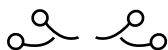


ANNI TURPEINEN



AINA EI
TARVITSE
JAKSAA

KIRJA VÄSYNEELLE

#ainaeitarvitsejaksaa



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© ANNI TURPEINEN JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2022

KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN JA ESILEHDEN KUVA: ISTOCK
KIRJAILIJAKUVA: NICLAS MÄKELÄ
ISBN 978-951-1-44041-3

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



*Omistettu niille, jotka aina vain jaksavat,
koska sitä mitä pitäisi on niin paljon*



SISÄLLYS

ALUKSI: KUN HAIRAHDUIN HELLITTÄMÄÄN	11
OSA 1: MATKALLA VÄSYMYKSEEN	17
Lomaa odotellessa 19 Innostuja sanoo aina kyllä ja aika- optimisti ehtii kaikkialle 23 Riittämättömyys on maail- man palkka 27 Älä korjaa sellaista, mikä ei ole rikki 31 Vaihtoehtojen kiros ja onnellisuuden etsijät 33 Kaikki ovat väsyneitä – mutta näyttääkö se siltä? 37 Kivakin juttu on myrkky, jos sitä on liikaa 43 Häpeä ja huono omatunto piiskaavat suorittamaan 47 Jaksamisen rajat – jätä se sisu 51 <i>Innan tarina: ”Olin tunnollinen perfektionis- ti, joka vaati itseltään liikaa.”</i> 56 Valeasuina pakkopositii- visuus ja perfektionismi 62 Herkkä jännittää 65 <i>Tiian tarina: ”Jos jatkan tässä stressitilassa vielä vuosia eteenpäin, en luultavasti pysy terveenä.”</i> 70	

OSA 2: SUORITTAJAN STRESSIKEHO	75
Kehon ja mielen tasapaino 77 Miksi on aina kiire, vaikka välttämättä ei edes ole? 79 Sarjastressi sairastuttaa 85 Adrenaliinipiikki ja kortisoli-overdose 91 Hormoncocktailin tasapaino 98 Arkidementia vaivaa ”kaikkia” 103 <i>Susannan tarina: ”Töissä en unohtanut mitään, koto- na kaiken.”</i> 105 Miksi uni ei tule, vaikka väsyttää? 113 <i>Katariinan tarina: ”Luulin, että en tarvitse unta.”</i> 118 Suoli on sielun peili 124 <i>Jarkon tarina: ”Kuinka paljon stressiä suoli voi aiheuttaa ja kuinka paljon stressiä suoli voi kestää?”</i> 128 Ahdistus ja stressi – vanha aviopari 133 Kun ahdistaa, kuuntele sisäänpäin 136	

OSA 3: SUOJAA SUORITTAJALLE.....	141
Apua arkirentoutumisesta 143 Tärise stressi pois 146 Luovun kaikesta 151 Maailma ei ole mitään velkaa 154	

Elämän ei tarvitse olla täydellistä 156 | Olen merkityksetön ja se tuntuu hyvälle 160 | Lisää rajoja, lisää tilaa 163 | *Lauran tarina: ”Pitää jaksaa, koska muutkin jaksavat.”* 167 | Onni on omissa käsissäsi 173 | *Tuusailu* on tavismeditaatiota 176 | Hengittämisestä henkireikä 179 | Ryve niin että tuntuu 183 | Kultakalakeskittyminen 189 | Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi 195 | To dosta doneksi 199 | Luovuus lukossa – ylivireydestä horrokseen 204 | *Marja-Liisan tarina: ”Merkityksellinen ja kivakin työ voi uuvuttaa.”* 210 | Tekemättömänkin keskellä on lupa levätä 216 | Miten toimii ihminen, joka ei stressaa? 218 | Hellittämällä oppii riittämään itselleen 222 | Siperia ja kiitollisuus opettavat 225

LOPUKSI: ARJEN APUPAKKAUS

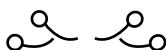
SUORITTAJALLE.....229

KIITOKSET.....245

LÄHTEET.....247

KIRJAILIJASTA.....258

HIDASTA ELÄMÄÄ.....260



ALUKSI: KUN HAIRAHDUIN HELLITTÄMÄÄN

Sain kimmokkeen tähän kirjaan maatessani liikuntasalin lattialla. Olin tavoistani poiketen *BodyBalance*-tunnilla, joka on yhdistelmä pilatesta, joogaa ja taiji-liikuntaa. En ollut aiemmin osallistunut kyseiselle tunnille, sillä sellainen ei kuulunut tapoihini siihen aikaan. Kaikki hidas, rauhallinen ja lempeä oli mielestäni tehotonta ajanhukkaa. *Aika on kallista, pitää priorisoida*, tapasin sanoa.

Arkeni oli silloin hektistä. Muistan kehuskelleeni useaan otteeseen sillä, etten koskaan jäänyt sohvalle, jos kalenteriin oli merkattu jokin liikuntasuoritus. Kalenterini sivuille oli rustattu kokousten ja lasten vanhempain-

iltojen sekaan *pumppia*, *steppiä* ja *combattia*, vähintään neljä kertaa viikossa. Kaikki merkinnät olivat yhtä hikistä rääkkiä, jossa koin saavani ajalleni vastinetta. Hyvä kunto oli minulle yhtä tärkeää kuin arkeni deadline, uuden uran luominen, lasten tahrattomat kuravaatteet ja selviytyminen haastavassa elämäntilanteessa. Tavoitteista ei luistettu, eikä kalenterimerkinnoista.

Nyt kai aikatauluni olivat pettäneet, tai ehkä olin toipumassa flunssasta tai mahataudista. Seurauksena olin eksynyt itselleni tuntemattomalle maaperälle, paljasjalkaisten zen-tyyppien pariin. Hämyisessä salissa soi rauhallinen musiikki ja seinänvierustoille oli sytytetty kynttilöitä. Ohjaaja tassutteli paikalle niin ikään avojaloin, kehotti laittamaan silmät kiinni ja juurruttamaan varpaat lattiaan. Tunnin ajan salillinen kehoja liikkui hitaasti, joku piti silmiään kiinni ja joku piti hassua tsihhh-ääntä. Minä pälyilin ympärilleni ja yritin pysyä mukana, kun kehot lämpenivät, venyivät ja joustivat.

Lopulta ohjaaja kehotti meitä tuntilaisia käymään makuulle loppurentoutukseen. Joku haki villasukat, joku hupparin, joku vain köllötti matolla. Ohjaaja sammutti loputkin valot ja sanoi: ”Sinulla ei ole kiire mihinkään. Kukaan ei vaa-di sinulta nyt mitään, olet juuri oikeassa paikassa ja tämä hetki on vain sinun. Sinun ja kehosi. Olet ansainnut tämän.”

Hämmennyin, ja yhtäkkiä itketti. En muistanut, milloin viimeksi minusta olisi tuntunut niin yksinkertaisen

hyvälle, rentoutuneelle ja rauhalliselle. Ohjaaja lausui omituisen loitsun, jollaista en ollut kuullut aikoihin: hän antoi minulle luvan vain olla. Yhtäkkiä mieli ja keho olivatkin yhtä ja samaa, yhtenäistä polkua. Samassa paikassa yhtä aikaa.

Oivalsin silloin, mitä tarkoittaa kehon ja mielen tasapaino. Ymmärsin, kuinka väsynyt olin ja kuinka loppuun olin itseni vetänyt. Ei, en ollut ajanut satasta seinään, eikä minua oltu kärrätty työpaikalta suoraan suljetulle. Olin ”vain” todella stressaantunut ja uuvahtanut, enkä ollut kuunnellut kehoni ja mieleni vihjeitä. En edes huutoja. Pitkään aikaan.

Uskon, että kaltaisiani suorittamisen ja uupumisen rajamailla huojuvia on paljon. Sellaisia, jotka eivät oikein tiedä, mitkä asiat, syyt tai valinnat johtavat väsymiseen, eivätkä sitä, miten itseään voisi uupumiselta ja stressiltä suojella. Sellaisia, jotka aina vain jaksavat, koska sitä, mitä *pitäisi* on niin paljon. Ja sellaisia, jotka purevat sinnikkäästi hammasta eivätkä ymmärrä, kuinka vaarallisen lähellä loppuun palamista elävät. Tämä kirja on heille – meille – väsyneille suorittajille, jotka kaipaavat lepoa itseltään.

Kirjan voi lukea alusta loppuun, lopusta alkuun tai hyppiä osioissa kuten tahtoo. Sitä voi myös lukea vähän sieltä täältä tai sitten istua nenä tiukasti kiinni sen sivuilla viimeiseen pisteeseen saakka. Sinä saat valita.

Kirjan ensimmäisessä osassa kuvaan matkaani väsymiseen ja kerron omakohtaisia kokemuksia ja oivalluksia siitä, mistä luulen suorittajuuteni pohjimmitaan juontuvan. Olen myös kerännyt kirjaan kokemusasiantuntijoiden tarinoita, suorittajuuden ääniä, joista toinen suorittaja voi ehkä löytää kosoltikin samaistumisen pintoja.

Kirjan toisessa osiossa etenemme syvemmälle suorittajan stressikehoon. En pureudu aivo-, neuro- tai biokemiaan perusteellisesti, sillä se vaatisi kokonaan oman kirjansa, vaan nostan joitakin minusta oleellisia asioita esiin. Koska olen tehnyt pitkän uran lääketeollisuudessa tutkijana, minun oli luotava tieteeseen perustuvaa pohjaa sille, miksi stressi tuntuu siltä miltä se tuntuu ja miksi jotkut stressinlievityskeinot oikeasti auttavat. Tämän osion sisältö auttoi minua ymmärtämään, että kehoa ei voi huijata. Vaikka voisinkin päättää jaksavani vielä vähän, keho voi päättää toisin. Siksi on tärkeää kuunnella, mitä keholla on kerrottavaa.

Kolmannessa osiossa kuvailen asioita, joiden olen kokenut suojaavan suorittavaa minääni. Asiat ja oivallukset ovat pieniä, arkisia havaintoja, jotka olen kokenut hyödyllisiksi omalla matkallani kohti elämää, jossa suoritan ja väsyn vähemmän.

Tämän kirjan sivuilla en tarjoile pirteyttä tuovia taikasanoja tai väsymystä parantavaa pilleriä, en hienoja metodeja, en chiansiemeniä, vaan aivan tavallista arjen puoluk-

kaa. Kerron sinulle väsyneen suorittajanaisen ajatuksia siitä, miten pitää huolta itsestään, kun on niin vaikeaa olla itselleen, millekään tai kenellekään tarpeeksi.

Miten olla ihan vain tällaisenaan hyvä? Ehkä ensimmäinen askel on tämän kirjan lukemisessa.

Ehkä aina ei tarvitse jaksaa.

Kirkkonummella kesällä 2022

Anni Turpeinen

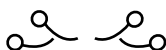


OSA 1:

Matkalla väsymykseen

*Olla itselleen rakas.
Ansaita yhtä paljon
lempeyttä kuin toinen.
Siinä ei ole itsekkyyttä,
vaan tuplasti enemmän
ihmisyyttä.*

– SUSANNA JUSSILA



LOMAA ODOTELLESSA

*Jaksaminen ei ole ehtymätöntä.
Ei, vaikka kuinka yrittäisit uskotella
itsellesi niin.*

ODOTIN JOULULOMAA HENKIHIEVERISSÄ. OLIN niin poikki, ettei oikeastaan mikään muu pitänyt minua kasassa kuin ajatus siitä, että kohta helpottaa.

Kaksi viikkoa ennen lomaa sain sunnuntai-iltana kalenterikutsun ylimääräiseen palaveriin seuraavalle aamulle. Se oli kuin kuolinisku. Suutuin. Tiesikö palaverin kokoonkutsuja, että viikossani ei ollut yhtään vapaata hetkeä, taukoa tai ruokatuntia ja että ylitöiksi menisi? Tiesikö

hän, että jokainen yllättävä palaveri tai työpöytäntö tarkoitti rokotusta ennestään vähäisestä vapaa-ajastani? Ei tietenkään tiennyt. Ei väsymykseni hänen vikansa ollut.

Koko syksy oli ollut kiireinen. Kiireinenkin on itse asiassa väärä sana kuvaamaan sitä. Ennemmin aloitin jokaisen viikon ja päivän hädässä. Kuin avannossa killuva, tuleva ruumis yritin pysyä pinnalla ja suorittaa tehtävän toisensa perään. Vedin yli *to do* -listan asioita ja pelkäsin yllättäviä lisätöitä tai kollegoiden avunpyyntöjä. Olin hengästynyt koko ajan ja toivoin, ettei puhelin vain soisi.

Pikkuhiljaa en saanut enää nukkuttua. Työpäivän päätteeksi, milloin se ikinä olikaan, iltakuudelta, kahdeksalta tai yhdeltätoista, tein seuraavan päivän *Listan*. Se oli joka kerralla epärealistinen, mutta anelin mielessäni, että joku työläisen toivomuskeiju tulisi hätiin.



Ahdistuin, että projektia ei tultais
hoitamaan vastakaan, kun en kerran
muistanut edes sen nimeä.



Aamuyöstä en enää uskonut keijuihin. Heräsin kauhuissani siihen, että olin varmasti unohtanut jotain. Joskus kuvittelin unohtaneeni kokonaisen projektin – siis että minulla olisi vastattavanani vielä yksi iso koko-

naisuus, jonka asioita en ollut muistanut lainkaan ottaa tehtävälistoilleni. En aina muistanut lasteni harrastuskauksia tai joskus omaa nimeänikään, joten ajatusketju oli varsin todennäköinen. Paniikiltani yritin saada kiinni siitä, mikä unohtunut projekti olisi voinut olla. Välillä istuin sekopäisenä sängyn laidalla kynä kädessä miettimässä ja kaivelemassa muistiani. Ahdistuin, että projektia ei tul-taisi hoitamaan vastakaan, kun en kerran muistanut edes sen nimeä.

Jos öisin eivät olleet projektit hukassa, olivat muut työt. Muistaessani oikeasti unohtuneita asioita kirjoitin ne ylös puhelimen meiliin ja lähetin itselleni. En kehdannut lähettää niitä työtovereille siihen aikaan, hehän olisivat pitäneet minua hulluna ja ajatelleet, etteivät asiat ole minulla hallinnassa. Suuri pelkoni oli, etten osaisi hom-miani ja olisin muiden silmissä huono, hidas ja tuottamaton sählä. Tyyppi, joka ei muista.

Tällaisten ajatusten keskellä on vaikea nukahtaa uudelleen.

Lopulta loma tuli. Laitoin koneen kiinni, lähdin joulu-ostoksille ja tunsin onnea. Minä selvisin ja sain nyt vihdoin levätä!

Kotiin päästyäni laskin kassit maahan ja purskahdin kuitenkin itkuun. Kai se oli eniten helpotusta – hengissä-olosta ja ehjänä selviämisestä. Aikani itkettyäni katsoin ympärilleni. Pyyhin kyyneleet ja aloin järjestää joulua.



Kohta joku vaatisi
minulta taas jotain.



Sitten järjestin uudenvuoden juh-
lallisuuksia ja poikani syntymä-
päiviä. Kun tekeminen vihdoin
loppui, aloin pelätä töiden alkua.

Pelko ja ahdistus saapuivat
pikkuhiljaa. Minua väsytti koko ajan, torkahtelin päivällä,
nukuin levottomasti yöllä ja saatoin nukkua todella pit-
kään aamulla. Tuntui, että kehoni oli sekaisin. Taustalla
häilyvä pelko ja lomalla itselleni suoma tekemättömyys
saivat kehon energiatasot alas. Kuljin kuin zombie pai-
kasta toiseen. Tein lapsille ruoat ja sulatin pakastinta,
vastasin sähköposteihin (vaikka olin lomalla), yritin mon-
ta päivää saada pyykinpesua aikaiseksi, imuroin kuusen-
neulasia ja tuijotin kattoon. Ja taisin taas vähän itkeäkin.

Mitä jos mikään ei muutu? Mitä jos kevät on saman-
lainen kuin syksy? Mitä jos en jaksakaan riuhtaista itseäni
mukaan siihen tahtiin, jota hädässä tarvitaan?

Loman loppu oli ahdistava, varjoissa väijyvä peikko.
Kohta joku vaatisi minulta taas jotain. En jaksaisi tuottaa
kenenkään hyödyksi yhtään mitään, en jaksaisi olla kiva
enkä joustava. Samalla kuitenkin tiesin, että kyllä minä
olisin. Olin tismalleen tuota kaikkea, sillä sellaisia kiltit,
sinnikkäät ja tunnolliset suorittajat ovat.

Tein suunnitelman, jossa aioin kertoa esihenkilölleni
tarkoin luvuin siitä, miten työaikani jatkossa käytettäi-
siin. Olin samalla toiveikas ja pelokas. Kurkkuani kuristi

ja minua turhautti hiukan jo valmiiksi. Mitä jos asiat kuitenkin jatkuvat ennallaan? Kuinka kauan kestää, ennen kuin ihminen katkeaa?

Kesälomaankin oli ikuisuus.

INNOSTUJA SANOO AINA KYLLÄ JA AIKAOPTIMISTI EHTII KAIKKIALLE

*Suorittajan on osattava
sanoa ei myös itselleen.
Erityisesti itselleen.*

SANOTAAN, ETTÄ KILTIT, HYVÄNTAHTOISET, herkät, avuliaat ja ylikontrolliin taipuvaliset ylisuorittajat sanovat liian usein kyllä. On helpompi myöntyä kuin pitää puoliaan, sillä rajojen piirtäminen on työlästä, vaikeaa ja jopa tuskallista. On kuitenkin vielä toinen ihmisryhmä, joka on myöntymisensä kanssa vaikeuksissa: nimittäin innostujat.

Minä olen ihminen, joka kiinnostuu kaikesta: uusista asioista, ihmisistä, harrastuksista, haasteista, luovuudesta, työtehtävistä ja projekteista. Innostuminen on ihanaa! Maailmassa on valtavasti asioita, joita haluaisin tehdä,

kokea ja kokeilla. Jos saisin valita, vuorokaudessani olisi 48 tuntia tai enemmänkin.

Innostuminen on toki hyvä ominaisuus työpaikalla, ystäväpiirissä ja perheessä. Innostuja keksii tekemistä ja menemistä ja sytyttää pilkettä silmiin. Hän levittää iloa ja energiaa.

Mutta.

Innostumisella on myös varjopuoli. Innostuja ei polta pelkästään yhtä kynttilää molemmista päistä, vaan tekee sen monella kynttilällä samaan aikaan. Innostuja sanoo monta kertaa *kyllä*, kun pitäisi sanoa *ei*. Innostuja ei tajua vaaran merkkejä ajoissa, vaan menee kohti kamelin selän kriittistä kohtaa kuin juna, aina uudelleen. Innostuja jaksaa, kunnes ei yhtäkkiä enää jaksakaan.

Oivalsin, että olen myös aikaoptimisti. Aikaoptimistit ovat niitä, joilla on aina aikaa *siihen yhteen pikkujuttuun*. Minulla on täysin epärealistinen käsitys siitä, mitä yhdessä päivässä, viikossa tai vuodessa ehtii saada aikaan. Aikaoptimismi näkyy myös siinä, että kuvittelen liikkuvani paikasta toiseen aikakoneella. Sisäisen kelloni mukaan kaikkialle kulkemiseen menee sama aika – vajaat puoli tuntia. Kaupassa ehtii käydä kävellen ennen lasten treenejä tai kokeeseen harjoitteluja, ja vapaan aamupäivän aikana ehtii tehdä työtekstin, syödä rauhallisen aamupalan, siivota keittiön ja leipoa tyttären kanssa muffinsseja.

Aikaoptimismi kulkee kanssani myös työpaikalle. Siellä kuvittelen ehtiväni ja voivani osallistua kaikkeen. Kun

kollegat pyytävät ja tarvitsevat apua, mahtuvat pyynnöt kalenteriini, vaikka aikatauluni näyttää kiireiseltä. En kehtaa kieltäytyäkään. Yhtäkkiä käy kuitenkin niin, että ei enää tunnu mukavalta vastata myöntävästi innostaviinkaan työtehtäviin, vaikka lupaan tietysti tehdä ne silti. Pian töitä lappaa sisään ovista ja ikkunoista ja to do -listat pitenevät. Päivässä en ehdi yliviivata koskaan niin montaa kohtaa kuin olin aikonut, ja hengästynyt olo valtaa keuhkot myös vapaapäivinä.



Aikaoptimistit ovat niitä, joilla on
aina aikaa siihen yhteen pikkujuttuun.



Pian vapaa-aikaa ei enää olekaan, ja pikkuhiljaa arjesta häviää jousto.

Ensin aloitan karsimisen hitaasta tekemisestä, kuten lukemisesta, Netflix-sarjoista ja neulomisesta. Moisiin turhuuksiin menee ihan liikaa aikaa! Sitten nipistän liikunnasta, jota ei ole erikseen kalenteriin varattu. Erityisesti sellaiset liikuntatuokiot, jotka tuulettaisivat aivoja parhaiten ja ylläpitäisivät luovuutta ja hyvinvointia mutta jotka eivät ole erityisen tehokkaita, saavat deletuomion. Tahti kiihtyy, vaikka pitäisi hidastaa.

Eräs etäisesti tuntemani viisas nainen sanoi: ”Sano haasteiden edessä aina kyllä.” Myös koomikko, juontaja Lotta Backlund kirjoitti kokonaisen kirjan reippaudesta ja rohkeudesta, joista Backlundin mukaan elämänmuutoksetkin saavat alkunsa. Tässä ”Sano kyllä” -manifestissa on erittäin hyvä tarkoitus. Kun jokin asia jännittää, hirvittää ja omaa osaamistaan epäilee, kannattaa pakottautua uskaltamaan. Rohkeudella sanoa *kyllä* myös silloin kun pelottaa voi saavuttaa elämässään paljon hienoja asioita ja kokemuksia.

Kyse on kuitenkin myös balanssista. Ennen myöntävää vastausta kannattaa miettiä kaksi kertaa. Epävarman on haasteiden edessä lupa nukkua pari yötä ja vastata vasta sitten. Suorittajan on lupa vastata *ei* vaikka heti. Jaksamistaan saa vaalia hellin käsin, vaikka joku odottaisi panosta johonkin muuhun. Myös omaa innostumistaan on hyvä kaitsea: jos myöntyminen verottaa jaksamista nyt tai pitkällä tähtäimellä liiallisesti, itselleenkin on osattava sanoa *ei*.



Suorittajan on lupa vastata *ei* vaikka heti.



RIITTÄMÄTTÖMYYS ON MAAILMAN PALKKA

*Mikä on tarpeeksi,
jos mikään ei koskaan ole?*

SITKU SAAVUTAN TUON JA tuon, asiat saattavat olla paremmin. Kunhan jaksan vielä tämän, on kaikki taas hyvin. Kun korjaan tämän, näen tuon mutkan taakse tai kiipeän nuo esteet, löytyy uusi maisema, jonne kannattaa pyrkiä. Sateenkaaren päässä sanotaan olevan aarre – ehkä jos vaihdan auton, puolison tai työpaikan, elämä on parempaa? Onnellisempaa?

Tätä kutsutaan työelämästä tutuksi tulleen termin mukaan jatkuvaksi parantamiseksi. Arkielämässä sen nimi on *upshiftaaminen* tai *upgreidaaminen*. Se on sitä, että haluaa aina jotain uutta, muuta ja seuraavaa.

Tunnistan tarpeen edetä, parantaa, ponnistella ja saavuttaa aina uutta. Se ei päde pelkästään työelämään vaan kaikkeen. En voi istua edes kotona sohvalla miettimättä, pitäisikö tv-taso vaihtaa, viherkasveja pöyhiä tai seinä maalata. Sitten vilkaisen ikkunoita, jotka kaipaisivat pesua. Ikkunoiden jälkeen huomaan, että oikeastaan voisin istuttaa tulppaaneja tai opetella neulomaan villapaidan. Automatikalla pohdin parisuhdetta, usein sen huonoja