

THOMAS ERIKSON

ENERGIAVARKAAT YMPÄRILLÄNI

NÄIN TUNNISTAT JA KESYTÄT HANKALAT TYYPIT

Suomentanut Elina Lustig

ATENA

Ruotsinkielinen alkuteos *Omgiven av energitjuvar*

Copyright © Thomas Erikson, 2022, by Agreement with Enberg Agency

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2023

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-46149-4

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



SISÄLLYS

ESIPUHE: KUN OLIN JO LUOVUTTA	10
1. NÄIN TUNNISTAT ENERGIAVARKAAN	14
2. PERFEKTIONISTIT: ÄRSYTTÄVÄN TAVALLINEN LAJI	28
KUN KONTROLLINTARPEESTA TULEE SAIRAU	33
LUOTETTAVA ENERGIAVARAS	37
NÄIN SYNTYY PERFEKTIONISTI	44
KUN PERFEKTIONISTI SAA KÄYTTÄYTYMÄÄN KUIN TEINI	49
3. DRAAMAKUNINGATTARET KAIPAavat PUNAISTA MATTOA	58
RIIKINKUKKO AMPUU LONKALTA	63
NÄIN PALJASTAT KAVERISI VALEPUVUN	72
KUN PILVILINNA ROMAHTAA	76
TOIVOTON JA HURMAAVA	82
4. AIKUISKIUUSAJA: PYSÄYTTÄMÄTÖN TYRANNI	88
EI PSYKOPAATTI MUTTA MELKEIN	92
PAKENE JOS PYSTYT	98
PUNAISTA PÄIN	100
MUUTAMIA HYVIÄ NEUVOJA MAHDOTTOMAN HAASTEEN EDESSÄ	103

5. PASSIIVIS-AGGRESSIIVISET: NYRKKI TASKUSSA	112
MUIDEN SYY	116
MÖKÖTTÄMISEN TAITO	122
MITEN SIINÄ NÄIN PÄÄSI KÄYMÄÄN?	126
NÄIN VÄLTÄT HERMOROMAHDUKSEN	131
 6. UHRIUTUJA VAATII KOKO AJAN HUOMIOTA	 140
KUN HEIKOIMMASTA TULEE VAHVIN	150
MITEN SUISTAT TOISEN MUKAVUUSALUEELTA	157
 7. NARSISTI, SUURIN, PARAS JA KAUNEIN	 166
MEGASUURI ITSEKESKEISYYS	173
ÄLÄ HIO HAIN HANNA	176
NÄIN PELIÄ PELATAAN	180
 8. VÄHEMMÄN VAARALLISIA MUTTA KAMALAN ÄRSYTTÄVIÄ TYYPPPEJÄ	 186
VALITTAJA	188
KOVAN ONNEN SOTURI	192
BESSERWISSER	197
KAIKKEIN MONIMUTKAISIN ENERGIAMÄÄRÄ	200
KUN TAVOITTEET JÄÄVÄT SAAVUTTAMATTA	211
AIKAMÄÄRÄ = ENERGIAMÄÄRÄ	233

9. PALATAAN NELJÄÄN VÄRIIN	250
HELPPO TAPA YMMÄRTÄÄ IHMISEN KÄYTTÄYTYMISTÄ	252
DISC-TEORIA TUTKII ENERGIAHUKKAA	259
MIKÄ VÄRI ON SINUN ENERGIAVARKAASI?	267
JÄLKISANAT: HYVÄKSY ETTÄ ENERGIAVARKAAT EIVÄT LOPU	294
LÄHTEITÄ	305



ESIPUHE

KUN OLIN
JO LUOVUTTA

EN OLLUT LAINKAAN TIETOINEN, että elämäni oli aivan arvaamatta muuttumassa kohtalokkaasti, kun monta vuotta sitten istuin hyllyvällä toimistotuolillani paikallisessa pankkikonttorissa ja paiskin töitä. Kumma kyllä, en muista, mitä olin juuri tuolla hyvin merkittävällä hetkellä tekemässä, mutta tuskin se oli mitään sellaista, millä olisi ollut pienintäkään vaikutusta kenenkään elämään.

Jos tarkkoja ollaan, olin tekemässä sitä, mitä käskettiin. Silloin vain puursin päivittäisissä työtehtävissäni vaivaamatta sen kummemmin päätäni, miten niitä tein ja miksi.

Voikin saman tien kysyä, miksi menettelin niin.

Olin hukannut syyn, miksi ylipäänsä olin siinä työssä. Tavoitteeni olivat haihtuneet tuntemattomaan hämärään. Vielä tänä päivänäkään, yli kolmekymmentä vuotta myöhemmin, en osaa antaa valistunutta selitystä sille, mikä sai minut omistautumaan sellaiselle sielua näivettävälle työlle. Itse asiassa olin vain luiskahtanut siihen sen kuuluisan banaaninkuoren kautta.

Nousin aamuisin, herättelin perheen, laitoin aamupalan, matkustin töihin, tein töitä, matkustin kotiin, söin päivällistä, katsoin televisiota tunnin ja menin nukkumaan.

Periaatteessa ihan samanlaista elämää kuin useimmilla muillakin ihmisillä. Mikä muka oli ongelma?

Vaikeus piilikin pikemminkin pinnan alla. Tekemässäni työssä ei ollut mitään suoranaista vikaa. Mutta se ei antanut minulle mitään, joten ihan oikeinkaan asiat eivät olleet. Ollakseni aivan rehellinen: tunsin töissä ollessani aika usein motivaation puutetta. Puhumattakaan vetämättömästä olostani. Voin vakuuttaa, että kaikki se ei todellakaan vaikuttanut suoriutumiseeni positiivisesti.

Kun tuntee itsensä jaksamattomaksi ja energia on viety, haasteena on löytää siihen oikea syy. Minun tapauksessani syytä oli yhden sijasta monta, minkä olen tiedostanut kunnolla vasta myöhemmin.

Tärkein syy oli, että työtehtäväni olivat enimmäkseen kuolettavan ikäviä. Olisin saattanut kestää ne, jos Ruotsissa ei juuri niihin aikoihin olisi

puhjennut pankkikriisi. Se johtui syvästä lamasta, joka kuritti pääasiassa rahoitusmaailmaa mutta myös kiinteistömarkkinoita.

Miten kriisi näkyi pankkimaailmassa? Pahiten se koskettti meitä kontoreissa työskenteleviä, koska jouduimme kuuntelemaan tuotuneiden asiakkaiden mielipiteitä tapahtumista ja päätöksistä, jotka olivat yhtä käsittämättömiä meille kuin heillekin. Kukaan ei ollut kysynyt meiltä, halusimmeko panna menemään muutaman ylimääräisen miljardin. Olimme sekä ylityöllistettyjä että alipalkattuja, eikä se juurikaan parantanut motivaatiotani.

Mutta asiaan: tietenkin pankkisektorilla oli tehty virheitä. Epäilemättä. Isoja, sikakalliiksi tulleita virheitä. Mutta ne tapahtuivat niin korkealla päämme yläpuolella, että emme voineet vaikuttaa päätöksiin.

Kaikki nämä tapahtumat, joita jatkui ainakin pari vuotta, uuvuttivat minut. Minullahan ei ollut minkäänlaista mahdollisuutta vaikuttaa yhtään mihinkään. Oli kuin olisi tehnyt jonkinlaista henkistä rimanalitusta. Jos energiajuomat olisivat oikeasti auttaneet, olisin kumonnut niitä kurkkuuni tölkin toisensa jälkeen.

Kun kriisi oli ohi ja pöly laskeutunut, moni menetti työnsä, teki konkurssin, joutui jättämään kotinsa. Koska työnäni oli käsitellä pahimpien epäonnensotureiden asioita, jouduin näkemään itkeviä miehiä ja naisia joka viikko.

Kaikesta huolimatta...

Ehkä tästä kaikesta olisi voinut selvitä, jollei minulla olisi ollut lisäksi useita kollegoita, jotka söivät minulta käsittämättömän paljon energiaa. Heidän asenteensa, heidän käytöksensä ja heidän tapansa hoitaa tilanteita saivat aikaan sen, että joskus iltaisin tuntui kuin minusta olisi viety kaikki elinvoima.

Jokainen näistä ilmiöistä olisi todennäköisesti ollut hoidettavissa erikseen. Olen aika tasapainoinen ihminen, käynyt helvetin porteilla ja taas palannut useammin kuin kerran. Se on vahistanut minua, mutta tuossa vaiheessa olin vielä suhteellisen nuori mies eikä minulla oikein ollut selkeitä suuntaviivoja, joita olisin seurannut. Ennen kaikkea

minulla ei ollut minkäänlaista käsitystä siitä, mistä tuntemani toivotomuus oikeastaan kumpusi. En tiennyt muuta kuin että tulini iltaisin kotiin takki tyhjänä ja luultavasti toisinaan vähän pahantuulisena ja riidanhaluisena.

Raskauttava tekijä oli sekin, että omistauduin väärille työtehtäville. Kaikki, jotka ovat olleet väärässä työssä, tietävät, kuinka uuvuttavaa on yrittää kehittää edes jonkinlainen innostus siihen, mitä syvästi ja äärettömästi vihaa.

Kantona kaskessa yritysjohto ei halunnut avata silmiään työntekijöiden turhautumiselle. Selkeiden neuvojen ja opastamisen sijasta meidät passitettiin motivaatioseminaareihin. Tässä tapauksessa seminaarit olivat aika viihdyttäviä. Nauroin moneen otteeseen, kun tunnistin tilanteita, ja niin tekivät monet muutkin läsnäolijat.

Innostavista yksityiskohdistaan huolimatta yksikään inspiraatioseminaari ei ratkaissut ainuttakaan ongelmaamme. Oli kieltämättä tavallaan kiehtovaa kuunnella, miten intoa puhkuva energiapakkaus selitti suurella näyttämöllä, että emme tarvitse tässä vaiheessa mitään muuta kuin POSITIIVISTA ASENNETTA!!! Kumma kyllä, se ei helpottanut meitä yhtään, kun jouduimme vastaanottamaan asiakkaiden turhautuneita haukkuja; se oli yhtä tuskallista kuin ennenkin. Tiedät mitä tarkoitan, jos itselläsi on ollut pomo, joka yrittää kannustaa sinua, vaikka itse asiassa kai-paisit konkreettisia vastauksia tässä ja nyt.

Kiinnostavinta olivat kuitenkin eri kollegoideni kummalliset toimintatavat. Yksi nainen oli sen verran paha työnvieroksuja, että piti yhden sairauslomapäivän lähes joka viikko. Hän kuvaili vaivojaan yhä mielikuvituksellisemmin sitä mukaa kuin kuukausia kului. Yleensä on vaikeaa syyttää mahdollisesti sairasta työtoveria pinnaamisesta. Minun rajani meni kuitenkin kahden viikon sairauslomassa, jonka syyksi hän ilmoitti, että häntä oli purrut peukaloon – leppäkerä. Häntä inhotti ottaa vastaan käskyjä toisilta, ja hän yritti päästä kaikista tehtävistä niin vähällä kuin suinkin. Nyt tiedän, että hän edusti ihmistyyppiä, jota psykologit kutsuvat passiivis-aggressiiviseksi. Se tarkoittaa, että hän vältti kaik-

kea henkilökohtaista vastuuta. Minun tietääkseni hän jatkaa edelleen samanlaisella tyylillä.

Työskentelimme eräänlaisessa avokonttorissa. Kaveri, jonka kanssa jaoin työpöydän, ei osannut olla koskaan hiljaa. Keskittyipä hän työhönsä tai kittasi kahvia, suu kävi joka tapauksessa taukoamatta. En pysty kuollaksenikaan raportoimaan, mistä hän oikeastaan puhui, sillä kaikki voimani menivät siihen, että yritin sulkea häneltä korvani. Hän oli kovaääninen, räiskähtelevä ja rakasti huomiota. Kun taloon tuli tiettyjä nimekkäitä asiakkaita, hän otti käyttöön koko rekisterinsä. Hän oli varsinainen draamakuningatar, ja sellaisesta ihmistyyppistä saat lukea myöhemmin tässä kirjassa.

Yksi työtoveri omistautui täysin sydämin jokaisen deadlineen sabotoimiseen. Hän viivästytti koko tiimin työtä lähes sairaalloisen surkealla itsekurillaan. Vielä tänä päivänäkin hän saattaa hypähtää mieleeni, kun mietin tehottomia ihmisiä. Hän ei tehnyt mitään siitä, mitä häneltä edellytettiin, ei ainakaan ajoissa. Hän ei tehnyt ikinä muistiinpanoja ja muisti vain harvoin, mitä sanottiin. Ei ollut yhtään kartalla. Oman vaimonsa mukaan hän oli samanlainen kotonakin. On todellinen arvoitus, miten hän ylipäänsä piti elämänsä kasassa. Mutta se ainakin oli kiistaton totuus, että jos hänen kanssaan piti suorittaa jokin tehtävä, se vaikutti melkein rangaistukselta.

Pahinta oli, että hän syytti aina muita ja tekeytyi jatkuvasti epäonnisten olosuhteiden uhriksi. Jos syynä eivät olleet epäselvät ohjeet, niin sitten hän oli joutunut vihaisten asiakkaiden kynsiin. Jos kyse ei ollut lähimmän henkilön negatiivisista kommenteista, niin sitten siitä, että hän oli lapsuudesta asti nukkunut huonosti ja oli sen takia aina väsynyt. Ja mitä muuta saatoimme kuvitella, kun hän sai niin pientä palkkaakin? Hänellä oli selvät uhriutuvan marttyyriin elkkeet, vaikka luultavasti hän ei kuitenkaan edustanut sen tyyppin pahinta versiota. Mutta yksi asia on varma: kukaan ei oikein tiennyt, miten häntä olisi pitänyt käsitellä.

En ole vielä edes maininnut naista, joka ei koskaan tehnyt yhtään ainutta oikeaa työtehtävää, koska mitä todennäköisimmin hänellä oli suhde – konttorinjohtajaan.

Sitä mukaa kuin talouskriisi syveni, minulle osoitettiin niin kutsutut hätää kärsivät asiakkaat. Toisin sanoen ne, joiden piti jättää kotinsa sen takia, että he eivät pystyneet lyhentämään lainojaan. Ne päivät, jolloin en tavannut itkeviä asiakkaita, olivat helposti laskettavissa. Henkinen stressi oli epäinhimillinen. En ollut täyttänyt kolmeakymmentäkään enkä todellakaan ollut mikään terapeutti.

Mahdottomat kollegat, rähjäävät asiakkaat ja omissa korkeuksissaan tärkeimpiin asioihin uppoutunut johto eivät riittäneet: lisäksi kahlasin läpi kaikki mahdolliset uutiset, imin itseeni kaikki alaa koskevat katastrofit, joita riitti kuin sieniä sateella. Yksi suurimmista iltapäivälehdistä toteutti kampanjan, joka sai pankkialalla työskentelevän tuntemaan itsensä käytännöllisesti katsoen rikolliseksi. Mielialani laski lisää, ja koko sotku vaikutti kielteisesti avioliittooni. Minusta tuli vihamielinen ja stressaantunut, ja tunsin pohjatonta toivottomuutta.

Ennen pitkää avioliitto ei enää kestänyt. Työ ja paikoitellen epäinhimilliset olosuhteet eivät tietenkään olleet yksin syynä, mutta kyllä ne osaltaan veivät minua henkisesti aivan väärään suuntaan. Luultavasti olisin itsekin vajonnut jonkinlaiseen lamaan, jos olisin jatkanut samalla tavalla.

Tilanne oli aika paha, enkä halua millään lailla todistella olleeni uhri. Tuskin minua sen kummemmin tarvitsi sääliä, sainhan sentään pitää työni ja perheelläni oli ruokaa pöydässä. Olin nuori ja vahva. Minulla oli tulevaisuus edessäni. Mutta valehtelisin itselleni, jos yrittäisin väittää, ettei se ollut vaikeaa aikaa.

Ja mitä olisikaan seurannut, jos joku olisi istahtanut viereeni ja selittänyt, miksi ihmiset ympärilläni käyttäytyivät niin kuin käyttäytyivät? Miten he pelkällä läsnäolollaan saattoivat viedä niin paljon energiaa: eivät pelkästään minulta vaan useimmilta, joiden kanssa he olivat tekemisissä.

Jos minulle olisi esitetty se, mitä tämä kirja käsittelee, luultavasti asenteeni olisi muuttunut. Epäilenpä, että en olisi reagoinut joidenkin tiettyjen ihmisten käytökseen lainkaan niin voimakkaasti. Ja uskon, että minusta olisi ollut suurempi hyöty niin itselleni, asiakkailleni kuin perheellenikin.



1

**NÄIN TUNNISTAT
ENERGIAVARKAAN**



JOSKUS MIKÄÄN EI SUJU. Ei kerta kaikkiaan mikään. Teitpä mitä tahansa, kaikki menee kuitenkin pipariksi. Yksinkertaisesti vain tökkii. Ihan sama, kuinka paljon näkee vaivaa. Silti tökkii.

Toisina päivinä kaikki onneksi sujuu vähän paremmin. Pääset elämässä eteenpäin, ja moni asia tuntuu itse asiassa toimivan. Suoranaisia katastrofeja ei ole näkyvissä, vaikka mahdollisesti toivotkin pääseväsi vähän parempaan iskuun.

Ja joskus olet aivan iskussa. Olet innostunut, kiinnostunut, motivoitunut. Näet oikeasti mahdollisuuksia siellä, missä vain viikko sitten näit enimmäkseen katastrofeja ja kurjuutta. Se voi tietenkin johtua säästä, mutta luultavasti se johtuu enemmän siitä, että olet yksinkertaisesti flow-tilassa, zonessa. Planeetat ovat yhtäkkiä täysin oikeassa asennossa, tai sitten sattuu vain olemaan hyvä päivä.

Nyt juuri ei ole väliä, mistä kaikki positiivinen voima itse asiassa on peräisin. Se on tässä ja tuntuu hyvältä. Se valtaa sinut kokonaan, ja muuta-

man maagisen silmänräpäyksen aikana kaikki avautuu sinulle: näin helppoa tämä on. Aiemmin et ollut tullut ajatelleeksi, että maailma on suurin piirtein jalkojesi juuressa. Ei muuta kuin hommiin!

Silloin tuntee olevansa voittamaton. Tietää tarkalleen, että voi tehdä aivan mitä haluaa. Koodi on murrettu, avaimet löytyneet, energiaa virtaa. Aika on oikea. Tuntuu, että nyt sujuu – nyt alkaa tapahtua!

Kummallista kyllä, kymmenen minuuttia myöhemmin – tai vain puolikin minuuttia, jos niikseen tulee – kaikki huikeat ideat ovat haihtuneet kuin tuhka tuuleen. Kaikki ajatukset uudesta ja valoisammasta tulevaisuudesta on poljettu tomuksi. Suuret unelmasi ovat murskaantuneet.

Se, mikä hetki sitten vaikutti niin lupaavalta, tuntuukin nyt täysin ylivoimaiselta. Tunnet itsesi tyhjiin puristetuksi. Näet edessäsi pelkkää pimeää, ja ennen kaikkea sinusta on lähtenyt kaikki voima. Et jaksa mitään. Kuinka on mahdollista siirtyä huikeasta onnesta mustiin syövereihin vain muutamassa minuutissa? Mihin hävisi taivaita tavoitteleva, pulppuava energia? Valuiko kaikki jostain henkisestä viemäristä eikä ikinä palaa? Ja jos niin on, mikä sai sen aikaan? Päivä tai viikko tai vuosi alkoi niin hyvin, mutta nyt kaikki tuntuu toivottomalta.

Vastaus on yksinkertainen.

Törmäsit varkaaseen. Tämä varas toimii niin, että se tappaa mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti ihmisten unelmat ja murskaa kaikki heidän näkymänsä valoisammasta tulevaisuudesta.

Törmäsit siis energiavarkaaseen.

Energiavaras on eräänlainen mielen kuokkavieras, joka tuntuu elävän ympäristöstä imemälläään energialla. Tavallaan kuin psyykkinen vampyyri, jos niin haluaa sanoa.

Tiedät, että ei ideasi kovin huono ollut: uusi liikeidea tai suunnittelemasi matka tai uusi ihmissuhde, josta halusit kertoa, tai löytämäsi talo maalla tai mikä nyt saikin sinussa aikaan tuon mahtavan energian. Itse asiassa kaikki olisi ollut realistisesti toteutettavissa. Mutta nyt sinusta vain tuntuu... että et edes jaksa ajatella koko asiaa. Joku sai sen kaiken kuulostamaan toivottomalta.

Siirrätkä kaiken siihen mieleesi sopukkaan, jonne hautaat tulevaisuuden visiot. Katsotaan nyt. Ehkä joku toinen kerta. Tai ehkä ei koskaan. Ideasi on nyt tehokkaasti tukahdutettu eikä ehkä koskaan enää palaa. Montako tuollaista hylättyä ideaa meillä kaikilla mahtaakaan olla?

Kuvittele, että joku kommentoi kaikkea mitä sanot: *no joo, ei se nyt noin mene. Luulen, että sinulta jäi huomaamatta yksi desimaali tuossa.* Kerran kuultuna sillä ei ehkä ole niin suurta merkitystä. Ehkä kestät pari muutakin kertaa, ehkä kolmekin. Mutta kuinka äärettömän turhauttavaa onkaan tulla korjatuksi AINA, puhuitpa mistä tahansa! Jopa silloin, kun puhut asioista, joista mielestäsi tiedät aika paljon. Kivikasvo rypistää otsansa syville rypyille ja esittää kaksitoista erilaista kysymystä, jotka vihjaavat kaikki yhtä ja samaa: *et tiedä yhtään mitään tuosta, mitä teet.* Lopuksi uskallat tuskin avata suutasi, koska pelkäätkin, että joku yksityiskohtiin takertuva tolvana tukkii sen.

Tai näin: Pääset kotiin sairaalasta kärsittyäsi sen verran, että et toivoisi vastaavaa pahimmalle vihollisellesikaan (*oikeastaan aika typerä sanonta, koska sinua ei paljon heilauttaisi, vaikka juuri sellainen kärsimys pahimmalle vihollisellesi koituisikin*). Et ehkä kerjää tietoisesti myötätuntoa, mutta selität, kuinka sairas olet ollut ja kuinka huolissasi olet ollut – ja sitten tulee joku hyvin tuntemasi ihminen ja esittää, että hän totisesti oli vielä sairaampi! Sitten kaikki huomio siirretään pois sinusta kertomalla pitkällinen tarina, josta et sitä paitsi usko sanaakaan. Jos sinulla on ollut keuhkotulehdus, kyseisellä henkilöllä on toden totta ollut MOLEMMIN-PUOLINEN keuhkotulehdus! Miten turhauttavaa!

Entä sitten seuraava esimerkki: optimistinen pomosi kumoaa syliisi lamaanuttavan monimutkaisen projektin, kannustaa sinua iloisesti ja toittotaa, että *kyllä sinä siitä selviät, hipheijaa!* Mutta mitä syvemmin paneudut kokonaisuuteen, sitä paremmin tajuat, että ensiksikin siitä puuttuu täydellisesti suunnitelma ja toiseksi tavoitteet ovat niin järjettömän ylimitoitettut, että pitäisi rikkoa vähintään fysiikan lait ja pestata kaksi Nobel-palkinnon saajaa, jotta niistä selviäisi. Kun pyydät lisää ohjeita, pomo katsoo sinua kuin olisit kotoisin joltain toiselta planeetalta. Tuen ja

lisäavun antamisen sijasta hän kysyy tyytymättömyytensä vaivoin peitellen, etkö enää viihdy työssäsi. *Sinusta tuntuu tulleen niin kamalan negatiivinen viime aikoina.*

Tai sitten suunnitelmissasi on pieni puutarhaprojekti. Ajattelit rakentaa uuden terassin. Ei mitenkään erityisen suuren, vain muutaman neliön suuruisen. Siinä ei todennäköisesti mene kuin muutama päivä. Sitten naapuri puuttuu asiaan. Virnistellen hän huutelee joitakin huolellisesti valittuja fraaseja aidan yli. Ja yhtäkkiä terassi on pelkkä utuinen haavekuva.

Esimerkki todellisesta elämästä: eräs vanha ja hyvä ystävä sai kuulla, että minulla oli ollut jonkin verran menestystä ja että kolmenkymmenen vuoden raatamisen jälkeen olin onnistunut ostamaan itselleni unelmatalon. Vanhan, 1700-luvulta peräisin olevan rakennuksen, joka kaipasi lähes naurettavan ison remontin. Tarkoitus oli kuitenkin, että siitä tulisi todellinen elämän mittainen projekti minulle ja vaimolleni. Olin toivonut, että tämä ihminen sanoisi esimerkiksi: *Onpa hauskaa! Tiedän, että olet aina haaveillut sellaisesta! Haluan tulla joskus sitä katsomaan.* Tai jotain tuohon tyyliin. Sen sijaan sain kommentiksi: *Ai niinkö?* Ja sitten vaihdoimme määritietoisesti aihetta.

Elhkä olin itsekeskeinen, mutta petyin silti. Kyseessä oli ihminen, jonka kanssa olin halunnut jakaa uutiseni. Sen sijaan keskustelu antoi minulle paljon pohdittavaa, kuten sen, miten kateus voi vaikuttaa ihmiseen.

Kaikki nämä esimerkit osoittavat, miten energiavaras voi yhdellä lauseella tappaa toisen innostuksen täydellisesti. Sehän on ihan hullua.

Jonain aivan tavallisena päivänäkin, jona ei ole erityisvaatimuksia ja josta pitäisi vain selvittää, matkalla kahviautomaatille saattaa tulla vastaan väärä ihminen. Ja yhtäkkiä kaikki tuntuu olevan pilalla.

Energiavarkaavat voivat viedä kaiken innostuksen rasittumatta itse vähääkään.

Mutta mistä tietää törmänneensä energiavarkaaseen ja onko olemassa keinoa estää se?

Energiavaras voi olla työ, ryhmä, tapahtuma – jotain, mikä sotkee elämäsi. Yllättävän usein se on lihaa ja verta oleva ihminen, jolla on tapana

asettaa kapuloita toisten rattaisiin. Osa on energiavarkaita siksi, että heistä on hauskaa nähdä toisten epäonnistuvan. Ehkä he tuntevat itsensä merkittävemmiksi, kun saavat toiset vaikuttamaan pienemmiltä. On kuitenkin sellaisiakin, jotka rymistelevät toisten elämässä kuin kuuluisat norsut postiinikaupassa, aiheuttavat korjaamattomia vahinkoja mutta eivät ole itse siitä edes tietoisia.

Kärsimme kaikki tästä ilmiöstä silloin tällöin. Olemme varmaankin kaikki joskus porskuttaneet täyttä vauhtia eteenpäin ja sitten joutuneet pysähtymään kuin seinään vain muutamassa tunnissa. Mahtava energiamme hävisi johonkin, ja olisi totisesti hienoa tietää, miten vastaavia karilleajoja voisi välttää.

Ajattelepa, jos osaisi väistää asioita ja ihmisiä, jotka vievät positiivisen energian ja jättävät tyhjäksi ja hämmentyneeksi. Entä jos osaisi nähdä ja havaita varoitussignaalit jo etukäteen ja tietäisi, miten voisi pitää pahimmat energiavarkaavat tyylikkäästi ja kauniisti loitolla?

Tämä kirja pyrkii selvittämään ongelmaa, josta englanninkieliset käyttävät toisinaan käsitettä *emotional vampires*. Kaikissa kielissä ilmaisu ei ole sama, mutta se valaisee aika hyvin sitä, mistä oikeasti on kysymys.

Kyse on ihmisistä – energiavarkaista – jotka imevät toisesta kaiken elämän ja voiman niin, että jäljelle jää jonkinlainen elävä kuollut. Ja lisäksi riskinä on sekin, että alkaa itse käyttäytyä samalla tavalla toisia kohtaan.

Kieltämättä termi kuulostaa kieroutuneelta, mutta jos vähän tarkemmin miettii, se on oikeastaan aika osuva. Mytologisen vampyyriolennon sanotaan imevän uhreistaan elinvoimaa tyhjentämällä heidät verestä, ja energiavampyyri imee elinvoiman uhreistaan ryöstämällä heidän itseluotamuksensa ja motivaationsa ja joskus suorastaan elämänhalun.

Ei jäädä nyt junnaamaan tähän semantiikkaan, mutta vertaus on kaiken kaikkiaan kiehtova. Ero tarujen vampyyreihin lieenee siinä, että vampyyrit tietävät mitä tekevät eivätkä voi estää itseään, mutta reaali maailman energiasyöpäläiset eivät aina tiedä, mikä vaikutus heillä on uhreihinsa.

Sitä paitsi ihmiset reagoivat eri tavoin samoihin tapahtumiin, mikä on ehkä hyvä asia. Niinpä he menettävät energiaakin yksilöllisesti.

Jotkut väsyvät jo melko pienestä ja arkisesta lomasuunnitelmiin liittyvästä kinastelemisesta, kun taas toiset saavat sellaisesta energiaa. Heitä verbaalinen kädenvääntö suorastaan piristää. Sen sijaan he hiiltävät täysin, jos joutuvat odottamaan, mitä taas edellinen ihmistyyppi ei pidä lainkaan ongelmallisena. Samanlaiset tilanteet, mutta aivan eri reaktiot.

Joitakuita ihmisiä kollegoiden hidas syttyminen ärsyttää vain vähän, jos ollenkaan, kun toiset taas voivat keskeyttää koko projektin, jos kukaan ei tue sitä tarpeeksi innostuneesti. Jos he eivät saa kohtuullista hyväksyntää ja tunnustusta, mistään ei tule mitään. He kuitenkin reagoivat positiivisesti uudistuksiin ja muutoksiin, mitä taas ensin mainittu ryhmä ei arvosta ollenkaan. Samanlaiset tilanteet, mutta aivan eri reaktiot.

Osan meistä täytyy kerta kaikkiaan saada pitää silloin tällöin tauko ja istahtaa hetkeksi, jotta jaksaisimme ryhtyä taas uuteen tehtävään. Jos jätämme väliin liian monta taukoa, emme jaksa maaliin asti. Jotkut taas halveksivat sitä, että istutaan hiljaa tekemättä mitään ja levätään. He pikemminkin kaipaavat viikollakin entistä aktiivisempaa vapaa-aikaa saadakseen lisää energiaa. Jos he eivät saa porskuttaa täyttä vauhtia eteenpäin, he menettävät kaiken energiansa ja muuttuvat happamiksi ja riidanhaluisiksi. Tai sitten: jotkut tarvitsevat toisia ihmisiä tankatakseen energiaa, ja sitten on toisia, joilta juuri muut ihmiset ja ehkä varsinkin juttelu vievät kaiken voiman. Jos he eivät saa olla hetkeä itsekseen, heitä ei saa ollenkaan mukaan.

Eri ihmiset kerta kaikkiaan saavat ja menettävät energiaa eri asioista, ja se pätee niin positiiviseen kuin negatiiviseenkin energiaan. Näissä tuntemuksissa ei ole oikeaa tai väärää, mutta on uskomattoman tärkeää tunnistaa, millaisiin asioihin itse reagoi – ja miksi. Silloin on mahdollista välttää arjen pahimmat karikot ja säästää jaksamista muihin asioihin.

Se ei ole helppoa. Usein reaktiot liittyvät siihen, kuka olet ja millaisia persoonallisuudenpiirteitä sinulla on. Tulemme tarkastelemaan näitä asioita luvussa ”DISC-teoria tutkii energiahukkaa”. Yleensä ratkaisu löytyy.

Huolimatta siitä, mihin reagoit, eikö olisi hyödyllistä välttää energia-varkaita niin hyvin kuin mahdollista? Paljonko olisit valmis maksamaan

pitääksesi energiatasosi tapissa silloin, kun sitä todella tarvitaan? Tai miksei vaikka koko ajan?

Tässä kirjassa tulen kuvailemaan eri energiavarastyypppejä ja sitä, miten heidät tunnistaa, millainen vaikutus heillä on sinuun ja miksi vaikutus on sellainen.

Kannattaa huomata, ettei tämä ole ainoa kirja energiavarkaista. Olen tutustunut suureen osaan ilmiötä käsittelevästä kirjallisuudesta. Joissakin niistä nostetaan esiin seikkoja, jotka saavat minut miettimään, onko niistä apua tässä asiassa.

Tämä kirja lähtee liikkeelle arjesta jokseenkin sellaisena kuin sinä ja minä sen koemme. Mutta kirja käsittelee myös sitä, kuinka lähes jokainen kykenee suojelemaan itseään, jos joutuu vastakkain jonkun negatiivista vaikuttamista harrastavan henkilön kanssa.

Keitä energiavarkaat kiusaavat? Jaa-a, mitä tuohon nyt voisi sanoa – kaikkia? Mutta sama energiavaras ei vaikuta kaikkiin samalla tavalla, mikä on oikeastaan loogista. Voit sanoa jollekin tuttavillesi, että *Johnny nyt on niin kamalan hankala yhteistyökumppani*. Mutta tuttusi ei tajua mitään. *Johnnyko? Hänhän on kerrassaan upea ihminen!*

Helppoja vastauksia ei ole, niin kuin ei useinkaan ihmisen käyttäytymisestä puhuttaessa. Puolisosi saattaa pitää hankalana ja häiritsevänä ihmistä, joka ei kykene istumaan hetkeäkään paikallaan, mutta sinusta tämä on energinen ja innostava. Jotakuta toista pidät harvinaisen outona, kun hän ei sano juuri mitään – mikä energiavaras! Toisten mielestä on vain mukavaa, että tämä henkilö on havainnut hyväksi valikoida sanansa.

Voimme kaikki joutua energiavarkaan kynsiin, mutta tapaukset ovat usein erilaisia. Tietenkin teemasta on olemassa variaatioita, joista useimmat ovat samaa mieltä: esimerkiksi patologisella valehtelijalla ei ole paljon liittolaisia.

Lisäksi eri energiavarkailta on eriasteinen vaikutus. Jotkut ärsyttävät vain vähän, jotkut aiheuttavat jopa traumaperäisen stressihäiriön. Kirjo on laaja. Usein vasta jälkeenpäin oivaltaa, millaiseen tilanteeseen on joutunut.

Yksi asia on kuitenkin selvä: auttaa, jos tiedostat, mikä itse olet. Silloin kumaties pystyt pysyttelemään kaukana tiettyjä erityisominaisuuksia osoittavista tyypeistä. Itsetuntemus voi olla kaiken a ja o, ehkä jopa paras suoja energiavarkaita vastaan.

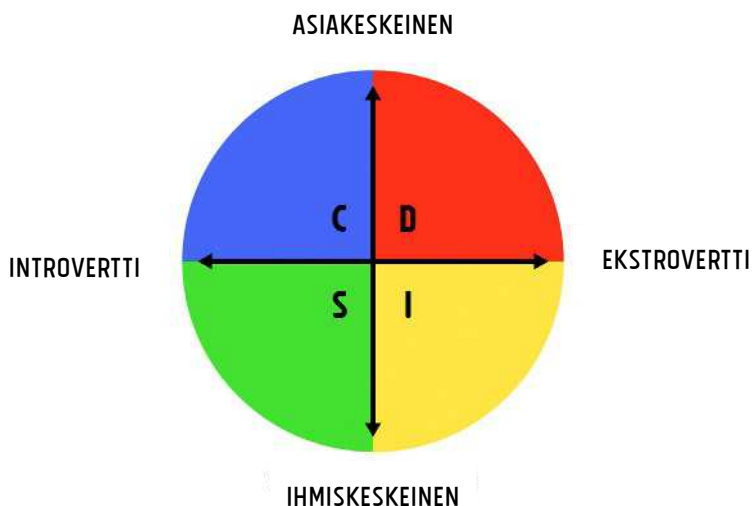
Jos olet lukenut kirjojani aiemmin, tiedät tässä vaiheessa, että lopuksi tulen punomaan tähän aiheeseen mukaan käsitteen DISC ja neljä väriä. Ne ovat pelkistetty tapa selittää ihmisten käyttäytymistä, mutta ne eivät anna syvällistä ja sataprosenttista ymmärrystä siitä, miten toinen ihminen toimii. Tulen tämän kirjan mittaan viittaamaan kyseiseen järjestelmään ja loppupuolella tulen selvittämään sitä lisää. Kerron, miten jo värit sellaiseen voivat aiheuttaa melko suurta energiahävikkiä sen mukaan, millainen itse olet.

Tämän kirjan erottaa aikaisemmista kirjoistani se, että se keskittyy käyttäytymismuotoihin, joilla ei ole mitään tekemistä neljän värin kanssa. Oman toiminnan ymmärtämisestä voi kuitenkin olla paljon apua energiavarkaiden käsittelyssä.

Haluan silti esitellä järjestelmän erittäin lyhyesti, jotta sinäkin, joka et ole kuullut siitä aikaisemmin, osaisit käyttää sitä. Jos se on sinulle tuttua asiaa, voit rientää eteenpäin, mutta neuvoisin kuitenkin pikaisesti kertamaan, kuka olikaan punainen ja kuka vihreä ja miksi se voi olla hyvä tietää.

Neljä väriä perustuu laajalle levinneeseen DISC-teoriaan, jota käytetään esimerkiksi rekrytoinnissa, myyntikoulutuksessa ja johtamisessa, mutta myös lisäämään ihmisten itsetuntemusta. Itse olen soveltanut järjestelmää yli 30 vuotta ja usein yhdistänyt sen muihin työkaluihin saadakseni paremman kokonaiskuvan.

DISC-teoria perustuu seuraavaan matriisiin:



Kuten näet, värit eroavat toisistaan sen perusteella, kuka on introvertti tai vastaavasti ekstrovertti ja kuka on asiakaskeinen tai vastaavasti ihmiskeskeinen.

Punaiset saavat yleensä energiaa menosta ja meiningistä ja siitä, että ovat aina liikkeellä. Mutta he menettävät energiaa silloin, kun joku pyytää heitä asettumaan ja ottamaan rauhallisesti. Hallinnan menettäminen on heistä pahinta. He käsittelevät toisia ihmisiä helposti, mutta heillä ei ole kovinkaan voimakasta tarvetta koko ajan ympäröidä itseään ihmisillä.

Keltaiset rakastavat seuraa ja sitä, että saavat olla seurueen ehdottomana keskipisteenä. He haluavat aina kertoa mielipiteensä asioista ja saavat energiaa muutoksesta. Keltaisten pahin energiavaras on sosiaalinen eristäminen. Se on todellinen stressitekijä, sillä liian vähäinen kontakti muihin ihmisiin uuvuttaa heidät.

Vihreät haluaisivat mieluiten, että tilanteet pysyisivät ennallaan. He voivat parhaiten, kun kaikki on juuri niin kuin ennenkin. Ja arvasit oikein, pahinta energiavuotoa aiheuttavat heidän mielestään toistuvat – ja pahimmassa tapauksessa tarpeettomat – muutokset. Ne käyvät todella

heidän hermoilleen. Nämä tyytit tarvitsevat ihmisiä ympärilleen, mutta eivät keitä tahansa: vain sellaisia, jotka he tuntevat hyvin ja eivät aiheuta ongelmia.

Siniset pitävät järjestyksestä ja selkeydestä. He suuntaavat suuren osan viileästä mutta vakaasta energiastaan siihen, että saisivat yksityiskohdat hallintaansa. Silloin he tuntevat olevansa turvassa, ja todennäköisesti pahinta, mitä sinisille tyypeille voisi sattua, on se, että he havaitsevat ereh-
tyneensä – toisin sanoen menettäneensä kontrollin. Toiset ihmiset ovat

HALLITSEVA	INSPIROIVA	VAKAA	ANALYYTTINEN
KANNUSTAVA	PUHELIAS	KÄRSIVÄLLINEN	HUOLELLINEN
KUNNIANHIMOINEN	INNOSTUNUT	RENTO	JÄRJESTELMÄLLINEN
VOMAKASTAHTOINEN	TAIVUTTELUKYKYINEN	HILLITTY	ETÄINEN
PÄÄMÄÄRÄTIE TOINEN	LUOVA	LUOTETTAVA	KORREKTI
ETEENPÄIN PYRKIVÄ	OPTIMISTINEN	RAUHALLINEN	SOVINNAINEN
ONGELMANRATKAISIJA	SEURALLINEN	LOJAALI	EPÄVARMAN OLOINEN
RAJOJENRIKKOJA	SPONTAANI	VAATIMATON	OBJEKTIIVINEN
PÄÄTTÄVÄINEN	ILMEIKÄS	YMMÄRTÄVÄINEN	HALLITTU
LUOVA	HURMAAVA	EPÄSUORA	ANALYYTTINEN
KÄRSIMÄTÖN	ELÄMÄNILOINEN	VAKAA	PERFEKTIONISTI
KONTROLLINHALUINEN	ITSEKESKEINEN	VAROVAINEN	TARVITSEE AIKAA
VAKUUTTAVA	HERKKÄ	HIENTUNTEINEN	POHDISKELEVA
SUORITUSKESKEINEN	SOPEUTUVAINEN	TUKEA ANTAVA	SYSTEMAATTINEN
VAHVA	INNOSTAVA	HYVÄ KUUNTELIJA	FAKTAKESKEINEN
TULOSKESKEINEN	HUOMION- HAKUINEN	AVULIAS	LAATUKESKEINEN
ALOITTEELLINEN	PIRISTÄVÄ	TOTEUTTAJA	TARKKAILEVA
KIIHKEÄHTÄINEN	KONTAKTINHALUINEN	SITKEÄ	SÄÄNTÖKESKEINEN
KELLOA TARKKAILEVA	JOUSTAVA	KÄRSIVÄLLINEN	LOOGINEN
INTENSIIVINEN	AVOIN	HUOMAAVAINEN	KYSEENALAISTAVA
ITSEPÄINEN	SUHDEPAINOTTEINEN		TARKKA

käytännössä välttämätön paha, ja vaikka siniset voivat ihan hyvin käydä juhlissa, he tarvitsevat jälkeensä aikaa toipumiseen.

Vain harvat ihmiset edustavat pelkästään yhtä näistä perustekijöistä. Yhtä väriä edustaviakin kuitenkin on. Tavallisin on profiili, joka koostuu kahdesta väristä – omien tutkimusteni mukaan heidän osuutensa on melkein 80 prosenttia. On niitäkin, jotka edustavat kolmea väriä.

Kuten sanottu, myöhemmin tästä kirjasta löydät lisää yksityiskohtia ja etenkin tietoa eri tyyppien menettelytavoista. Kun tunnistat omat värisi, tiedät myös, miten reagoit erityyppisiin energiavarkaisiin, joita nyt esittelein sinulle. Kyse on yksinkertaisesti itsetuntemuksesta.

Tämän kirjan lukemisesta on se suuri etu, että huolimatta siitä, millainen olet, sinun ei tarvitse käyttää energiaa niin paljon sellaisten ihmisten tai ilmiöiden käsittelyyn, jotka rehellisesti sanottuna vain haittaavat elämääsi. Sen sijaan pystyt käyttämään voimiasi tärkeämpiin asioihin. Siitä tässä kirjassa on kysymys.

Ja mitä itsetuntemukseen tulee...

Tätä kirjaa tehdessäni olen löytänyt itsestäni asioita, joihin en oikein ollut valmistautunut. Huomasin, että vaikka oli kiinnostavaa tutkia ja kirjoittaa toisten enemmän tai vähemmän poikkeavista käyttäytymistavoista, suuri ahaa-elämys olikin, että itse asiassa tunnistin itseni peräti kahdesta vaikeanpuoleisesta energiavarastyyppistä. Ehkä en millään huolestuttavalla tasolla, mutta joka tapauksessa pystyin näkemään itsessäni taipumuksia, joita en ollut aiemmin pohtinut. Ehkä meissä kaikissa on energiavarkaan piirteitä? Riippuu, keneltä asiasta kysyy. Minussa kuitenkin epäilemättä on joitakin vähemmän imartelevia kontrollifriikin piirteitä, joista saat lukea myöhemmin.

Hui, ei ollut helppoa tunnustaa tuota.

Se sai minut miettiä, sillä en tietenkään halua, että minulla olisi ympäristööni sellainen vaikutus.

Voi hyvin olla, että sinäkin koet vastaavan oivalluksen lukiessasi tätä kirjaa. Ehkä tunnistat itsesi joistakin kuvauksista. Jos niin on, älä huolestu, vaan pidä sitä mahdollisuutena kehittää itseäsi.

Tämä kirja luetteloi ne kelmit, jotka mielestäni ryöstävät kaikkein röyhkeimmin energian, elämänhalun ja ylipäänsä kaiken tekemisen halun sekä sinulta että minulta. Se ei tarkoita, että tästä jokseenkin masentavasta teemasta ei olisi olemassa vielä muitakin variaatioita, mutta olen päättänyt tässä kirjassa keskittyä valitsemiini tapauksiin.

Yksi varoitus kuitenkin: tämä kirja sisältää faktan ja havaintojen lisäksi myös omia mielipiteitäni ja arvojani. Se hinta on maksettava siitä, että me ihmiset olemme enimmäkseen tunnekeskeisiä. On vaikeaa pysyä täysin neutraalina. Ei ole lainkaan varmaa, että sinä reagoit täsmälleen samalla tavalla kuin minä. Myöhemmin tässä kirjassa mainitsen esimerkiksi sen, että minusta 90 prosenttia uutisista on ikäviä. Ehkä olet samaa mieltä. Tai sitten ne ovat mielestäsi sitä 100-prosenttisesti. Tai 76-prosenttisesti. Ajatus käy kuitenkin kommentistani selväksi, ja vaikka emme olisi yhtä mieltä prosenttiluvusta, ehkä kuitenkin siitä, että iso osa uutisista uhkaa saada meidät masentumaan.

Olen myös ottanut itselleni sen törkeän vapauden, että käytän huumoria taittaakseni henkisten kärsimysten dramaattisuutta. En aliarvioi ongelmia, vaan uskon, että huumori helpottaa lukemista ja kukaties luetun omaksumista. Toivon, että suhtaudut tähän pyrkimykseni suvaitsevasti.

Tule mukaan jännittävälle matkalle, jossa kohtaamme suuren joukon arkisia, helposti tunnistettavia tilanteita. Pidä muistiinpanovälineet valmiina, tai voitthan tehdä merkintöjä itse kirjaankin. Täten myönnän siihen luvan.

