Sen lisäksi otin seinästä kuvan ja se kuva on nyt kännykän taustakuvana. Se, että joka päivä näkee omat tavoitteensa seinällä ja puhelimessa auttaa minua toimimaan omien arvojeni mukaan. Jos herää kysymyksiä, kannattaako minua toimia noin vai näin, on helppo vilkaista seinää ja katsoa, miten kysymys istuu omiin arvoihin. Tavoitteiden ja arvojeni lisäksi tein viereiseen oveen myös seurannan. Scrumista en paljon oppinut mutta opin sen verran, että asioiden etenemistä pitää seurata joka päivä. Joten päivän lopuksi laitan seinälle lapun, jossa on joku kolmesta eri hymiöstä. Hymynaama on osoitus siitä, että päivä on mennyt omien arvojeni mukaan. Sitten on naama, jolla suu on suora viiva ja se on osoitus siitä, että päivä ei ihan mennyt omien arvojeni mukaan, mutta en ole tehnyt mitään radikaalia virhettä. Surunaama on osoitus siitä, että olen päivän aikana toiminut vastoin omia arvojeni. Parasta tässä seurannassa on se, että näkee pitkällä aikavälillä, mihin suuntaan on menossa. (Oppimispäiväkirja 25.1.2016.)

Otin lisää itsensä johtamisen työkaluja käyttöön. Seurasin joka päivä tekemisiäni seurantataulukon avulla. Uskoin, etten enää uskaltaisi toimia vastoin arvomaailmaani, koska se näkyisi seurantataulukossa. Se pelastaisi minut. Jampolskyn (2012, 16) mukaan ”addiktiivinen persoonallisuus syntyy, kun uskomme, että etsimällä onnellisuutta itsemme ulkopuolelta saamme sen, mitä haluamme ja tarvitsemme.”

En edelleenkään ollut alkoholisti, mutta huomasin, että tietyt aineet eivät tee minulle hyvää. En osannut ottaa vain yhtä tai kahta alkoholiannosta. Miksi en voisi vain käyttää kohtuudella? Halusin olla normaali ihminen, joten ajatus luopumisesta ei todella-

kaan ollut helppoa. Lopulta olin valmis jättämään pois joitakin asioita saavuttaakseni tyyneyden. Päätin käyttää vain mietoja alkoholijuomia.

Haen vähän linjaa tässä alussa, mutta humalan juominen on ehdottomasti poissuljettu. Testaan aluksi sellaista, että voi illassa nauttia pienen määrän erittäin mietoja alkoholijuomia, mutta jos se lähtee kirjoittamaan, lopetan alkoholinkäytön kokonaan. Olen ihmistyyppiltä sellainen, että en välttämättä tarvitse alkoholia hauskanpitoon. Vähänkin runsaampi alkoholinkäyttö vaikka vaan yhtenäkin iltana heikentää kuitenkin mieltä todella paljon, eikä välttämättä pysty antamaan täyttä panosta seuraavana päivänä. En halua lainata seuraavasta päivästä, kun voin nauttia molemmista päivistä täysin rinnoin. Saan myös huomattavasti enemmän aikaiseksi projekteissa, kun jätän alkoholinkäytön minimiin. (Oppimispäiväkirja 25.1.2016.)

Alkoholi ei kuitenkaan ollut riippuvuuksista suurin eikä ainut. Se oli vain yksi muiden joukossa. Tuntui siltä, että jään koukkuun, mihin tahansa koskenkin. Nyt aloin itsekin ensimmäistä kertaa huomata riippuvuusajattelun hallitsevan minua. Tässä vaiheessa aloin myös kyseenalaistaa kirjojen merkityksen itsensä johtamisessa henkisellä puolella. Kirjoittaminen ja lukeminen eivät enää riittäneet ja halu puhua jollekin kipeimmistäkin asioista alkoi syntyä. En halunnut enää olla pelkästään yksin omien ajatuksieni kanssa vaan halusin jakaa ne.

Puhumiseen meinaan myös satsata vuonna 2016. Ennen en koskaan kertonut mitään itsestäni. Pidin kaikki tiedot sisälläni, myös vaikeat asiat. Koska en puhunut koskaan itsestäni, ystävyysuhteet ovat jääneet kaveritasolle. Nyt kun olen sopinut itseni kanssa, että kerron avoimesti myös vaikeimmatkin asiat, olen saanut ystäviä. (Oppimispäiväkirja 25.1.2016.)

Mieleen alkoi myös hiipiä ajatus, että itsensä johtamisen avulla voin saavuttaa kaikkea muuta kuin henkisen hyvinvoinnin. Pelkästään itsensä johtamisen avulla en tule saavuttamaan rauhaa. Minulla ei vain ollut sellaisia kanavia, mihin asioita voisi jakaa.

Mielestäni henkisen kasvun kirjoissa saisi enemmän kannustaa hankkimaan tukijoukkoa kuin vain siihen suuntaan, että kaikki on sinusta itsestäsi kiinni. -- tottahan se on, että kaikki on itsestä kiinni, mutta kuten olympiavoittajan takana on kymmeniä henkilöitä, myöskään itsensä voittaminen ei onnistu yksin. Sain Essiltä ja vaimoltani vinkkiä, että hanki itsellesi mentori, jonka kanssa voit käydä ajatuksia läpi. Itsensä voittaminen ei ole yksilölaji vaan tiimityötä. -- Hauskintahan tässä on se, että olen kohta ollut kolme vuotta

Tiimiakatemiolla, missä opitaan vertaisoppimisen avulla tajuamatta, että sitä kannattaisi hyödyntää. (Oppimispäiväkirja 28.2.2016.)

Olin saavuttanut itsensä johtamisen pohjan ja halusin apua. Olenko muka niin ainutlaatuinen ihminen, ettei kukaan muu tunne tällä tavalla? Ajatus vertaistuesta alkoi nostaa päätään.

Tärkein asia tässä kohtaa on kuitenkin se, että johda itseäsi mutta kerää myös ympärillesi hyvä tukijoukko ihmisiä, jotka voivat auttaa sinua silloin, kun omat voimat eivät riitä. Luulin, että pystyn itse mihin vaan, mutta niin se ei mene. (Oppimispäiväkirja 28.2.2016.)

5 Diagnoosi ja tuki

Maaliskuussa 2016 päätin ottaa yhteyttä vertaistukiryhmään. Tiesin heti, että olin löytänyt kotiin. En ollut enää yksin, vaan ympärillä oli ihmisiä, jotka kamppailivat samankaltaisen riippuvuusajattelun kanssa. Samastuin heti heidän tarinoihinsa. Riippuvuusajattelu oli johtanut minut melkein kuoleman porteille, mutta nyt apu löytyi.

Syy avun hakemiseen oli se, etten pärjää enää yksin. Ymmärsin etten voi voittaa tapoja ja riippuvuuksia yksin vaan siihen tarvitsen apua. Nostin kädet pystyyn ja samalla aloin huomata, että ohjelman avulla voin voittaa riippuvuutta päivän kerrallaan. Vasta nostamalla kädet pystyyn aloin johtaa itseäni. Ihmeellistä. Tekemättä mitään itse aloin voittaa riippuvuutta. Olo oli helpottunut ja pystyin ensimmäistä kertaa elämään edes sinnerpäinkään sellaista elämää kuin toivoin.

Ulkoisen käyttäytymisen ja sisäisten tuntemusten on oltava keskenään johdonmukaisia, jotta ihmisellä voisi olla hyvä olla itsensä kanssa (Aaltonen ym. 2011, 50). Sellainen olo minulla oli ensimmäistä kertaa.

Vaikka minulla olisi mitä ongelmia hyvänsä, olen saanut verkoston ja keinot, joiden avulla voi selvitä mistä tahansa. (Oppimispäiväkirja 11.4.2016.)

Olin saanut vahvistuksen sille, että minua vaivaa riippuvuusajattelu. Tunsin asiasta tietenkin surua, mutta samalla olin tyytyväinen siihen, että olin löytänyt ongelmalle nimen. Sain vastauksen siihen, miksi en ole onnellinen, vaikka omasta mielestäni tein kaikkeni.

*Riippuvuus on erittäin raju voima, mutta se voidaan voittaa vertais-
tuella. (Oppimispäiväkirja 24.4.2016.)*

Sain hyvän verkoston, missä jakaa tuntemuksia, kokemuksia ja menneisyyttä. Löysin ihmisiä, jotka kuuntelevat ja ymmärtävät minua. En ollut enää yksin ongelmani kanssa. Riippuvuudet eivät enää samalla tavalla hallinneet minua vaan ohjasin ensimmäistä kertaa hatarasti itse laivaani.

Kun tulin akatemialle, tavat, riippuvuudet ja ulkoinen maailma hallitsivat minua. Monien eri vaiheiden jälkeen olen päässyt siihen tilanteeseen, etten ole enää oman laivani matkustaja vaan sen kapteeni. (Oppimispäiväkirja 3.5.2016.)

5.1 Tämä hetki on kaunis

Ennen en ikinä olisi voinut kuvitella nauttivani pienistä asioista: hyvästä säästä, järvestä tai hienosta auringonlaskusta. Piti olla talo täynnä vieraita tai jotain suurta ennen kuin olin hetken ”onnellinen”. Pikkuhiljaa kun siirsin huomion pois itsestäni, sain tyyneyden takaisin.

Olo on ollut onnellinen, kun on nauttinut pienistä asioista. (Oppimispäiväkirja 1.5.2016.)

Vihdoinkin minun ei tarvinnut enää väkisin yrittää johtaa itseäni. Alkoi tuntua siltä, että tunne-elämä löytää pikkuhiljaa oman paikkansa ja itsetunto vahvistuu. Minun arvoni ei ollut enää kiinni siitä, mitä suoritan, vaan osasin paremmin nauttia pienistä asioista. En joutunut enää peittämään omaa itseäni suorittamisella.

Muuten henkinen jaksaminen on ollut hyvää luokkaa tällä hetkellä. On suhteellisen onnellinen olo ja kanavat kunnossa, mihin voi jakaa, jos elämässä tulee vastoinkäymisiä. Asioiden keskeneräisyys ei kuitenkaan pelota yhtään. Nykyään harva asia pelottaa. Uskon siihen, että kun tänään tekee asiat hyvin, niin se jossain vaiheessa palkitsee. Tiimiakatemian päättyminen kuitenkin vähän mietityttää, mutta olen päättänyt mieluummin nauttia lopusta kuin murehtia päätymistä. Nauttia tästä päivästä ja tästä hetkestä. (Oppimispäiväkirja 3.5.2016.)

Kun voi itse valita, mitä haluaa tänään tehdä, voi tehdä onnellisuuteen johtavia valintoja. Pelko helpottuu, kun ei koko ajan tarvitse olla varpaillaan ja yrittää pelkästään selviytyä. Tunne siitä, että oma elämä on hallinnassa, antaa ihmiselle turvaa.

Olen halunnut havaita, kuka johtaa minua, jos en itse johda itseäni. On ollut mykistävää huomata, että sellaista aluetta, missä kukaan ei johtaisi sinua, ei ole olemassa. Ei ole olemassa "no man's land" -paikkaa, missä olla vapaa, ilman ketään tai mitään johtamassa sinua. Jos et itse johda itseäsi, tavat, riippuvuudet, yhteiskunta ja muut ihmiset johtavat sinua tietämättäsi. (Oppimispäiväkirja 3.5.2016.)

Olen nykyään tietoinen siitä, että riippuvuudet ja tavat alkavat ohjata minua, jos en hoida niitä. Kukaan ei ole niin vapaa, ettei olisi minkään ohjattavana. Vapaus onkin mielestäni sitä, että ihminen valitsee itse, kenen tai minkä haluaa ohjaavan itseään. Ymmärrän nykyään jopa niitä, jotka ovat onnellisia, vaikka raha ohjaa heidän elämänsä. He voivat olla tyytyväisiä, jos he tiedostavat rahan merkityksen itselleen ja ovat sen kanssa sopusoinnussa. Minua ohjasivat asiat, joiden en missään nimessä halunnut ohjaavan itseäni ja siksi en ollut onnellinen.

Itsensä johtaminen on minulle edelleen tärkeää, mutta tiedän nyt, etten itse pysty voittamaan tapoja ja riippuvuuksia vain johtamalla itseäni vaan tarvitsen siihen myös apua muilta.

Aina kun tunnen riippuvuuden nostavan päätä, kerron siitä jollekin. (Oppimispäiväkirja 12.5.2016.)

Edelleen on huonoja päiviä, jolloin tavat ja riippuvuudet yrittävät tulla esiin. Sellaisia tilanteita varten minulla on onneksi tukiverkostoni. En yritä peittää tunteitani enkä johtaa niitä itse vaan kerron niistä jollekin. Pystyn elämään suhteellisen normaalia elämää. Johdan itseäni ulkoisissa asioissa ja sisäiset asiat luovutan eteenpäin.

Ei enää pelota ja uskon, että voin saavuttaa omia unelmiani. (Oppimispäiväkirja 19.5.2016.)

Minulla on tavoitteita ja ensimmäistä kertaa elämässäni en pelkää romahtamista. Tai vaikka niin tapahtuisi, tiedän keinot nousta ylös ja jatkaa matkaa. Minulla on sekä ulkoisia että sisäisiä tavoitteita. Ulkoisiin tavoitteisiin käytän edelleen itsensä johtamisen työkaluja. Tosin välillä riippuvuusajattelu yrittää viedä huomiota liikaa ulkoisiin asioihin.

Riippuvuus yrittää löytää ongelmia ulkopuolelta, että ei ongelmia tarvitsisi löytää sisäpuolelta. Ennen oma arvo oli yhtä kuin mitä saan elämässä aikaiseksi nykyään olen arvokas juuri tällaisena. Arvokas juuri tällaisena ei tarkoita että hyväksyn nykyään vastoin

omia periaatteitani ja arvojeni elämää vaan sitä että elää omien arvojensa mukaan mutta välillä epäonnistuu. (Oppimispäiväkirja 22.5.2016.)

Vaikka ihminen on arvokas juuri sellaisena kuin on, hän ei tunne itseään arvokkaaksi toimiessaan vasten omaa arvomaailmaansa. Riippuvuuspersoonallisuus ei todella-kaan halua, että ihminen alkaa tutkia itseään sisäpuolelta. Riippuvuuspersoonallisuudella ei ole hätää niin kauan, kun ihminen syyttää olosuhteita tai ulkopuolisia asioita. Siksi se yrittää viedä kaiken ajan ja resurssit, jotta ihminen ei vain pysähtyisi ja alkaisi työstää itseään.

Itselleni yksi tärkeimmistä asioista on ollut muistaa, että menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta nykyhetkeä voi. Menneisyyden murehtiminen vie projektia taaksepäin, kun taas nykyhetken muuttaminen vie sitä eteenpäin. Menneisyyden asiat kannattaa silti kertoa jollekin. Asioiden hautominen pelkäästään oman pään sisällä syö enemmän tai myöhemmin henkisesti kuiviin. Käsittele menneisyytesi ja käännä se eduksesi.

Menneisyydestä on edelleen syyllinen olo mutta alkaa tajuta, että sitä ei voi muuttaa vaan se on pakko hyväksyä, joten yritän kääntää menneisyyden voimavaraksi. (Oppimispäiväkirja 26.5.2016.)

5.2 Silti sama mies

Riippuvuusajattelun työstäminen ei itsessään muuta ihmistä. Jos itsensä johtaminen on luontaista, se todennäköisesti pysyy myös yhtenä piirteenä persoonallisuudessa. Lapselliset piirteet ilmenevät minussa ainakin itsekkyytenä sekä siinä, että loukkaantunut helposti. Pelon sietäminen oli myös jäänyt lapsen tasolle, enkä pystynyt nopeisiin muutoksiin. Kun ei enää ole riippuvuuden vallassa, myös nämä piirteet alkavat parantua pikkuhiljaa. Kuten mainitsin aiemmin, ihmisten näkeminen oli vaikeaa pelon takia. Nykyään pystyn vähän helpommin kohtaamaan ihmisiä, koska minulla ei ole mitään salattavaa.

Olen jäänyt monessa asiassa vähän lapsen tasolle mutta kun aloitin työt riippuvuuspersoonallisuuden kanssa huomasin ottavani harppauksia kohti aikuisuutta. Ihmisten näkeminen edelleen vaikeata ja aikataulun muuttaminen edelleen ahdistaa. (Oppimispäiväkirja 29.5.2016.)

Riippuvuusajattelun hoitaminen ei poista tunteita vaan päinvastoin lisää niitä. Nyky-

ään voin vapaasti antaa tunteiden tulla, joten näin ollen on parempia ja huonompia päiviä kuten kaikilla muillakin. Huonot päivät eivät yhtäkkiä katoa, mutta työtä teke- mällä voi saavuttaa tyynen olon.

6 Näin minulla, miten muilla?

Kun olin kirjoittanut ylös oman tarinani, halusin saada selville, olenko tuntojeni kans- sa yksin. Otin yhteyttä muihin riippuvuusajattelusta kärsiviin ihmisiin pohtiakseni itseäni askarruttaneita kysymyksiä yhdessä heidän kanssaan. Tutkimuksen kysymyk- set pohjautuivat oivalluksiin, jotka olivat syntyneet oman tarinani kirjoittamisen ai- kana.

Työni kannalta oli oleellista, että osallistujat kärsivät riippuvuusajattelusta ja olivat jollain tavalla hoitaneet riippuvuuttaan. Oli luonnollista valita tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ilmiön syvälinen ymmärtäminen (Kananen 2014, 18). Etsin haastateltavia kahdesta eri riippuvuuksien vertaistukiryhmästä. Onnistuin saamaan vastaukset seitsemältä ihmiseltä, joista kuu- si halusi pysyä nimettömänä. Kalle Lähde vastaa kysymyksiin omalla nimellään.

Haastateltavilla on erilaiset taustat niin kasvuympäristön kuin työelämän suhteen. Joillekin koti on ollut turvallinen paikka kasvaa ja toisille epävakaa. Mukana on sekä yritysten johtoasemissa työskenteleviä että työntekijöitä. Haastateltavien ikäjakauma on 29–61 vuotta.

Tällä kertaa tarinansa kertoivat pelkästään miehet, mutta se ei vaikuta lopputulok- seen, koska sukupuolella ei ole juurikaan merkitystä riippuvaisen ihmisen käyttäyty- miseen. ”Jokin mekanismi kaappaa ihmisen oman järjestelmän pois pelistä ja sijoittaa tilalle järjestelmän, jossa jokainen sairastunut käyttäytyy lähes samalla tavalla kuin kloonattuna, olipa hän sitten nuori tai iäkkäämpi, mies tai nainen (Arramies & Hakka- rainen 2013, 34).”

6.1 Kallen tarina

Etsiessäni riippuvuuteen liittyvää materiaalia vastaan tuli Happotesti-kirjan tekijä Kalle Lähde. Hän on raitis alkoholisti, joka on kirjoittanut oman riippuvuustarinansa esikoiskirjaansa. Lähde kertoo siinä suoraan ja rehellisesti asioista, joihin alkoholismi on vaikuttanut. Nostan kirjasta esille muutamia omasta elämästäni tuttuja ilmiöitä, jotka olen luetteloinut satunnaisessa järjestyksessä:

1. **Valehtelu.** ”Olen ollut viisi minuuttia pois kotoa ja ehtinyt puhumaan paskaa moneen suuntaan.”
2. **Anteeksipyytely.** ”Sana ”anteeksi” on kärsinyt meidän perheessämme inflaation. Olen viime aikoina ollut ”hyvin pahoillani” aina tarpeen vaatiessa.”
3. **Häpeä.** ”Lähden varovaisin askelin vessan suuntaan, häpeä ja morkkis seuraavat uskollisesti tuntumassa.”
4. **Eristäytyminen.** ”Kuka jumalauta soittaa? Rohkaisen mieleni ja kiikutan soivan puhelimen työhuoneen pöytälaatikkoon piiloon. Joku haluaa aiheuttaa minulle sydänkohtauksen tai huonon omantunnon tai molempia.”
5. **Itsepetos.** ”Mietin lupauksia raittiudesta ja muusta kunnollisesta elämästä, mutta kaikkihan nyt ruotsinlaivalla käyvät. Ei tässä ole mitään kummallista. Toisin tuliaisia.”
6. **Epätietoisuus.** ”Mikä minua vaivaa? Minun on oltava hullu. Pitäisikö minun kysyä kunnalta, vieläkö Seilin saarelle järjestetään kuljetuksia? Vaimoparka.”
7. **Itsetunnon puute.** ”Avaan uuden oluen ja juon sen kahdella nostolla. Nyt on saatava itsetuntoa lisää.” (Lähde 2016, 53, 57, 158, 191, 211, 216.)

Voin samaistua lainaamiini lauseisiin. Riippuvuudesta kärsivälle valehtelemisesta ja anteeksipyytelystä tulee arkipäivää ja häpeä on jatkuva seuralainen. Ihmisten kanssa ei uskalla olla tekemisissä, koska luulee kaikkien ympärillä olevien haluavan aiheuttaa itselle pahaa. On kova halu viettää normaalia elämää, mutta siihen ei pysty. Jatkuvasi mielessä pyörii kysymyksiä, jotka jäävät ilman vastausta. Näin elää riippuvuusajattelusta kärsivä ihminen päivästä toiseen.

6.2 Tuen tarve ja tulokset

Halusin tutkimuksen avulla selvittää, miten itsensä johtaminen on sujunut muilla riippuvuusajattelusta kärsivillä. Lisäksi pohdin, minkälaista henkilön elämä oli ennen kuin hän alkoi työstää riippuvuuksiaan ja minkälaista sen jälkeen. Minua kiinnosti myös, miten henkilö löysi apua.

Onko sinulla yksi vai useampia riippuvuuksia?

Kuusi seitsemästä sanoi olevansa riippuvainen useammalla tavalla. Riippuvuuksista mainittiin muun muassa alkoholi-, seksi-, nikotiini-, peli-, laite- sekä läheisriippuvuus. Pääriippuvuuksia ovat ne, jotka eniten estävät elämästä onnellista elämää. Sen lisäksi haastateltavat totesivat, että on olemassa sivuriippuvuuksia, jotka eivät vaikuta niin suuresti. Myös oman kokemukseni mukaan riippuvuusluonteeni on aikaansaanut useamman riippuvuuden. Yleensä riippuvuusajattelun kanssa taistelun aloittava hoitaa ensisijaisesti riippuvuuksia, jotka eniten sotivat omaa arvomaailmaa vastaan. Vastauksista käy myös ilmi, että hoitamalla yhtä riippuvuutta voidaan työstää koko riippuvuusluonnetta ja näin myös pienemmät sivuriippuvuudet voidaan onnistua voittamaan. Omalla kohdallani olen myös erottanut omat pää- ja sivuriippuvuuteni ja keskityn pääriippuvuuksien voittamiseen.

Miten sait tiedon/aloit aavistaa, että olet riippuvainen?

Tutkimukseni mukaan riippuvuuden myöntäminen vaatii toisen henkilön apua. Vastauksissa ei ollut ketään sellaista, joka olisi hakenut apua ilman, että joku toinen henkilö vaikutti siihen. Kaava näyttää olevan se, että ensin henkilöllä on herännyt kysymys siitä, mikä minua vaivaa tai miksi minä jään aina koukkuun. Sen jälkeen joku on huomannut, että kaikki ei ole hyvin ja on ehdottanut, että henkilö voisi olla riippuvainen. Sana läheinen ystävä toistui monessa vastauksessa, joten vaikuttaa siltä, että kaikin läheisimmät ihmiset vaikuttavat voimakkaasti siihen, haetaanko apua vai ei. Näyttää olevan myös niin, että ennen kuin henkilö pääsee vertaistukiryhmään, riippuvuutta ei pidetä varmana asiana. Vasta hoidossa tai vertaistukiryhmässä riippuvainen pystyy myöntämään tilanteen. Muiden tarinoiden kuuleminen auttaa samaistumaan. Yksi myös vastasi, että oli riippuvuuden varmistamiseksi tehnyt testin netissä ja sen perusteella saanut lisävarmuutta.

Yhteistä kaikilla näyttää olevan se, että ennen hoitoa tai vertaistukiryhmää riippuvainen luulee voivansa johtaa itseään edes vähän. Loppuun asti me riippuvuusajattelusta kärsivät yritämme näköjään johtaa itseämme. Riippuvuudesta kärsivän henkilön läheinen kiinnittää usein huomiota riippuvuusaineen lisäksi siihen, että henkilö käyttäytyy epätasapainoisesti. Läheiset kiinnittävät huomiota tunne-elämän heilahdukseen. Toistuvat lopettamisyriytykset ovat myös yksi syy riippuvuuden myöntämiseen.

Miten löysit vertaistukiryhmän?

Halusin tietää, mitä kautta ihmiset päätyvät vertaistukiryhmään. Oli mielenkiintoista ja jopa yllättävää saada selville, että kukaan ei ollut hakeutunut vertaistukiryhmään täysin omasta aloitteestaan. Kaikki haastatteleman henkilöt olivat saaneet tiedon vertaistuesta joltain heidät tuntevalta ihmiseltä. Kahden henkilön kohdalla vertaistuen hakemista suositteli perheenjäsen: toisella vaimo ja toisella poika. Kolme kuuli vertaistuesta kaverilta tai tuttavalta. Terapeuttinsa kautta vertaistukiryhmän oli löytänyt kaksi vastaajaa.

Itse kuulun myös niihin, jotka kuulivat asiasta läheisen kautta. Mutta yhtenäistä on se, että joku on nähnyt, että riippuvaisella ei ole kaikki hyvin ja on haluttu auttaa. Terapeutin luokse on todennäköisesti hakeuduttu samasta syystä ja hän on osannut ohjeistaa oikeaan paikkaan. Lähisukulaiset näyttävät myös tekevän paljon työtä riippuvuuspersoonallisuudesta kärsivän eteen. He yrittävät etsiä keinoja auttaa. Näyttää myös siltä, että läheiset löytävät vastauksen meitä helpommin. Läheisillä ja terapeuteilla on tärkeä rooli sanoa ajatuksensa ääneen, vaikka riippuvuudesta kärsivä ei heti alakaan toimia saamiensa ohjeiden mukaan.

Miten oma arvomaailmasi vaikutti siihen, että määrittelit itsesi riippuvaiseksi?

Tämä oli itselleni haastattelun oleellisin kysymys. Omalla kohdallani riippuvuuden hoitamiseen vaikutti eniten se, etten voinut toteuttaa haluamaani arvomaailmaa. Tai kuten eräs vastaaja kuvaili tilannetta: *”Oman arvomaailman rajojen rikkominen, vaikka ei itse halunnut, kertoo minulle, että käytös on pakonomaista. -- En pystynyt lopettamaan, vaikka halusin.”* (Henkilö 7)

Mietin opinnäytetyötä kirjoittaessani paljon sitä, minkä takia osa myöntää riippuvuutensa ja osa ei. Yksi tärkeä syy on arvomaailma. Lisätutkimuksen avulla voisi selvittää,

mistä asioista arvomaailma koostuu ja miten se muodostuu. Henkilö 2 taisi olla sitä mieltä, että ratkaisu löytyy jo kysymyksestä vastaamalla: *”Oma arvomaailmani.”*

Se, ettei itse pysty olemaan rehellinen itselleen, näyttää myös olevan syy määritellä itsensä riippuvaiseksi. Jos ei ole rehellinen itselleen eikä elä arvojensa mukaan, onnellisuuden saavuttaminen on hyvin vaikeaa. Kun ei pysty elämään omien elämänarvojensa mukaan, tuntee jatkuvaa häpeää ja syyllisyyttä. Eräs vastaaja kiteytti hienosti sen, mitä tarkoittaa, kun ei elä omien arvojensa mukaan: *”Rikoin toistuvasti itselleni asettamia hyvän ja mielestäni kunniallisen käytöksen rajoja.”* (Henkilö 4)

Jokaisen ihmisen raja kulkee vähän eri kohdassa ja vaikuttaa siihen, pitääkö itseään riippuvaisena vai ei. Arvomaailma ja tausta eivät näytä vaikuttavan niinkään siihen, tuleeko henkilöstä riippuvainen vaan siihen, missä vaiheessa hän myöntää olevansa riippuvainen. Henkilö 6 mainitsee, että hänellä oman käytöksen ja arvomaailman välinen ristiriita kävi voimakkaaksi jo riippuvuuden alkuvaiheessa. *”Minulla on konservatiivinen uskonnollinen arvomaailma, ja koen, että se aikaisti sitä hetkeä jolloin voin myöntää riippuvuuteni, koska pyrin elämään korkeamman arvomaailman ja moraalin mukaan kuin keskivertokansalainen.”* (Henkilö 6)

Twerski (2014, 134) mainitsee, että monissa yrityksissä on tällä hetkellä toiminnassa järjestelmä, joka ohjaa hoitoon riippuvuudesta kärsiviä työntekijöitä. Vaikeissa elämäntilanteissa olevat ihmiset löytävät oman pohjansa, kun he pelkäävät menettävänsä työpaikkansa. Tällöin he alkavat osallistua hoito-ohjelmaan kenties 10-20 vuotta aiemmin kuin muuten ja samalla välttyvät vielä pidempiaikaisen riippuvuuden seurauksilta.

Pohjalle joutuminen on yksi suurimmista syistä riippuvuuden myöntämiselle. On erittäin yksilöllistä, missä ihminen kokee oman pohjansa sijaitsevan. Toistuva omien rajojen rikkominen sekä pakonomainen toiminta johtavat riippuvuusajattelun myöntämiseen. Jos ihmisellä ei ole rajoja, riippuvuuden myöntäminen on melko mahdollista.

Meistä jokainen voi rikkoa omia rajojaan silloin tällöin, lähinnä vahingossa, mutta riippuvuudesta kärsivät ihmiset rikkovat rajoja koko ajan eivätkä pysty lopettamaan. Seuraava vastaus valaisee asiaa: *”Addiktiooni liittyvä pakonomainen toiminta soti*

voimakkaasti omaksumiani arvoja vastaan. Tiesin, että tein ja toimin väärin, olin koukussa enkä päässyt siitä eroon.” (Henkilö 5)

Haluamme näyttää ulospäin, että kaikki on hyvin. Viimeiseen asti uskottelemme, että elämme oman arvomaailmamme mukaan. Aikaisemmin kerroin, kuinka raskasta oli olla yhdenlainen toisten ihmisten joukossa ja aivan eri ihminen kotona. Monesti riippuvainen luulee, että muut ihmiset uskovat hänen elävän oman arvomaailmansa mukaan. Kalle Lähde kertoo riippuvaisuuden myöntämisen aiheuttamasta häpeästä: *”Oma arvomaailmani esti minua tunnustautumasta riippuvaiseksi. -- arvomaailmansani tunnustaminen olisi tarkoittanut häviötä.”*

Arvomaailmamme voi siis myös estää meitä tunnustamasta sen, että olemme riippuvaisia. Tämä oli minulle uusi asia ennen kuin aloin miettiä asiaa tarkemmin. Häpeä sai aikaan sen, etten aiemmin myöntänyt kärsiväni riippuvuusajattelusta. En halunnut tunnustaa kenellekään rikkovani omaa arvomaailmaani. Halusin johtaa itseäni väkisin ja jatkuvasti epäonnistuen, koska toinen vaihtoehto olisi myöntää nolo totuus.

Kun aloin hoitaa riippuvuuksiani, huomasin myös muiden ihmisten pohtivan omaa toimintaansa. Tiettyjen ihmisten on erittäin vaikea suhtautua siihen, että joku lähipiiristä alkaa muuttaa elämäänsä. En tiedä aiheuttaako se tunteen, että heidänkin pitäisi jotenkin muuttua. On hyvä ymmärtää jo etukäteen, että kaikki ystävät eivät välttämättä tule olemaan iloisia positiivisestakaan muutoksesta. Yhteenvetona siis oman arvomaailman rikkominen vaikuttaa riippuvuuspersoonallisuuden myöntämiseen, mutta samalla arvomaailma voi toimia myös esteenä.

Mitä elämän osa-alueita pystyt johtamaan itsessäsi? Mitä osa-alueita et pysty johtamaan?

Olen käsitellyt aiemmin paljon sitä, mitä asioita pystyin hallitsemaan itsensä johtamisen työkaluilla ja mitä en. Halusin tällä kysymyksellä selvittää sen, miten muut riippuvuusluonteiset ihmiset onnistuvat mielestään itsensä johtamisessa elämän eri alueilla. Muutamat vastaukset herättivät minussa tunteita. Henkilö 2 totesi, että riippuvuutta toteuttaessaankin hän pystyi hallitsemaan itseään talousasioissa sekä harrastuksen parissa. Henkilö 4 puolestaan ei siihen kyennyt: *”Nykyään kykenen hallitsemaan talouttani, työtäni ja uraani, mutta näin ei ollut aina.”* Henkilö 5 sijoittuu vas-

tauksellaan edellisten välimaastoon: *”Jokapäiväisen elämän asioita pystyn hallitsemaan mielestäni jos ei nyt loistavasti, niin kuitenkin tyydyttävästi.”*

Mielestäni tässä suhteessa riippuvuus onkin niin petollinen asia. Usein riippuvainen henkilö voi kuitenkin johtaa itseään monissa jokapäiväisissä asioissa. Riippuvuusajattelun myöntäminen on vaikeaa, koska henkilö uskoo voivansa voittaa riippuvuuden yksin, ilman apua. Syntyy virheellinen käsitys riippuvuuden hallinnasta, koska onnistuu itsensä johtamisessa kaikilla muilla elämän alueilla. *”Olen yrittäjä, ja ainoa osa-alue joka elämässäni pysyi jotenkin kasassa oli työelämä. Riippuvuuteni vaikuttivat myös työelämääni, mutta menestyin siinä silti erittäin hyvin läpi aktiiviaddiktioaikojeni.”* (Henkilö 6)

Vastaus jälkimmäiseen kysymykseen ”Mitä osa-alueita et pysty johtamaan?” oli kaikille selvä: eri riippuvuudet. Niissä vastaajat eivät pystyneet johtamaan itseään ilman apua. Sen lisäksi riippuvuusajattelu vaikeutti itsensä ohjaamista ihmissuhteissa. Ongelmallisina asioina mainittiin tunne-elämä, ajankäyttö, perhe-elämä ja sosiaaliset suhteet.

Sain siis vastauksen, että itsensä johtamisesta on hyötyä elämän jokapäiväisessä toiminnassa. Riippuvuusluonteinen ihminen saa kuitenkin olla tarkkana siinä, milloin hän johtaa itseään ja milloin riippuvuusajattelu johtaa häntä. Kuten olemme jo havainneet, riippuvuuspersoonallisuus vaikuttaa paljon laajemmalle kuin pelkästään riippuvuuksiin. Siksi riippuvaisella henkilöllä kannattaa itsensä johtamisen ohella olla tukijoukko, joka seuraa edistymistä.

Miten elämäsi on muuttunut vertaistukiryhmään tulon jälkeen?

Tutkimuksessa oli myös tärkeää selvittää, miten riippuvaisen henkilön elämä on muuttunut sen jälkeen, kun hän on alkanut työstää riippuvuusajatteluaan. Vastusten perusteella ihmisten elämä on muuttunut radikaalisti. Oli jopa välillä vaikea pitää kyneleitä, kun kävin vastaukset uudestaan läpi. Näin kokonaisvaltaisen muutoksen tehnyt ihminen vaikuttaa varmasti myönteisesti niin omaan lähipiiriinsä kuin laajemmalti – jopa yhteiskuntaan. Kuten Irti riippuvuudesta -kirjassa hyvin kuvaillaan, seuraukset ulottuvat pitkälle: *”Tilanne alistaa kotona olevat läheiset ja vaikuttaa myös kauemmaksi lähipiiriin, työyhteisön hyvinvointiin, työssä jaksamiseen ja sairauksille alistumiseen (Korhonen, 2009, 30).”*

Suurimmat muutokset ovat tapahtuneet henkisellä puolella. Riippuvuuspersoonallisuuttaan työstäneistä ihmisistä on tullut nöyrempiä, rehellisempiä, levollisempia, empaattisempia ja ymmärtäväisempiä. Vastauksissa nousi esille se, että on löytänyt paikan, mihin kuulua ja tunteen, ettei ole yksin. Sen lisäksi on saatu työkalut käsitellä tunteita ja riippuvuuksia. *”Elämäni on vertaistuen avulla saanut kokonaan uuden, terveen suunnan, jossa teen parannusta päivittäin ja nautin tuloksista. En enää suorita elämäni niin kuin juovana aikana, olen rauhallisempi.”* (Kalle Lähde)

Minun on helppo yhtyä tähän. Ennen riippuvuuspersoonallisuuteni ymmärtämistä en nähnyt valoa tunnelin päässä. Elämä oli yhtä suorittamista ja päivästä toiseen selviämistä. En uskaltanut toivoa mitään, kun en tiennyt, mitä huomenna tapahtuisi. En osannut olla rauhassa itseni kanssa vaan koko ajan piti tapahtua jotain. Nykyään haluan Kallen tavoin olla parempi versio itsestäni joka päivä. Voin myös nauttia siinä mielessä, että tiedän eläväni omien arvojeni mukaan.

Muita vastauksista ilmeneviä asioita oli se, että pystyy nykyään ottamaan paremmin kontaktia ihmisiin ja avioelämä on nautittavaa. Kotiasiat vaikuttavat todella paljon työelämään. Jos henkilö salaa asioita perheeltään, kotona ei ole hyvä olla ja se näkyy ennemmin tai myöhemmin myös muissa asioissa. Riippuvainen ihminen viettää paljon aikaa yksin, jolloin sosiaaliset taidot rapistuvat. Pikkuhiljaa unohtuu, mihin ystäviä tarvitaan ja miten heidän kanssaan ollaan tekemisissä.

”Uskallan olla minä ihmisten joukossa. Ymmärrän että toista ei voi muuttaa, mutta voi auttaa. Jaksan kuunnella toista ihmistä ilman, että otan siitä itselleni stressiä.”

(Henkilö 3) Minäkin uskallan nykyään olla oma itseni, koska ei tarvitse salata mitään. Ennen halusin aina olla keskipisteessä vain sen takia, että pysyttäisiin turvallisissa aihepiireissä. Puhuin harvoin omista asioistani ja siirsin aina keskustelun muihin ihmisiin. Nyt voin rauhassa kuunnella toisia.

Riippuvuuksilla on aluksi vain pala elämässä, mutta vähitellen ne valtaavat enemmän tilaa ja aikaa. Sille mitä oikeasti haluaisit tehdä, ei enää jääkään niin paljon aikaa, koska mielen valtaa ajatus, että miten ja milloin pääsisin seuraavaksi toteuttamaan riippuvuutta. Silloin on vaikeaa olla tilanteissa läsnä. Itse onnistuin saamaan melko paljon aikaiseksi sillä verukkeella, että tiesin ajan kuluvan riippuvuuden parissa, jos

en tee jotain muuta. Se motivoi minua suorittamaan. Tämä kommentti tiivistää hyvin näitä ajatuksia: *”Aidosti olen mitä olen, enkä elä enää kulissi-elämää.”* (Henkilö 4)

Uudenlainen suhtautuminen vastoinkäymisiin nousi myös esille vastauksista. Pystyn hyvin yhtymään tähän. Aiemmin antoi syyn toteuttaa riippuvuutta, jos meni huonosti tai tuli eteen koettelevia tilanteita. Nykyään pystyn suhtautumaan vastoinkäymisiin paremmin enkä mene niiltä niin herkästi piiloon. Ennen purin stressiä riippuvuuden avulla, mutta nykyään siihen on toisenlaisia työkaluja.

Sama tulee ilmi seuraavasta vastauksesta:

”Elämäni on huomattavasti parempaa, helpompaa ja kevyempää, kun en alituiseen tee arvomaailmaani kuulumattomia tekoja. Ei ole syyllisyyttä, raskaita katumisen aiheita, häpeää, pelkoa, huonoa omatuntoa eikä viikkokausia jatkuvia syvän alakulon aikoja. Kaikista asioista voi vapautuneesti ja helpottuneena puhua. Enää ei aivoissani taustaääni soi ja kerro minulle minkälainen valehteleva ja kaiken aikaa toisenlaista näyttävä paskakasa minä todellisuudessa olen. Minun ei tarvitse pelätä enää kiinnijäämistä, paljastumista eikä ihmisten kohtaamista. Ei tarvitse olla varuillani joka suuntaan eikä ajatella mitä ihmiset minusta ajattelevat. On todella hienoa tuntea olevansa rehellinen, ei vain haluta ja janota sitä, kuin kaukaista, mahdotonta asiaa.” (Henkilö 5)

Osa masennustapauksista varmasti selittyy riippuvuuksilla. Kun ihminen ei toteuta omaa arvomaailmaansa, seuraa alakuloisuutta ja masennusta. Myös jatkuva pelko ja varuillaan oleminen vetävät mielen matalaksi. Kalle Lähde mainitsi Gustafssonin (2016) haastattelussa alkoholiriippuvuuden ja masennuksen välisen suhteen: *”Sain masennusdiagnoosin. Sitä sitten hoidettiin. Uskoin itsekin, että juominen loppuu, kunhan masennus saadaan pois. Vaikka se oli juuri päinvastoin: juominen aiheutti masennuksen.”*

Ei ole ihme, että riippuvuus on aivoille ja mielenterveydelle raskas sairaus, joka hoitamattomana johtaa kuolemaan. Henkilön 5 vastauksen perusteella voi vain pohtia, kuinka koville aivot ovat joutuneet ennen riippuvuuden hoitoa. Ei tee aivoille hyvää, jos 24 tuntia vuorokaudessa joutuu olemaan varuillaan ja pelkäämään. Itsekin huomasin, että aloin pelätä jopa epärealistisia asioita.

Pelon työstäminen itsensä johtamisen työkaluilla on melko turhaa, jos sen aiheuttajana on hoitamaton riippuvuus. Myös itsensä johtamisen kirjoissa esitetyt neuvot

ihmisten kohtaamiseen ovat hyödyttömiä, jos vaikeudet johtuvat riippuvuudesta. Mielestäni pelkojen voittamista ja ihmissuhteita käsittelevät kirjat sopivat lähinnä ihmisille, jotka eivät kärsi riippuvuuksista.

Nostan vielä esille yhden vastauksen:

”Tunteiden palaaminen on ehkä suurin juttu. Aiemmin olin kylmä ja ankara, enkä kyennyt edes itkemään. Nykyään pystyn osoittamaan tunteita, joskin kehittämisen varaa edelleen on. Pystyn puhumaan hankalistakin asioista. Pystyn olemaan isä kahdelle lapselleni, aviomies vaimolleni. En ole enää oman pääni vanki, voin jakaa kaiken, eikä tarvitse olla yksin.” (Henkilö 7)

Tällainen vastaus koskettaa syvältä. Riippuvuuden hoidon vaikutukset ulottuvat paljon pidemmälle kuin omaan itseen. Tutkimuksessa olisi voitu kysyä sama kysymys riippuvaisten puolisoilta. Olisi mielenkiintoista tietää, mitä perhe vastaisi tähän. Ei ole ihmeellistä, että riippuvuutta usein kutsutaan tunnesairaudeksi. Kirjassa Irti riippuvuudesta Korhonen (2009, 22) toteaa: ”Pitkään raittiina olleet kutsuvat riippuvuus-sairautta tunnesairaudeksi ja eheytymistä paluuksi omaksi itsekseen.”

Onko arvomaailmasi muuttunut vertaistukiryhmään tulon jälkeen?

a) Kyllä. Miten?

b) Ei. (Arvomaailma sama mutta nyt pystyn toteuttamaan sitä.) Selitä lyhyesti.

Tämä kysymys päättyi 5 – 1 ei-vastauksen hyväksi, kun Kalle Lähde ei vastannut kyllä tai ei vaan kertoi oman mielipiteensä. Etukäteen minulla oli pieni aavistus siitä, että ei saattaa viedä voiton. Oma vastaukseni kysymykseen on vahva ei. Minulla oli hyvä arvomaailma tiedossa, mutta en pystynyt sitä toteuttamaan.

Jälkikäteen ajatellen b-vaihtoehdon sulkujen sisällä olevan tekstin olisi pitänyt olla: ”Arvomaailma sama, mutta nyt yritän sitä toteuttaa”. Moni tarttui sanaan ”pystyn”, koska kukaan ei ole täydellinen ja riippuvuuspersoonallisuuden voittaminen on prosessi. Mielenkiintoista näyttää olevan se, että ihmisiin on sisäänrakennettu tieto siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Myös henkilöllä, joka vastasi kysymykseen kyllä, oli tietty arvomaailma riippuvuudenkin aikana ja se oli muuttunut vain tietyltä osin. Hänenkin arvomaailmansa kertoi, että riippuvuuden toteuttaminen ei ole oikein. Arvot olivat muuttuneet vain siltä osin, että hän ei ole yhtä jyrkkä kuin aiemmin eikä ajatte-

lu ole niin mustavalkoista. Myös arvomaailma ajatuksien osalta oli muuttunut avarammaksi. Arvomaailma näyttää kuitenkin kaikilla olevan pohjimmiltaan samanlainen.

Kalle Lähde lisäsi mielenkiintoinen näkökulman: *”Arvomaailmani on palautunut sellaiseksi kuin se lapsuudenkodissa annettiin. Terveeksi, muita kunnioittavaksi. Juovana aikana luulin ja uskoin olevani arvomaailmastaan kiinni pitävä aikuinen mies. Se ei näkynyt käytännössä valitettavasti.”*

Riippuvuuden aikana arvomaailma voi muuttua, mutta pohjimmiltaan oikea arvomaailma on olemassa. Riippuvuusajattelu voi huijata ihmisen uskomaan, että hän toteuttaa tai ainakin yrittää toteuttaa arvojaan, vaikkei se pitäisi paikkaansa. Riippuvuuspersoonallisuus haluaisi myös vääristää arvoja voidakseen toteuttaa riippuvuutta. Riippuvuusajattelu kuiskaa korvaan, että henkilö toimii oikein, vaikka hän todellisuudessa toimisi riippuvuuden tahdon mukaan.

Ei-vastauksissa nousee esille ajatus, että henkilö pystyy nyt elämään siten kuin kuuluukin. Riippuvuuden vallan alainen ihminen on ollut eksyksissä omasta elämästään ja sitten löytänyt sen uudestaan. *”Pystyn arvostamaan ihmisiä ja kuuntelemaan toisten ongelmia ja tuntemaan empatiaa.”* (Henkilö 3)

Halu tehdä oikeita ja hyviä asioita on meillä ihmisillä voimakas. Riippuvuus voi estää oikein toimimisen. Ilon ja onnellisuuden saaminen vaatii antamista ja riippuvuuspersoonallisuus taas on ottava taho. Sen sijaan, että antaisimme ihmisille jotain, annamme kaiken riippuvuuspersoonallisuudelle. Antaminen on lähinnä anteeksi pyytämistä tai tapahtuu sillä odotteella, että saisimme muilta ihmisiltä jotain.

Olin unohtanut sen, että riippuvuuspersoonallisuuden hoitamisen myötä arvomaailma muuttuu siinä mielessä, että siitä tulee syvempi ja merkityksellisempi. Riippuvuuspersoonallisuuden työstäminen porautuu todella syvälle ihmisen sisälle. Sieltä alkaa nousta esille tärkeitä asioita, joiden takana ihminen seisoo. Yksi henkilö vastasi, että on alkanut tunnistaa omassa arvomaailmassaan olevia vääristymiä. Toinen vastasi, että arvomaailma on erilainen ja hän nykyään priorisoi asiat eri tavalla. Joten kysymys ei niinkään ole siitä, onko arvomaailma muuttunut vai ei, vaan miten se on muokkautunut vertaistukiryhmään tulon jälkeen. Arvomaailma ei välttämättä muutu mutta se saa uusia piirteitä ja näkökulmia.

Vaikka tutkimus ei antanut kovinkaan paljon uutta tietoa, se vahvisti omia näkemyksiäni ja antoi niihin erilaisia näkökulmia. Seitsemän haastateltavaa oli sopiva määrä, koska samat asiat tulivat esille, mutta vain eri näkökulmista. Riippuvuudella itsessään tai valitulla hoitomenetelmällä ei ole suurta vaikutusta. Samat piirteet ja tunteukset ovat olemassa. Tutkimus vahvisti sen, että riippuvainen ihminen ei pysty elämään arvojensa mukaan ilman, että hän saa siihen apua. Pelkästään itseään johtamalla ja lupauksella alkaa elää arvojensa mukaan ei todennäköisesti saavuteta toivottuja tuloksia. Tutkimus toi myös esille riippuvuuspersoonallisuuden monimutkaisuuden, koska ainakin riippuvuuden alkuvaiheessa ihminen pystyy tietyiltä osin johtamaan itseään.

Viljamaa (2011, 9) mainitsee, että riippuvuudesta huolimatta ihminen voi hoitaa työnsä. Esimerkiksi 80 prosenttia alkoholisteista pystyy käymään töissä, koska elimistö on kehittänyt sietokyvyn riippuvuuden aiheuttajaan. Suomessa on neljännesmiljoona alkoholista ja saman verran alkoholin suurkuluttajia. Jos pelkästään alkoholisteja on niin paljon, paljonko on yhteensä eri riippuvuuksista kärsiviä ihmisiä?

Tutkimuksessa ilmeni selkeästi, että riippuvuus vaikuttaa radikaalisti tunne-elämään. Monissa vastauksissa nousivat esiin pelkotilat ja se, että riippuvuuden alaisena ihminen joutuu koko ajan olemaan varuillaan. Oli tärkeää huomata, että muilla on samantlaisia ajatuksia kuin mistä olen itse kirjoittanut aiemmin. Viimeistään nyt sain vahvistuksen ajatukselle, että riippuvuus on tunnesairaus (Korhonen 2009, 14).

7 Työmaa jatkuu

Riippuvuusluonteen hoitaminen on pitkä prosessi. Asioiden korjaamiseen tarvittavien työkalujen löytäminen ei tarkoita automaattisesti sitä, että ihmisellä on hyvä olla. Siitä työmaa vasta alkaa. Oli mielenkiintoista huomata, etten ollut ihan hukassa lähtiessäni liikkeelle itsetunnon parantamisesta ennen riippuvuusajattelun tiedostamista. Riippuvuusluonteesta kärsivän ihmisen itsetunto on yleensä huono ja sen kanssa on tehtävä töitä myös jatkossa.

Jotta riippuvuuksia edeltänyttä kielteistä minäkuvaa ja huonoa itsetuntoa voisi muuttaa paremmaksi, ihmisen täytyy alkaa uskoa, että hän on riittävä. Tämä on erityisen

suuri haaste, jos elämä on ehtinyt mennä pirstaleiksi. Varsinkin kun pitää mielessä, että pitää oikaista myös se huono itsetunto, joka ihmisellä oli ennen kuin riippuvuuspersoonaa valtasi alaa. (Twerski 2014, 74.)

Tämä tarkoittaa sitä, että itsetuntoprojektini jatkuu edelleen. Nyt kuitenkin tiedän, mikä minua vaivaa, joten on huomattavasti helpompaa työstää itsetuntoa. Toinen muutosta vaativa alue on joustavuus. Twerski (2014, 76) kertoo riippuvuusajattelun olevan usein luutunutta. Riippuvainen ihminen ei usko, että ongelmia voisi ratkaista useammalla tavalla vaan ajattelee äärimmäisyyksien kautta.

Huomaan toimivani itse juuri näin. Näen asiat useimmiten yksioikoisesti, ikään kuin ei olisi olemassa kuin yksi oikea ratkaisu. Samalla kun olen onnellinen siitä, että pystyn itse valitsemaan suuntani ja elämään arvomaailmani mukaista elämää, ajatteluni on edelleen helposti mustavalkoista. Nykyään kun johdan itseäni, yritän ottaa useampia vaihtoehtoja huomioon, enkä vain nopeasti tee jotain ratkaisua.

Riippuvuusajattelun piirteet ja ominaisuudet tulevat parhaiten esille toisia riippuvaisia kuuntelemalla. Huomaan vertaistukiryhmäni avulla, mitä asioita minun täytyy itsessäni vielä työstää. Kun ihmiset kertovat miten he ovat pystyneet voittamaan heikkouksiaan ja elämään kaikesta huolimatta onnellista elämää, se kannustaa minua jatkamaan tällä tiellä. Twerskin (2014, 116) mielestä vertaistukiryhmät ovat välttämättömiä ja tehokkaita. Kun on tekemisissä samoista ongelmista kärsivien ihmisten kanssa, tilanne ei tunnu niin uhkaavalta kuin jos pitäisi olla tekemisissä koko yhteiskunnan kanssa.

Korhonen (2009, 174) lainaa Galileo Galileita, joka sanoi, että ”ihmisen ei tarvitse oppia mitään itsensä ulkopuolelta, kaikki on hänessä itsessään, hänen sisällään.” Opin joka päivä uutta itsestäni. Välillä huomaan riippuvuusajattelun nousevan pintaan, mutta pystyn päivä päivältä paremmin tunnistamaan näitä ajatuksia. Mietin jatkuvasti, onko sisälläni käsittelemättömiä asioita ja kun sellaisia löytyy, haluan jakaa ajatukset jollekin.

Käsittelen myös tunteitani. Riippuvuuteen sairastunut voi saavuttaa vapauden opettelemalla uusia toimintatapoja ja ajatuksia. Myös tunteita täytyy käsitellä ja ohjata uudella tavalla. Tunteet ovat itselleni aika uusi asia vielä. Olen huomannut, että tunteeni alkavat pienin askelin palata takaisin ja opettelen vasta tuntemaan ja käsitte-

lemään niitä. Tosin käsitteleminen on nykyään helpompaa, kun tiedostaa sairautta. Ymmärrän myös, että tunne-elämä ei muutu heti täydelliseksi vaan pikkuhiljaa alan vasta oppia tuntemaan.

Korhonen (2009, 235) muistuttaa, että toipumiseen tarvitaan ymmärrystä ja aikaa: ”Riippuvuussairaudessa juuri henkinen puoli – tunteet, ajattelu, toimintatavat, minäkuva, pelot, ahdistukset – on ihmisen vaurioitunein osa-alue.” Itseään pystyy johtamaan niillä osa-alueilla, jotka eivät ole pahasti vaurioituneet. Minä pystyin käymään töissä, opiskelemaan ja jopa pyörittämään omaa yritystä menestyksekkäästi. Riippuvuusajattelu vaikutti henkiseen puoleen, jolloin se ei näy yhtä paljon ulospäin. Pystyin näyttämään onnelliselta ja siltä, että minulla oli kaikki hyvin, vaikka olin raunio sisältä.

Nykyään yritän joka päivä korjata henkistä puoltani. Henkiset vauriot olisivat ennemmin tai myöhemmin vaurioittaneet myös fyysisesti, mutta onneksi minun ei tarvinnut mennä niin pitkälle. Minun ei tarvinnut menettää työ- tai opiskelupaikkaa eikä omaa yritystäni vaan löysin apua ennen sitä, mistä olen onnellinen. Arramies ja Hakkarainen (2013, 188) huomauttavat, että ihmisarvon tai ammatillisen arvostuksen menettämisestä ei ole etua kenellekään. Siitä kärsii niin yksilö, perhe, työnantaja kuin lopulta yhteiskunta.

Korhonen toteaa, että riippuvuuteen sairastuneen elämäntapa, ajattelu ja toiminta eroavat terveistä ihmisistä. Kyse on niin kokonaisvaltaisista asioista, että niitä ei voi oppia muutamassa kuukaudessa. Vertaistuen ansiosta oppiminen on kuitenkin mahdollista. (Korhonen 2009, 240.)

Uskon, että työstämällä riippuvuusajattelua voin päästä normaalin ihmisen tasolle ajattelun ja toiminnan osalta. Joudun tosin käyttämään paljon aikaa siihen, että erotan normaaliajatuksia riippuvuusajatuksista. Parissa kuukaudessa ei ehdi paljon muuta kuin havaita omia riippuvuusajatuksiaan. Tietenkin haluaisin, että asiat tapahtuisivat heti, mutta samalla ymmärrän kuinka isoista muutoksista on kysymys. Joskus huomaan myös asettavani riman liian korkealle.

Korhonen (2009, 244) toteaa, että ihminen ei ole koskaan onnellinen, jos hän pyrkii kohti täydellisyyttä. Mahdottomaan tavoitteeseen ei voi päästä eikä heikkoja puoliaan pysty hyväksymään. Sitä vastoin ihmisen tulisi nähdä puutteet kehityskohteina.

Silloin voi keskittyä yrittämiseen ja saada iloa kasvusta ja kehityksestä. (Korhonen 2009, 244.)

Kaikkea ei voi laittaa riippuvuusajattelun piikkiin, eikä ihmisestä tule täydellistä riippuvuusajattelua työstämällä. Joitakin asioita voi muuttaa ja toisia ei. Mutta riippuvuusajattelun työstäminen luo hyvän pohjan työstää myös niitä asioita, jotka eivät ole riippuvuuden piirissä. Normaali ihminen voi työstää heikkouksiaan, opetella uusia taitoja ja nauttia asioista, jotka jo hallitsee. Riippuvuusajattelua työstämällä ei opi välttämättä suoraan uusia taitoja, mutta se antaa mahdollisuuden valita, mitä haluaa tehdä, koska riippuvuus ei enää hallitse.

Haluan olla hyvä työssäni ja haluan olla hyvä aviomies. Muun muassa nämä tavoitteet motivoivat minua joka päivä kehittämään itseäni. Kun huomaan puutteita itsessäni, haluan tehdä niille jotain. Haluan muuttaa mitä voin ja olla tyytyväinen asioihin, joita en voi muuttaa. Olen erittäin kiitollinen siitä, että voin joka päivä tehdä asiat vähän paremmin kun eilen.

Ihmisen kasvun tie on elämän mittainen, hyvin antoisa, mielenkiintoinen. Siitä voi olla kiitollinen. Asenne omaan elämään heijastuu vuorovaikutukseen läheisten kanssa, se muuttuu huolehtimisesta asioihin puuttumisesta luottamukseksi ja heidän omien valintojensa tukemiseksi. (Korhonen 2009, 21.)

Elämä ei ole enää vuoristorataa vaan aika paljon tasaisempaa. Tyhjän olon tunteen aiheuttaa lähinnä raskaiden ylä- ja alamäkien puuttuminen. Välillä kaipaen vanhoja hurjia aikoja mutta samalla muistan niistä maksetun hinnan. Nyt energiaa vapautuu valtavasti oikeiden asioiden tekemiseen. Riippuvuusajattelun työstämisellä ei saavuteta täydellistä elämää mutta voi elää omien arvojensa mukaan. Voi tehdä valinnan elää sellaista elämää kuin itse haluaa.

Lähteet

- Aaltonen, T., Pajunen H. & Tuominen, K. 2011. 3. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Arramies, M. & Hakkarainen T. 2013. Viimeinen pisara: Toipumisen avaimet – tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Avominne kustannus.
- Carnegie, D. 2013. Miten saan ystäviä, menestystä, vaikutusvaltaa. Helsinki: WSOY.
- Gladwell, M. 2010. Kuka menestyy ja miksi? Porvoo: WS Bookwell.
- Gustafsson, M. 2016. Kulttuurivieras, Happotestin kirjoittaja Kalle Lähde: Juoppo hankkii viinaa, vaikka sitä myytäisiin tunti päivässä. Yle Uutiset 1.5.2016. Viitattu 1.7.2016.
http://yle.fi/uutiset/kulttuurivieras_happotestin_kirjoittaja_kalle_lahde_juoppo_hankkii_viinaa_vaikka_sita_myytaisiin_tunti_paivassa/8843199.
- Heikkilä, A. 2005. Riippuvuus – valheiden verkko. 4. p. Helsinki: Rasalas-Kustannus.
- Husso, M-L. 2014. Raha tekeekin onnelliseksi! ET-lehti 29.10.2014. Viitattu 29.6.2016.
http://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/raha_tekeekin_onnelliseksi.
- Jampolsky, L. 2012. Vapaudu riippuvuudesta: addiktiivisen persoonallisuuden paraneminen. Helsinki: Basam Books.
- Johnson, S. 2000. Who Moved My Cheese? An Amazing Way to Deal with Change in Your Work and in Your Life. London: Vermilion.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: JAMK.
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta: Muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Lagercrantz, D. 2011. Minä Zlatan. Helsinki: WSOY.
- Lehtonen, T. 2013. Tiimiakatemia: Kuinka kasvaa tiimiyrittäjäksi. Jyväskylä: JAMK.
- Lähde, K. 2016. Happotesti. 2. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Pietikäinen, A. 2012. Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1.-15. p. Jyväskylä: Bookwell.
- Rantanen, J. 2011. Tunteella! Voimaa tekemiseen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Sammalisto, S. 2014. Viisas pääsee vähemmällä: 52 niksia tehokkaampaan ja onnellisempaan elämään. Helsingin seudun kauppakamari.
- Sarasvuo, J. 1996. Sisäinen sankari: uljaan elämän käsikirjoitus. Juva: WSOY.
- Stenberg, J-H., Service, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Koivisto, E-M., Holi, M. & Joffe, G. 2014. Kustannus Oy Duodecim ja tekijät.

Synnyttämme rohkeita tiimiyrittäjiä. N.d. Artikkele Tiimiakatemia internetsivustolla. Viitattu 1.8.2016. <http://www.tiimiakatemia.fi/fi/>.

Tamminen, J. 2008. Aurinkokuningas: Menesty omassa joukkueessasi. 7. p. Jyväskylä: Gummerus.

Twerski, A. J. 2014. Riippuvuusajattelu: itsepetoksen ymmärtäminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Törnblom, M. 2005. Självkänsla nu! Din personliga coach visar hur. Bokförlaget Forum, Stockholm, Sweden.

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! – addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.