



LONTOO, ISO-BRITANNIA

26. MARRASKUUTA 2012

Olin juuri kävellyt takaisin hotellille pää täysin tyhjänä. Tuijottelin kattoon, koska en saanut unta. Aloin hiljalleen ymmärtää, että äskeinen päätökseni ei välttämättä ollut ratkaisu pohjimmaiseen ongelmaani.

Aiemmin samana iltana talsin pienen jännityksen vallassa illalliselle Pierre Victoire -ravintolaan Lontoon Sohossa. Oli tyypillinen puolikostea syksyinen ilta Lontoossa: katukivet loistivat märkinä, ja taivaalta tihkutti. En varsinaisesti ollut hermostunut, vaikka olin tekemässä päätöstä, joka tulisi muokkaamaan koko loppuelämäni. Mutta sitä minä en silloin vielä tiennyt.

Olin varta vasten hankkinut työmatkan Lontooseen, jotta olisin kaupungissa samaan aikaan kuin Amsterdamissa asuva pomoni Perry, joka vieraili siellä lähes viikoittain. Minullekin oli kertynyt kilometrejä vaikka kuinka paljon lentokoneella sinne tänne. Lontoo, Pariisi, New York, Chicago, Los Angeles, Moskova, Amsterdam, Hongkong... Ne kaikki oli jo nähty. Lentokenttä, hotelli, neukkari, illallinen, takaisin hotelliin, uudestaan lentokoneeseen ja niin edespäin.

Mutustelimme alkupalaksi mustekalaa, joka oli kuorrutettu tartarkastikkeella. Perry maalaili samalla minulle ruusuista tulevaisuutta. Hän kertoi, mitä kaikkea voisın saavuttaa ja minkälaisia merkkipaaluja minulla olisi vielä edessä. Jostain syystä mikään kohta keskustelusta ei tuntunut luontevalta. Jokin tökki. En kuunnellut, koska mietin vain, mitä sanoisin ja milloin sanoisin. Ymmärsin, että minun on saatava sanottavani ulos ennen kuin Perry tekee minulle tarjouksen, josta en voi kieltäytyä.

Tarjoilija toi pääruuan pöytään: herkullinen, konstailematon annos tryffelirisottoa. Nyt en enää voinut siirtää asiaani tuonnemmaksi, joten otin kunnan siemauksen punaviiniä lasistani ja sain kakistettua sen ulos: ”Minä olen päättänyt irtisanoutua.”

Syntyi hetken täydellinen hiljaisuus, jonka Perry katkaisi viimein kysymällä: ”Oletko varma?” Hän oli selkeästi hyvin hämillään.

”Kyllä, tämä on asia, jota olen pohtinut jo pitkään”, vastasin nopeasti, vaikka kaikki sisälläni huusi, että ei, en ole yhtään varma.

Oli helppo lukea hänen ilmeestään ja äänenpainostaan, että tein hänen mielestään suuren virheen. Eikä siinä, tunsin itse aivan samoin. Olinko valmis luopumaan siitä kaikesta hyvästä, mitä olin saavuttanut?

Hemmetti, olisiko pitänyt uskoa intuitioon. Jokin tässä ei nyt mennyt ihan oikein.

Kaikki oli työpaikassani hyvin: asema, palkka, arvostus ja tulevaisuuden näkymät. Samaan aikaan en enää ollut innostunut ja tyytyväinen itseeni. Takaraivooni oli jumittunut idea siitä, että tässäkö tämä oli. Oli kuuluisia brändejä, upeita mainoskampanjoita, hienoja asiakkuuksia, haastavia asiakkaita, kilpailuja, työmatkoja, suuria voittoja, kirveleviä tappioita, pitkiä päiviä, juhlia ja illallisia, jotka kaikki oli nähty jo sata kertaa. Mikään ei enää muuttuisi. Helppoa ja hyvin palkattua? Kyllä vain. Intohimoista? Ei enää, ei sinne päinkään. Elinkö niitä ihanteita, joita minulla oli? Vai elinkö vain niitä ihanteita, joita minulle oli myyty?

Olin menestyksen tavoittelusta elävä mies. Siksi en puhunut mieltäni syövyttävistä tunteistani kenellekään. En ystävilleni, en työkavereilleni, puhumatkaan ammattiauttajista. En edes vaimolleni, sillä halusin olla vahva ja järkkymätön elämässä menestyjä, myös aviomiehenä. Puhumattomuuteni kuitenkin todisti juuri päinvastaista, silkkaa vahvuuden puutetta.

Omassa mielessäni olin luonteeltani hyväntuulinen ja optimistinen – sellainen ikinuorekas mies. Ennen kaikkea koin olevani aina täynnä energiaa ja innostuvani helposti erilaisista asioista. Hiljaa hivuttaen olin kuitenkin muuttunut kärsimättömäksi, ailahtelevaiseksi ja väsyneeksi. Koin outoja ala-

kulon hetkiä, melankolisia piehtarointeja, jotka eivät olleet minulle ennestään ollenkaan tuttuja, ja se pelotti minua. Pysin selittelemään tätä kaikkea sillä, että olin vain juuri nyt poikkeuksellisesti väsynyt tai takana oli uuvuttava työrupeama. En minä oikeasti tällainen ole. Oikeasti olisin ihan hauska ja hyvin reipas tyyppi. Huomasin, että vaivuin näihin tekosyihin päivittäin. Olinko enää se energinen, hyväntuulinen ja sporttinen mies, johon vaimoni oli joskus rakastunut? Jos tapaisimme nyt, tekisinkö minkäänlaista vaikutusta? Ei hän minua tällaisena ostanut. Parasta ennen -päivämäärä lähestyi. Vai menikö se jo?

Itsekeskeisyyteni, oman navan ympärille kasvanut maailmani, paisui kuin pullataikina. Olin vahvasti ajautumassa kohti itsestä ja materialistista – mutta intohimotonta – elämää, syvää keskinkertaisuutta. Kohti jotain, jota katuisin kiikkutuolissa. Oli aika päästää irti.

Lontoon unettomassa yössä ajatukseni kirkastui ennen aamunkoittoa. Ymmärsin kauhukseni, mistä kiikasti. Irtisanoutuminen ei ollut ratkaissut varsinaista ongelmaani.

En ollutkaan kyllästynyt työhöni, vaan olin lopen kyllästynyt itseeni.

* * *

Kun keho ei voi hyvin, mieli seuraa perässä. Olin muuttunut aiempaa huonotuulisemmaksi, ja pinnani oli lyhyempi kuin koskaan aiemmin. Kun siihen yhdistää jonkinasteisen menestyksen työelämässä, joka johtaa omaan kaikki-voipuuteen, saa takuuvarmasti aikaan pahaa jälkeä. Luulin itsestäni liikoja, eikä rohkeuteni riittänyt tunnustamaan sitä.

Muistin edelliseltä keväältä yhden palaverin, jossa uusi iso asiakkaamme oli kuulemassa esitystämme. Omasta mielestäni meidän tiimimme oli tehnyt aivan loistavaa työtä. Asiakas oli kuitenkin poikitteloin kaikkien ehdottamiemme asioiden kanssa. ”Tuo on aivan liian luovaa ja rohkeaa, ei meidän brändimme tuollaista tarvitse, meidän tuotteemme on tarkoitettu ihan tavallisille ihmiselle”, kitisi tuo keski-ikäinen markkinointimies tuolissaan. Yritin parhaani

mukaan selittää, miksi mitäänsanomaton tekeminen johtaa korkeintaan mitäänsanomattomiin tuloksiin, mutta eipäs–juupas-leikki jatkui loputtomiin.

”Teitä taitaa kiinnostaa vain oma maineenne eikä meidän tuotteemme”, oli hänen viimeinen vastahankainen lauseensa, joka katkaisi kamelin selän. Kävelin hänen luokseen ja sanoin tuohtuneena: ”Minusta tuntuu, että tämä palaveri on päättynyt. Sinun lienee parasta häipyä täältä saman tien.” Hän katsoi minua hämmästyneenä eikä tehnyt elettäkään lähteäkseen. Hän tuskin oli tottunut tällaiseen marssiinsa leuka pystyssä ison budjettinsa kanssa toimistosta toiseen, sillä näin hänen yhä hamuavan lisää pipareita lautaselleen.

”Minä määrään tässä talossa, ja sinä lähdet nyt ulos. Meillä ei ole enää mitään puhuttavaa”, jatkoin nousevan raivoni vallassa. Ohjasin hänet töykeästi vauhtia tuoppien ulko-ovesta pihalle.

Samalla tulin heittäneeksi ulos ehkä satojentuhansien eurojen asiakkaan vain siksi, etten enää jaksanut: en työtäni, en hankalia asiakkaita enkä itseäni. Olin aivan poikki fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Ne ihmiset, jotka ovat tavanneet minut noina aikoina, pitävät minua todennäköisesti vielä nykyisinkin ylimielisenä kusipäänä. Se kai minusta oli tullutkin – eivät he aivan väärässä olleet. En kuitenkaan voinut sietää omaa käytöstäni. En enää ollut se ihminen, joka ajattelin olevani.

Huomasin hermostuneeni yhä useammin myös lapsilleni, mikäli aamujen lähdöt eivät sujuneet aikataulussa ja olin myöhästyä aamun ensimmäisestä palaveristani. Jos lapaset ja pipo olivat hukassa, ja niinhän ne lapsiperheissä aina ovat, jo se sai minut menettämään malttini.

Häpesin käytöstäni ja itseäni. Mikä ääliö minusta olikaan tulossa? Teki mieli paeta pihamme takana sijaitsevaan metsään ja huutaa, karjua ääneen pettymyksestä itseeni. Tällainen minusta ei ainakaan pitänyt tulla. Missä oli se minun hyväntuulinen persoonani, jonka kanssa tulin itsekin paremmin toimeen? Jos tämä jatkuu, millainen minä olisin muutaman vuoden päästä?

Tiesin hyvin, että jokaisen meistä, minunkin, tulisi antautua jatkuvasti uuden oppimiselle. Mahdollisuus sille aukeaa päivittäin keskustellessamme

erilaisten ihmisten kanssa – myös niiden, ja varsinkin niiden, jotka eivät ole aina samaa mieltä kanssamme. Mitä itsevarmempia olemme, sitä useammin sorrumme keskittymään kuuntelun sijaan vain muotoilemaan omaa oikeaa näkemystämme asiasta, kun toinen osapuoli kertoo oman näkemyksemme kanssa ristiriitaista näkökulmaa. Silloinkin kun luulemme, että kuuntelemme, odotamme vain hetkeä, jolloin saamme kertoa oman totuutemme. Emme kuuntele ymmärtääksemme vaan vastataksemme. Unohdin, että nämä kohtaamiset olisivat niitä tilaisuuksia, joissa voisin oppia uutta, laajentaa näkökulmaa ja hyväksyä, että toinenkin voi olla oikeassa, vaikka on eri mieltä kuin minä. Olin ajautunut pahaan ansaan elämässäni. Mitä tahansa eteeni tuli, osasin vastata aina niin hyvin, etten enää kyennyt oppimaan mitään uutta muilta. Virheeni oli nähdä maailma vain sellaisena kuin miltä se omin silmin näyttää. Mitäpä jos oppisin katsomaan sitä myös muiden silmin?

Olin pohtinut elämänarvojeni paljon, ja niissä korostuivat perhekeskeisyys, positiivinen elämänasenne ja energisyys. Juuri nyt en nähnyt niiden toteutuvan. Olin piilotellut totuuden kohtaamista, koska työssäni eteeni oli tullut aina uusia kiinnostavia hankkeita, jotka yksi kerrallaan olivat vieneet yhä pidemmälle ja syvemmälle.

Myös se hiveli sisälläni asuvan, huomiota kaipaavan pikkupojan itsetuntoa, että ympärilläni oli vielä paljon ihmisiä, jotka arvostivat minua: asiakkaita, pääkonttorin väkeä, toimittajia, esimiehiä, työkavereita ja ystäviä. Olin sairastunut työhöni, sen riippuvuutta aiheuttavaan mielihyvään. Se ei edesauttanut pysähtymään ja pohtimaan, mikä on vialla. Päinvastoin se vain viivästytti vääjäämättömyyttä. Tiesin, että itse en enää tuntenut kuuluvani tuohon minua arvostavien ihmisten joukkoon.

On totta, että rahalla ja asemalla sain hankittua myös onnellisia hetkiä, mutta niiden hinta muodostuu usein kohtuuttoman korkeaksi. Nyt tuntui, että raja oli ylittynyt. En halunnut myydä sieluni, enkä missään tapauksessa halunnut menettää suhdetta perheeseeni ja lopulta itseeni.

En voinut enää perua päätöstäni jättää työni. Tiesin kuitenkin, että tarvitsen uuden asian – jotain, joka pitää minun draiviani yllä ja minut kiinni innostavassa elämässä. Ei helppoa elämässä vaan tavoitteellisessa. Päivissä, joihin sisältyisi enemmän yrittämistä, siis pettymyksiä ja epävarmuutta, mutta myös onnistumisia, uusia alkuja, intohimoa. Olin ajatellut tekeväni vielä toisen uran, seuraavan menestystarinan uudella toimialalla, ymmärtämättä vielä, ettei mikään tulisi menemään kuten olin suunnitellut. Sen sijaan, että tekisin näyttävän hypyn uralta toiselle, minun pitäisikin keksiä itseni uudelleen. Irtisanoutuessani olin mennyt muuttamaan jotain ulkoista, kun minun olisi pitänyt muuttaa jotain sisäistä.

Uutta urakiittoa odotellessani keskityin miettimään, mistä muusta kuin työstä olisin niin innostunut, että saisin kammettua itseni takaisin omaksi itsekseni. Mietin pääni puhki, mitä olen halunnut olla, mutta en ole, en ainakaan enää. Mistä haaveilin ennen kuin uppouduin urapolulleni? Mitä minulta jäi saavuttamatta? Minkä toteuttamatta jättäminen on jäänyt kaivamaan mieltäni?

Kuvittelin aina sisimmissäni olevani urheilija, juoksija, mutta juuri nyt se oli vuorautunut piiloon muhkeaan suuntaan kasvaneen kehoni sisälle ja väsyneen mieleni sopukoihin. Mutta se oikea minä, ajattelin, se juoksee kauniilla metsäpolulla auringonpaisteessa, kevyellä askeleella, väsymättä.

Tarrasin kiinni ajatukseen, että juoksu voisi opettaa minulle, miltä tuntuu olla jälleen innostunut ja asettaa itselleen uusia haastavia tavoitteita. Juoksu ei tietenkään ole pelkkää juhlaa ja mystisiä kehosta irtautumisen kokemuksia. Onhan juokseminen kieltämättä aika raskas fyysinen suoritus. Se tuottaa myös kärsimystä, epätoivoa ja pettymyksiä, mutta tiesin vuosien takaisesta kokemuksesta, että onneksi myös niiden vastapainoksi saa vahvoja onnistumisen tunteita.

Pidän juoksemisesta. Olin aina pitänyt, koska juoksu on yksinkertaista, konstailematonta tekemistä, jossa ihminen ei ole tekniikan tai teknologian avittamassa liikkeessä. Kehoa ei voi lepuuttaa liukumalla alamäkeen, ei odottaa toisen virhettä eikä saada lisää voimaa kalliista varusteista. Rakkoja voi ehkä välttää ostamalla sopivimmat juoksukengät, siinä kaikki. Juokseminen on lo-

putonta toistoa: vasen jalka, oikea jalka, vasen, oikea... Se mahdollistaa omien ajatuksien kuulemisen – poistumisen kakofonisesta ajatusten rumputulesta ja yltiörationaalisesta järkeilyn tilasta.

Koin jonkinlaisen valaistumisen. Uskoin, että juoksu on minun opettajani, suuri mestari, jonka tulemista olin odottanut.

Tämän vinksahantaneen mestarin tukemana syntyi aivan pätkähullu idea yrittää juosta kova aika maratonilla. Tiesin hyvin, että todella kovatkin juoksijat tavoittelevat vuodesta toiseen kuntourheilijoiden todellista haamurajaa juosta maraton, 42 195 metriä, alle kolmen tunnin. Halusin tavoitella tuollaista nuorena saavuttamatta jäänyttä unelmaa viisikymppisenä miehenä, joka tekee pitkää päivää vaativassa tehtävässä, istuu puolessa tusinassa erilaisia hallituksia, pyrkii olemaan läsnä oleva isä viidelle pojalleen ja vielä hyvä aviomieskin. Kuulosti kovin epärealistiselle ajatukselle. Eikä siinä kaikki: olin pari vuosikymmentä myöhässä! Huippukunnossa vuonna 1993, alle kolmekymppisenä, olin juossut Helsinki City Marathonin aikaan 3 tuntia 9 minuuttia. Sen jälkeen tulostykäyrä näytti vakaasti alaspäin. Tukholmassa vuonna 2006 juoksin aikaan 4 tuntia 7 minuuttia. Neljä vuotta sitten, vuonna 2008, taapersin läpi New Yorkin eri kaupunginosia päätyen Keskuspuistossa sijainneeseen maaliin täysin uupuneena ajassa 5 tuntia 25 minuuttia. Tavoite oli yhtä järjetön kuin se, että olisin havitellut olevani yhä kaksvitonen ja koko elämä olisi edessäni. Kehityskäyrääni seuraten realistisempi tavoite olisikin ollut tavoitella alle kuuden tunnin maratonia, ei alle kolmen.

Mutta kun keski-ikäisellä miehellä on hätä, siinä ei ole pienintäkään tilaa järjen äänelle.

Olin kuten ne kaikki muutkin liian tiheään toistuvista syntymäpäivistään sekoavat, jo parhaat päivänsä nähneet keski-ikää lähestyvät harmaapäiset äijät, jotka yrittävät taistella vanhenemistaan vastaan. Luvassa olisi viimeinen taistelu, jossa saisi takaisin menetetyn nuoruuden – tai edes osan siitä. Taistelussa aseeni ei olisi harrikka ja nahkatakki tai itseäni puolet nuorempi uusi vaimo vaan oma kehoni, joka samanaikaisesti pistäisi vastaan – ja lujaa.

Nuorena haaveilin suuria ja halusin juosta joskus kovaa, kokeilla rajojani. Kunnes tuli murrosikä, ja sen metkut veivät hetkeksi huomioni muihin kiinnostuksen kohteisiin. Sitten tuli aika panostaa opiskeluun, ja halusin nähdä maailmaa. Sen jälkeen piti rakentaa uraa työmaailmassa. Ottaa lainaa asuntoa varten. Mennä naimisiin, perustaa perhe. Saada lapsia. Lisää lapsia. Ylennyksiä, kasvavia vastuita. Kansainvälisiä tehtäviä. Isompi asunto. Lisää lainaa. Luke-mattomia työmatkoja, pitkiä iltoja, aikaeroja. Niinhän se elämä menee, kunnes yhtäkkiä huomasin, että olen kohta viisikymmentä ja mahdollisuus saavuttaa nuoruuden tavoitteita on jo mennyt. Harmi. Vai olisiko minulla jäljellä vielä yksi, viimeinen mahdollisuus?

Uskoin jostain syystä yhä olevani juoksija, vaikka mikään ei tuntunut – eikä varsinkaan ulospäin enää näyttänyt – siltä. Mutta muistin yhä, kuinka juostessani usein pääsin tilaan, jossa pääsin irti arjen ongelmista ja pystyin paremmin jäsentämään omat ajatukseni. Janosin sitä tunnetta enemmän kuin mitään muuta.

Päätin, että haluan jälleen elää elämää, jossa minulla olisi aina energiaa niihin asioihin, jotka ovat minulle tärkeitä. En halunnut elämäni etenevän niin, että olen sen kohteena – reagoimalla vain siihen, mitä ympärilläni tapahtuu jatkuvasti kiihtyvällä tahdilla. Jos voisinkin sen sijaan olla taas oman elämäni aktiivinen toteuttaja, sen suunnittelija ja ohjaaja. Se kuulosti tavoittelemisen arvoiselta. Ymmärsin, että jos en ota itseäni niskasta kiinni ja suunnittele, miten haluan elää elämäni, tulisin elämään suuren osan loppuelämästäni tavalla, jota en halunnut.

Epätavoisen juoksutavoitteeni taustalla oli pelko siitä, että olisin muuttumassa pysyvästi joksikin, jota en halunnut olla. Väsyneeksi väsyväksi ja liian aikaisin vanhentuvaksi viisikymmppiseksi keski-ikäiseksi mieheksi kasvavalla eturepulla. Halusin olla se versio itsestäni, josta pidin eniten: innostunut ja elämäniloinen mies.

Päätökseni alkaa jälleen juosta vaatisi minulta todella paljon tahdonvoimaa ja itsekuria. En saisi taas kerran lopettaa ensimmäiseen takaiskuun tai alkuinnostuksen mennessä ohitse. Päätin, että puren hammasta ja jatkan juoksemista, vaikka mikä tulisi eteen.

Olin asettanut tavoitteen ainoalla osaamallani tavalla eli työelämässä opitulla vanhakantaisella strategisen suunnittelun kaavalla.

Ensin kunnianhimoinen, kova tavoite. *Check.*

Se tarvitsee taakseen resursseja eli lukemattoman määrän juoksulenkkejä, parempia elämäntapoja ja osaavan tiimin ympärilleni. *Työn alla.*

Lopulta voittaminen omassa markkinassa, muita toimijoita vastaan. *Totta kai, kysehän on kilpailusta.*

En vielä tässä vaiheessa voinut ymmärtää, että voisi olla parempiakin tapoja mitata menestystä.

Elämä kehittyneissä maissa on ihmisen fysiologialle aivan liian helppoa. Ja yhä helpommaksi se muuttuu, sillä teknologinen evoluutio keksii jatkuvasti lisää keinoja, joiden ansiosta ihmisen ei tarvitse liikkua sitäkään vähää kuin ennen. Ikävä kyllä ihmisen keho ei kestä tätä muutosta, vaan se rapistuu ennen aikojaan. Ihminen on luotu jatkuvaan liikkeeseen ja palauttavaan uneen. Olin hylännyt niistä molemmat.

Koska en halunnut, että työpäivien aikana tulevat muutokset sotkisivat treenisuunnitelmiani, päätin juosta aamuisin, olla ovesta ulkona aina ennen kello kuutta aamulla. En voinut jättää päätöstäni aamuun ja pohtia väsyneenä, lähteäkö vai ei, joten tein kaikki valmiiksi jo illalla. Etsin lenkkivaatteet ja varmistin, että minulla on vähintään puolikas banaani pöydällä odottamassa ja lasillinen mehua jääkaapissa. Tahdonvoima ei ole väsyneenä ja alhaisella veren-sokeritasolla parhaimmillaan, joten poistin kaikki esteet ja vähäistä tahdonvoimaani kuluttavat asiat aamulenkkin tieltä.

Tahdonvoimaa tarvitaan valintatilanteissa, kahden vaihtoehtoisen halun välillä, esimerkiksi silloin, kun pitää valita, nukkuisiko puoli tuntia lisää vai nousisiko aamulenkille. Tahdonvoimaa tarvitaan juuri siinä hetkessä vähemmän houkuttelevan vaihtoehdon valitsemiseen. Siihen auttaa, kun muokkaa ympäristön sopivaksi ja rakentaa itselleen tapoja, joista syntyy toistuvia rutiineja. Tärkeintä on kuitenkin huolehtia, että olemme fyysisesti valmiina käyttämään tahdonvoimaamme. Siksi kannattaa luoda edellytykset valita oikein.

Helpoin keino on pitää verensokeri korkealla sillä hetkellä, kun täytyy päättää paremman valinnan puolesta. Jos voin, en koskaan altista itseäni valintatilanteeseen nälkäisenä tai väsyneenä. Nälkäisenä ihminen valitsee vähemmän pitkän aikavälin hyötyjä ja maksimoi lyhyen aikavälin, koska olemme oppineet, että siten pysyy hengissä. Tahdonvoima ja itsekontrolli ovat kuin ihmisen lihaksisto: ne ovat heikoimmillaan, kun ne ovat vailla riittävää energiaa.

Loppujen lopuksi tahdonvoima sanoo viimeisen sanan: kyllä tai ei.

Päätin pitää tästä lihaksesta hyvää huolta, ettei juoksuhaaveeni romahtaisi jälleen kerran ennen aikojaan.

Koska energisyyttä ei rakenneta pelkästään juoksemalla, päätin selvittää, mistä ihmisen elinvoimaisuus kumpuaa. Sukelsin alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin ennennäkemättömällä innolla. Tulin siihen vähemmän yllättävään lopputulokseen, että energisyyteemme vaikuttavat fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset elämäntavat ja valinnat. Olin silti aiemmin ajatellut energisyyden lähteenä vain fysiologiaa, liikuntaa ja ravintoa. Kaikki kolme energianlähdettä voivat joko kasvattaa elinvoimaisuuttamme tai valuttaa sitä hukkaan, mikäli teemme vääriä valintoja yhdellä tai useammalla näistä. Kaikissa tulokset perustuvat yksinkertaisesti kykyyn vuorotella kuormituksen ja palautumisen välillä eli jatkuvan varianssin avulla.

Kuormituksen ja levon oikea rytmi noudattaa myös ihmisen sisäisen kellon rytmejä. Nukumme keskimäärin noin 90 minuutin sykleissä – välillä syvää, välillä kevyempää unta. Sama vireystilan vaihtelu toimii päivällä: pystyisin säännöstelemään parasta energiaani noin 90 minuutin jaksoihin, mitä tutkijat kutsuvat hienosti ultradiaanirytmiksi. Jokainen yksikymppinen, kuten aloin niitä kutsua, vaatii palauttavan tauon, jolloin aivojen ja kehon kuormitustason pitää laskea mahdollisimman matalalle. Vaikka tämä kuulostaa loogiselta, omassa työpäivässäni tämä ei toteutunut juuri koskaan. Koska pystyin väliaikaisesti ylittämään tuon ajan, koin olevani tehokkaampi ja parempi työssäni. Myös palauttavaksi tauoksi varatulla ajalla ehdin hoitaa muutaman tärkeän asian.

Vasta nyt aloin ymmärtää, ettei se tapahtunut ilman hintaa. Kehomme on raskas verottaja, jos tingimme palautumisesta. Jos en hyödyntäisi jatkossa tätä varianssia ja olisin taas liian pitkään kuormittavassa tilassa, energiatasoni laskeisivat takuuvarmasti, jopa romahtaisivat. Jos haluan juoksutavoitteeni toteutuvan, tästä voisi olla hyvä aloittaa, ei pelkästään ahmimalla muiden kiireiden päälle lisää juoksukilometrejä.

Kehon ja mielen toimiessa liian pitkään ylikuormittuneessa tilassa energisyys ja kehittyminen heikkenevät. *Huono juttu, ei käy.*

Samoin liian pitkään palauttavassa lepotilassa hyggeily johtaa tylsistymiseen ja energiatasojen laskuun. *Vielä huonompi juttu, ei todellakaan käy.*

Tällainen varianssi kuormituksen ja palautumisen välillä on monelle tuttu juttu urheilusta, jossa käytetään termiä superkompensaatio. Rasittamalla kehoa hetkellisesti yli normaalin suoritustason, eli ylikuormitettuun tilaan, luodaan mahdollisuus kasvuun, joka toteutuu vain kehon ollessa levossa. Jokainen liikaa treenannut tietää tämän kokemuksesta. Kun tulokset ja olotila eivät parane, vaikka treenaisi kuinka kovaa tahansa, ongelma on usein palautumisessa, ei itse treenaamisessa.

Ymmärsin, että voisin seurata varianssia kaikilla hyvinvoinnin ja suorituskyvyn alueilla, olipa kyse sitten ruokarytmistä, ihmissuhteista, tunteiden hallinnasta ja ennen kaikkea työn rytmittämisestä. Noudattamalla sitä rytmiä, jonka luonto on valmiiksi rakentanut, saa ihmeitä aikaan. Juuri siksi meressä ovat aallot, luonnossa vuodenaajat, ihmisellä pulssi ja biiseissä komppi. Rytmii ratkaisee.

Ankkuroin itseni ajatukseen, että pysyvä elämäntapamuutos vaatii antautumista tuolle luonnollisen liikkeen rytmille, arkielämän varianssille. Vaihtoehtoisesti hurahaisin milloin mihinkin kieltäytymiseen perustuvaan ja ihmeteloksia lupailleeseen kuntokuuriin. Lisäisin harjoittelun ja muiden minulle merkittävien elämänalueiden tehokkuutta opettelemalla optimoimaan palautumiseni.

Oli aika ottaa elämä takaisin omiin käsiini. Se on helppo sanoa mutta vaikea toteuttaa. Edessäni ei ollut pelkästään fyysisesti raskas polku vaan myös

henkisesti. Halusin kuitenkin kovasti uskoa, että minulla on sittenkin toinen mahdollisuus elää itseni näköistä elämää.

Olin päättänyt, että minusta tulisi juoksija. Tällä kertaa minä en antaisi periksi. Vaikka tiesin hyvin, että en voi mennä ajassa taaksepäin ja saada uutta alkua, uskoin kuitenkin voivani muuttua ja saada ainakin uuden lopun.