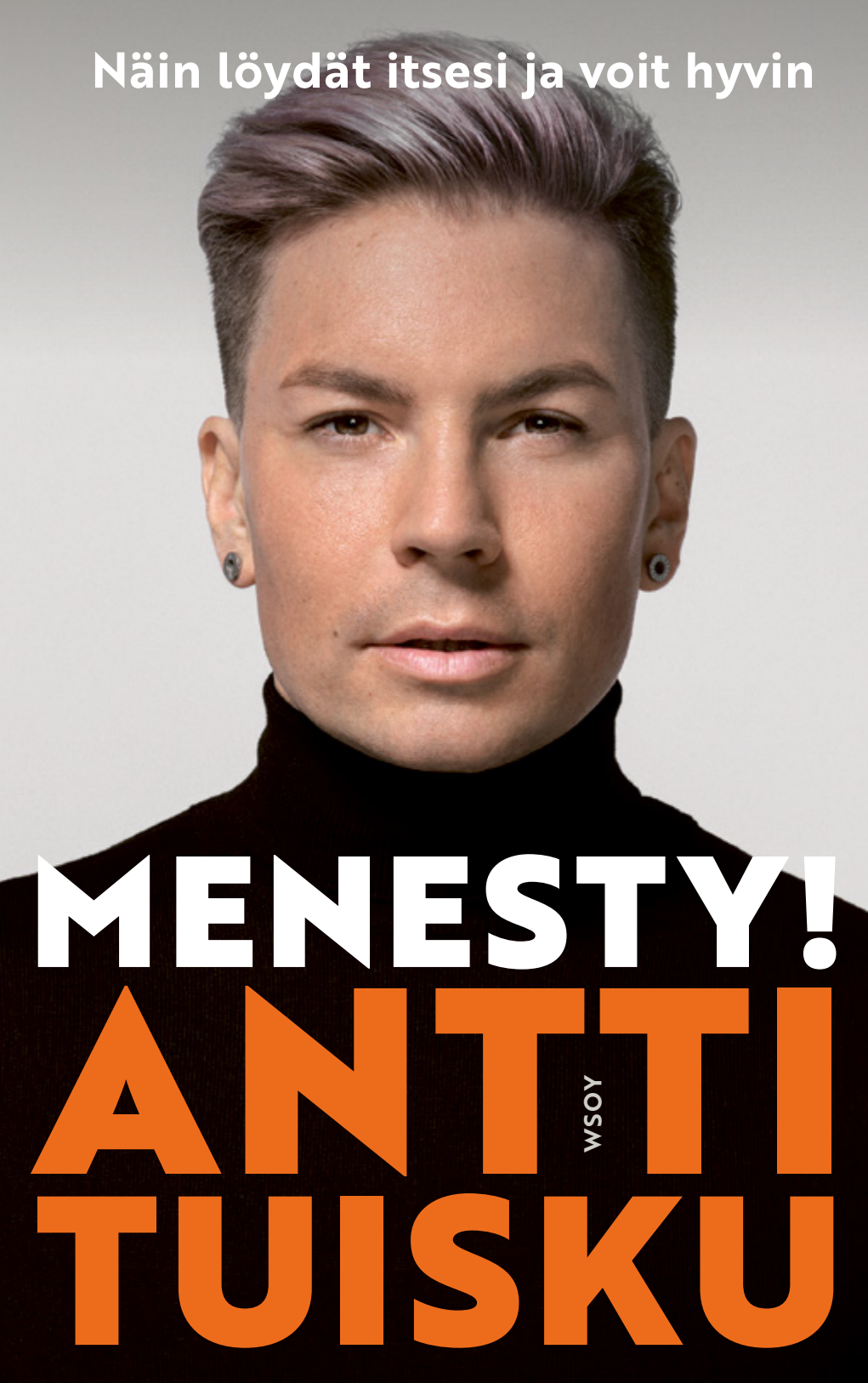


Näin löydät itsesi ja voit hyvin

A portrait of Antti Tuisku, a Finnish singer, looking directly at the camera. He has short, dark hair with a slight purple tint, and is wearing a black turtleneck. He has small hoop earrings in both ears. The background is a plain, light gray.

MENESTY! ANTTI TUISKU

WSOY

MENESTY!

Näin löydät itsesi ja voit hyvin

ANTTI TUISKU



**WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI**



COPYRIGHT © ANTTI TUISKU JA WSOY 2021

ISBN 978-951-0-46751-0

PAINETTU EU:SSA

*Minulla ei ole erityisiä lahjoja.
Olen vain intohimoisen utelias.*

– ALBERT EINSTEIN

Sisällys

Esipuhe 9

1. Identiteetti ja itsensä tunteminen 21
2. Itsetuntemus työryhmässä ja johtamisessa 57
3. Itsetuntemus osana uuden luomista 97
4. Mukavuusalueet – missä taika tapahtuu 127
5. Fyysinen itsensä haastaminen osana itsetuntemusta 151
6. Päätepisteenä oma mieleni 201

Jälkisanat 235

Esipuhe

*Mä oon ettiny sua kaikkialta. Pukuhuoneista ja Tampereelta.
Joka ainoalta mantereelta, mutta ikinä en löydä sua.
Olen hakenut sua ympäriinsä, hiihtoladuilta ja tindereistä.
Sieltä Renkomäen ABC:ltä.
Viinaa, miehii, naisii, mutten ikinä löydä sua.
Häitä ja hautajaisii, mutten ikinä löydä sua.
Olen kiertänyt jo kaikki baarit; kaikki Torreviejan bakkanaalit.
Kolunnut mun koko lääkekaapin, mutta silti mä en löydä sua.
Olen ajanut mun kehon loppuun, jalat pakottanut silti juoksuun.
Oksennuksesta vain uuteen nousuun.
Viinaa, miehii, naisii, mutten ikinä löydä sua.
Häitä ja hautajaisii, mutten ikinä löydä sua.
Mä on hakenu sua luostareista, instagrameista ja youtubeista.
Koraaneista sekä talmudeista, mutta ikinä en löydä sua.
Olen kokeillu jo aivan kaikkee; terapeuteilla käyny itkeen.
Voiko olla, etten tehny tarpeeks?*

»Häitä ja hautajaisii», Antti Tuisku,
Valittu kansa 2020

Tammikuu 2019

Yksinäinen lokki kaartelee kerrostalon yllä aivan kuin se tarkkailisi rantabulevardilla käveleviä ihmisiä. Se nousee korkeammalle, ottaa vauhtia ja syöksyy taas lähelle rantaa ja meren pintaa. Seuraan tilannetta parvekkeelta. Edessäni avautuu maisema, jota loputon, horisonttiin katoava Välimeri hallitsee ja joka hiljentäisi varmasti monen mielen. Kuulen lasioven läpi matalalla taajuudella jylisevän basson ja itkuisen demolauluni, jonka hetki sitten sain tunnemyrskyssäni vaivoin purkitettua. Nyt hetkeä myöhemmin istun parvekkeella ja yritän tyynnyttää myrskyisää päätäni. Minua itkettää, itketti jo laulua laulaessani. Itketti jo sitä tehtäessä. Vaikka ympärilläni ovat minulle rakkaat kirjoittajat, Jurek, Saara ja Aku, on silti helpompaa poistua paikalta ja paeta hetkeksi omaan maailmaan, jota säästävät lокkien kirkuna ja rantaan lempeästi lyövät Välimeren aallot.

Eletään tammikuuta 2019. Olemme Espanjassa kaupungissa, josta on lyhyessä ajassa tullut minulle äärimmäisen rakas paikka: toinen kotikaupunkini. Kirjoitamme lauluja seuraavalle albumilleni, joka tulisi kantamaan nimeä *Valittu kansa*.

Nyt kuitenkin itken ja kyyneleet valuvat valtoimenaan poskilleni. En meinaa saada kiinni siitä asiasta ja tunteesta, joka tämän reaktion minulle aiheuttaa. Siitä kai musiikissa parhaimmillaan onkin kyse, että se liikuttaa ja koskettaa, vaikka tunteiden alkulähdettä ei kykenisikään tarkkaan

kertomaan. Haluan kuitenkin ymmärtää, mitä juuri tapahtui. Onko reaktioni puhtaasti vain sen ansiota, että olemme kysyneet kirjoittamaan aidosti kauniin ja koskettavan laulun? Ei. Kyse on muustakin.

Tuntuu, että elämäni on aina ollut yhtä etsimistä, milloin rakkauden, milloin arvostuksen, milloin tarkoituksen tai syvältä kumpuavan täyttymyksen tunteen. Olen etsinyt elämässäni hyväksyntää ja lohtua ja janonnut menestystä siinä merkityksessä, miten me ihmiset sen niin usein koemme ja näemme. Siihen menestykseen kuuluu sekä ihmisiltä kumpuava arvostus ja ihailu että korkea status ja pankkitilin saldo, joka saa sijoitusneuvojat soittelemaan peräsi.

Parvekkeella istuessani mietin elämässäni toistuvaa etsimisen teemaa sekä sitä, kuinka menestymiseen perinteisesti liitetyt asiat ovat aina olleet suunnistukseni ensimmäisiä rasteja. Ja mietin myös sitä, kuinka olen tavallaan saavuttanut tuosta listasta jo oikeastaan kaiken. Mitä siis vielä etsin? Ja miksi itken, jos minulla kerran on elämässä se kaikki, mitä olen niin vimmatusti vuosien saatossa janonnut ja minkä hyväksi olen niin paljon töitä tehnyt?

Ymmärrän, että sisältäni puuttuu rauha, vaikka monet tavoitteet ovat elämässäni jo toteutuneet. Tajuan, että minun pitäisi etsiä sisäistä rauhaa, seesteisyyttä ja syvältä kumpuavaa täyttymyksen tunnetta. Voin etsiä ja janota erilaisia asioita maailman tappiin asti, mutta en saavuttaisi sielunrauhaa, ennen kuin tuntisin itseni *oikeasti*. Ja ennen kuin oppisin tuntemaan sisimpäni, minun pitäisi ensin uskaltaa

etsiä ja löytää itseni. Uskon liikutukseni johtuneen siitä, että tuo kyseinen kappale kykeni sanallistamaan jo pitkään alitajunnassani pyörineen ajatuksen: itsensä syvempi etsiminen, ymmärtäminen ja tunteminen on matka, jolla on lopujen lopuksi kaikkein eniten merkitystä.

En ihmettele, että nämä asiat tuntuvat kirkastuvan juuri nyt ja juuri täällä Espanjassa. Olen vastoin kaikkia odotuksiani tuntenut viimeisen puolen vuoden ajan, että elän elämäni onnellisinta aikaa – siitäkkin huolimatta tai ehkä juuri siksi, ettei yksikään vastaantulija tunnista minua eikä artistiuteni liity arkiseen toimintaani millään tavalla.

Nykyhetki

Kun kesällä 2018 Provinssirockissa vedin toistaiseksi viimeisen keikkani ennen siitä alkanutta pidempää taukoa, tiesin hyppääväni täysin uudenlaiseen maailmaan. Uuteen maailmaani tulisivat opiskelijaelämä Varalan urheiluopistossa sekä muutto minulle entuudestaan tuntemattomaan paikkaan Espanjan Costa Blancan alueelle. Tarkoitukseni ei oikeastaan missään vaiheessa ollut opiskella itselleni uutta ammattia pahan päivän varalle. Koin, että tauko oli välttämätön itseni uudelleen luomisen ja ajatusteni kokoamisen kannalta. Ajatus tauosta, jonka aikana pysähtyisin paikalleni ja pyörittelin rantatuolissa peukaloitani, oli vain ja ainoastaan ahdistava. Ymmärsin, että opiskelu liikuntaneuvojaksi ei pelkästään veisi ajatuksiani pois musiikkimaailmasta vaan

myös kehittäisi minua valtavasti liikunnan saralla. Ajattelin, että sitä kautta ymmärtäisin omaa huippu-urheilijamaista työskentelytapaani entistä paremmin.

En tuolloin vielä tiennyt, että kouluvuodestani tulisi yksi elämäni antoisimmista, opettavaisimmista ja onnellisimmista. Itseni ymmärtäminen kasvoi toden teolla. Kun päältäni riisuttiin artistiviitta, aloin nähdä ja kuulla sen, kuka oikeasti olen. Minulla oli myös ensimmäistä kertaa aikaa pysähtyä kunnolla miettimään vastauksia niin usein minulta kysyttyihin kysymyksiin, kuten: »Olet saavuttanut urallasi suurimmat asiat vuosia uran aloittamisesi jälkeen, alalla, jossa artistien elinkaari mitataan yleensä muutamissa levyissä. Mistä luulet, että tämä johtuu?» Tai: »Olet elävä esimerkki ihmisestä, jonka valtavat ponnistelut ovat tuottaneet tuloksia. Voitko kertoa, miten me muutkin kykenimme saavuttamaan elämässämme asioita?»

Kävin koulua Espanjasta käsin. Lensin viiden viikon välein Alicantesta Helsinki-Vantaan lentoasemalle, josta jatkoin matkaani autolla Tampereelle. Edes siirtyminen kalakasvisruokavalioon ja sähköautoon ei kompensoinut tarpeeksi sitä hiilijalanjälkeä, jota tuohon aikaan maapallolle aiheutin, mutta olen selvinnyt noista pistoista sydämessäni, kun mietin, mitä kaikkea tuo aika elämässäni minulle antoi.

Liikuntaneuvojan tutkintoon sisältyi näyttötyö, jota pystyi lähestymään monesta eri suunnasta. Alun perin minulla oli tarkoitus koulussa unohtaa kokonaan artistina hankkimani kokemus ja lähestyä opiskelua kuin kuka tahansa

muukin opiskelija. Aika nopeasti kuitenkin ymmärsin, että olisi hölmöä olla hyödyntämättä työni mukana tulleita oppeja. Näin päädyin tekemään näyttötyönä yhden päivän kokonaisvaltaisen valmennuksen ihmisille, jotka tähtäävät artisteiksi musiikkimaailmaan. Suunnittelin päivän alkuun fyysisen reippailun Pyynikin maastossa, missä kerroin työstäni ja haastoin osallistujia miettimään, mikä tekee artistista niin sanotusti »hyvän». Haastoin heitä myös miettimään esiintymistä ja mahdollista jännittämistä sekä esiintymiseen liittyviä pelkoja. Päivän puoliväliin olin käsikirjoittanut ja suunnitellut meditaatiotunnin. Tunnin tarkoituksena oli purkaa esiintymiseen liittyviä jännitteitä ja pelkoja käsittelemällä mieleen nousevia ikävimpiä muistoja. Päivän päätti luentoni, jossa kerroin menestymisestä ja siitä, kuinka kaiken elämässä menestymisen keskiössä ovat itsetuntemus ja itseidentifiointi.

Kirjoitin luentoani Espanjassa oikeastaan koko syksyn 2018 eli useamman kuukauden. Ihmiset lähettelivät minulle viestejä ja kyselivät, miten saan tauolla aikani kulumaan. Naureskelin itsekseni, että suurin ongelmani oli vuorokaudesta loppuvat tunnit. Treenasin ja kirjoitin. Jos menin lukoon luomisen tuskasta, vedin lenkkarit jalkaan, hyppäsin koirani kanssa autoon ja ajoin 40 minuuttia vuorille vaeltamaan.

Kertasin uraani suurennuslasilla ja pyrin löytämään vastauksia siihen, mitä menestyminen ylipäänsä on. Ajattelin ensin, että löytäisin työkalut ja neuvot siihen, miten voisin

opastaa muitakin ihmisiä menestymään elämässään. Tässä vaiheessa menestys oli mielestäni vielä palkintoja takan reunalla, huipputuloksia työssä, arvostusta alalla ja rahaa pankkitilillä. Kun sitten muistelin itkuista hetkeäni kerrostalon parvekkeella, tajusin, etten haluaisi jakaa neuvoja ihmisille näiden maallisten asioiden saavuttamisesta. Jos minua liikutti ja itketti jonkin suuremman rauhan ja minuuden etsimisestä kertova oma kappaleeni, miksi haluaisin opastaa ihmisiä etsimään jotain muuta kuin *itseään*?

Valmennuspäivä koitti. Nimesin päivän »Oman elämäsi artisti» -päiväksi, ja päivän päättävä luento kantoi nimeä »Menestyksen portaat». Ohjelman loputtua ihmiset tulivat silmät kyynelissä vuolaasti kiittämään minua. Eräs vanhempi herrasmies kertoi minulle luennon jälkeen, kuinka hän oli vasta meditaation aikana kyennyt käsittelemään muutamaa viikkoa aiemmin kuolleen isänsä poismenoa. Olin liikuttunut ja ylitsevuotavan kiitollinen. Erinomaisen palautteen jälkeen uskaltauduin luennoimaan aiheesta koulun ohessa myös muille ryhmille ja eri ammattikunnille. Suurelta osin saamani palautteen perusteella ymmärsin, että oivallukseni eivät koskettaneet vain musiikin alalla työskenteleviä tai sinne haluavia vaan meitä kaikkia ammattista ja alasta riippumatta. Aloin ajatella, että ehkä minulla voisi olla tässä jotain annettavaa ihmisille.

Muistan kerran pyyhkiessäni Espanjan-kodin pöytää aamupalan jäljiltä pysähtyneeni sanoin kuvaamattomaan, sisältä

kumpuavaan onnen tunteeseen. Muistan ajatelleeni, että elämä ja onni on *tässä*. Koen olevani menestynyt, koska olen onnellinen. Ja jotta voin kokea olevani onnellinen, minun tulee saada olla, elää ja toteuttaa itseäni juuri niin kuin minä haluan ja sydämeni sanoo. Harvemmin ajatellaan, että ennen kuin voi elää niin kuin haluaa, tulee tietää, *kuka oikeasti on*. Vasta kun tietää, kuka on, ja on sinut sen kanssa, voi alkaa löytää vastauksia siihen, mitä elämältä itse asiassa haluaa.

»Vasta kun tietää, kuka on,
ja on sinut sen kanssa, voi alkaa
löytää vastauksia siihen,
mitä elämältä itse asiassa haluaa.»

Minulla oli jo tuohon aikaan alustavia suunnitelmia siitä, miten ja milloin palaisin takaisin parrasvaloihin omalla uudella musiikillani. Olimme jo muutaman vuoden hahmotelleet konserttien järjestämistä Helsingin olympiastadionilla. Nyt suunnitelmat alkoivat tarkentua, ja koulun päätyttyä palaisin studiolla tekemään uutta musiikkia, mikä siivittäisi meitä kohti kesän 2020 keikkoja ja koko kesän päätäviä Bailantai-konsertteja olympiastadionilla. Suunnitelmat etenivät käsikirjoituksen mukaan aina vuoden 2020 maaliskuulle asti, jolloin elämä puuttui peliin ja koronapandemia valtasi maailman.

Alkujärkytyksestä toivuttuaan ihmiset alkoivat aamu toisensa jälkeen herätä uudenlaiseen maailmaan, jossa huoli huomisesta, omasta ja läheisten terveydestä mutta myös toimeentulosta ja työpaikoista oli läsnä jatkuvasti. Jatkoin itse päättäväisesti valmistautumista kesän 2020 keikkoja varten. Olin ehtinyt muutamaa viikkoa ennen ensimmäistä lockdownia mökillämme Lapin Raanujärvelle, missä sosiaalinen ja fyysinen eristäytyminen tuli luonnostaan. Kevät oli kauneimmillaan. Samalla kun aurinko paistoi kirkkaana siniseltä taivaalta, pilkkijät muodostivat horisonttiin tummia siluetteja ja tykkylumi tiputteli ensimmäisiä sulamispisaroitaan mäntyjen oksilta, minä murehdin ja surin. Hiihdin itseni läkähdyksiin, jotta minulla ei olisi enää virtaa olla huolissani kesän mahdollisesti peruuntuvista konserteista. Treenasin koreografioita useita tunteja päivässä kylätalolla, joka oli annettu käyttööni. Tanssin, jotta sain ylläpidettyä illuusiota siitä, että juna kohti kesän keikkoja kulki edelleen vakaasti raiteillaan. Kaikesta huolimatta melko pian oli havaittavissa, ettei kesästä 2020 tulisi sellainen kuin olimme suunnitelleet. Jokainen hetki, jonka junamme kulki eteenpäin ja tuotanto oli käynnissä, maksoi meille rahaa. Tulimme tilanteeseen, jossa juna piti pysäyttää. Yli puoli vuotta tehtyä työtä valui sormieni lävitse kuin hiekka. Oli pakko ajatella asioita uudelta kantilta.

Alkujärkytyksen jälkeen muistin koulussa toteuttamani valmennuksen ja luennon. Mieleeni palasivat kaikki ne lukuisat yhteydenotot, joissa minua oli pyydetty luennoimaan

ihmisille. Olin aina aikaisemmin ajatellut, että olisi turvalisinta olla sekoittamatta artistin työtä valmentamiseen ja etten tekisi niitä päällekkäin. Nyt kuitenkin tajusin, että minulla olisi siihen yhtäkkiä mahdollisuus. Kaivoin esiin kaiken valmistelemani aineiston ja aloin päivittää ajatuksiani.

Ajatuksenani oli tehdä kesällä 2020 keikkojen sijasta muutama webinaari aiemman luentoni aiheesta, menestymisestä. Kirjoitin ja kirjoitin. Sitä mukaa kuin kevät teki tuloaan ja aurinko lämmitti kutsuen muuttolinnut ja kaiken uuden elämän takaisin pohjoiseen, myös oma mieleni kirjastui. Vaikka uutiset pauhasivat ikäviä otsikoita tunti toisensa jälkeen, olin täysin uppoutunut itsetuntemuksen ja menestymisen maailmaan. Uusi murheeni olikin vauhdilla kasvava tekstin määrä. Muistan miettineeni, etten koskaan saisi mahdutettua kaikkia ajatuksiani yhteen luentoan. Silloin mieleeni juolahti ajatus kuin korvaan vaimeana kuuluva kuiska: »Mitä jos olenkin kirjoittamassa tässä kirjaa ...?»

Näin sai alkunsa teos, joka kantaa nimeä *Menesty!*. Kirja kertoo matkastani sekä artistina että ihmisenä. Tämä ei ole *Antti Tapani* -teoksen jatko-osa, saati erillinen elämäkerta. Tämä on kirja menestyksestä, siitä *oikeasta* menestyksestä, joka täyttää saavuttajansa sisäisellä rauhalla. Siitä, jonka keskiössä on itsensä löytäminen.

Puran tässä kirjassa elävän elämän esimerkkejä, jotka valottavat itsetuntemuksen tilaa, ja käyn omien kokemuksieni kautta kiinni siihen, miten itsetuntemus tai sen puute näkyy työympäristössä, ryhmädynamiikassa ja johtamiskulttuu-

rissa. Voimmeko yrittää hyödyntää itsetuntemusta uuden luomisessa? Entä millaista roolia fyysinen itsensä haastaminen näyttelee ihmisen itsetuntemuksessa? Onko onnellisen elämän edellytys ymmärtää, että elämä onkin itse asiassa kärsimystä?

Muun muassa näihin teemoihin pureudun seuraavilla sivuilla. Olen saanut mukaan suuresti arvostamiani ihmisiä niin urheilumaailmasta, valmennuksen puolelta kuin psykologisen osaamisen huipulta. En ole äänessä asiantuntijana vaan elämästä ja itsensä kehittämisestä kiinnostuneena Anttina. Kiitos, että aloitat tämän matkan kanssani. Haluan kiittää myös WSOY:tä sekä kustannustoimittajaani Joel Kontroa, jotka uskoivat ajatuksiini ja kannustivat minua alusta alkaen kirjailijan polulla.

1.

Identiteetti ja itsensä tunteminen

»TERVE, MIE OON Tuiskun Antti. Täältä Rovaniemeltä. 19-vuotias ja Lappia edustetaan.« Astelen pitkospuita pitkän punamusta tribaalipaita päällä kohti kameraa. Paidan päällä on vaalea farkkutakki. Vuosi on 2003, ja *Idols*-ohjelman kuvausryhmä on saapunut Rovaniemelle tekemään minusta inserttiä. Maisema on tuttu, ja toki muistan myös kuvauspaikan hyvin. Ounasvaaran aurinkoinen loppukesä ja loputtomat mäntykangasmetsät. Yksi asia kuitenkin särähtää korvaani kerta toisensa jälkeen, kun katson tuota videota. Nimittäin ääneni. Miten ihmeessä kuulostan siltä kuin madaltaisin sitä tarkoituksella? Sitten muistan: se oli tapanani tuolloin. Häpesin korkeaa ääntäni ja sitä, ettei äänenmurros ollut koskaan iskenyt minuun kunnolla. Ehkä ajattelin olevani jotenkin vakuuttavampi matalammalla äänellä. Kun katson tuota videota, kumpuaa sisimmästäni säälin ja surun tunne. Kuka tuo poika tuolloin itse asiassa oli?

Koska kokemukseni mukaan kaiken elämässä menestymisen keskiössä on ihmisen itsetuntemus, on hyvä aloittaa identiteetistä. Mikä on identiteetti, ja mitkä asiat siihen vaikuttavat? Pääasiallisesti identiteetti vastaa kysymykseen *kuka minä olen*? Identiteetin voi jakaa pienempiin osiin aina henkilökohtaisesta identiteetistä ryhmäidentiteettiin. Henkilökohtainen identiteetti on oma käsityksesi siitä, miten eroat muista ihmisistä ja minkälaiset arvot elämässäsi eniten painavat. Ryhmäidentiteetti puolestaan näyttäytyy eri harrastuksissa, koulussa tai vaikkapa työpaikalla: identifioimme myös osaksi meille tärkeitä ryhmiä.

Kun mietin identifioitumistani vuonna 2003, olen ollut hyvin erilainen ihminen kuin tänä päivänä. Identiteetin yksi tärkeimmistä ominaisuuksista onkin, että se ei ole pysyvä tila, vaan se muuttuu ikääntyessämme ja maailman muuttuessa ympärillämme. Oman kokemukseni mukaan se, millaisessa paikassa on itsensä kanssa, vaikuttaa siihen, mitkä asiat henkilökohtaisen identiteetin rakentamisessa painavat vaakakupissa eniten. Jos minulta olisi kysytty tuolloin, kuka olen, mistä tykkään ja mitkä ovat arvoni, olisin vastannut jotakuinkin näin:

»Olen musiikkia ja esiintymistä rakastava ihminen. En osaa olla yksin. Vaikka harjoittelen kovasti, en ole varma, miten hyvä oikeastaan olen. Minua on haukuttu koulussa homoksi ja neidiksi harrastusteni ja sisälläni palavan esiintymishalun vuoksi. Olen alkanut itsekin uskoa näitä haukumisia todeksi. Neitihän minä olen. Jo minun äänenikin

kertoo sen. Mitä arvot oikeastaan edes ovat? Ovatko ne asioita, jotka ovat minulle tärkeitä? Jos näin on, vastaisin musiikki, sen tekeminen ja esiintyminen. Ja jos olen rehellinen, minulle on tärkeää myös miellyttää muita. Tai jos ei ihan miellyttää, niin ainakin havitella muilta hyväksyntää. Haluaisin myös muuttaa jossain vaiheessa suurempaan kaupunkiin, josta käsin musiikkiuran luominen olisi mahdollista. Siksi työskentelen kaupan kassalla senkin uhalla, että arvosanani koulussa laskevat kuin lehmän häntä. Työn tekeminen on ainoa asia, joka voi antaa minulle taloudellista turvaa tulevaisuuteni suunnitteluun.»

Kun mietin omaa elämääni, olen nykyään paljon rohkeampi ja enemmän sinut itseni kanssa kuin tuolloin. Kun katson kuvia ja videoita tuolta ajalta, minua yhdistää tuohon nuoreen aloittelevaan artistiin suuri esiintymisen palo. Samaa minussa on myös se, että jo tuolloin minua pidettiin esimerkiksi koulussa outolintuna, joka oli kiinnostunut eri asioista kuin muut ikäiseni pojat. Siinä missä muut pojat pelasivat jääkiekkoa ja jalkapalloa, minä halusin esiintyä, laulaa ja tanssia. Näin jälkeempäin olen perustellut alasteen loppuvaiheessa kokemaani koulukiusaamista osittain sillä, että minulla oli valtava tarve olla esillä ja kaiken keskipisteenä. Se oli todennäköisesti jotain, mitä muut senikäiset eivät sietäneet. Tätä en kuitenkaan vielä tuolloin ymmärtänyt. Vaikka olin omasta mielestäni »kaikkien kaveri», silti minut haluttiin jättää kaiken ulkopuolelle. Sitä oli silloin erittäin vaikea ymmärtää.

»Jälkikäteen huomionarvoista on se, että identifioin itseäni tuolloin pitkälti muiden ihmisten ajatuksien ja mielipiteiden perusteella.»

Tämä »omituisuus» muiden silmissä on näytellyt identiteettissäni ja sitä kautta koko elämässäni valtavan suurta roolia. Koulukiusaaminen vaihtui *Idols*-ohjelman aikana ja sen jälkeen tuomareilta ja koko kansalta tulevaisuuden arvioimiseksi. Minut nähtiin yhtäältä joko täysin osaamattomana, kykyihini nähden liian pitkälle päässeenä kilpailijana tai toisaalta rakastettuna artistinalkuna, joka oli parasta, mitä suomalaiselle musiikkimaailmalle oli aikoihin tapahtunut. Kaikki tuo julkinen arvioiminen ja koulusta asti mukana kantamani epävarmuus ja hylätyksi tulemisen pelko olivat omiaan nakertamaan itsetuntoani. Viimeisen naulan huonon itsetunnon arkkuuni löi väkivaltainen parisuhde, jossa noihin samoihin aikoihin elin. Siinä missä kouluaikoina kokemani kiusaaminen oli henkistä ja jätti mieleeni ja sydämeeni umpeutumattomia arpia, sain parisuhteesta takaraivooni loppuelämäkseni oikean arven. Hätäpuhelut ystävälleni ja pyynnöt tulla hakemaan ja vieämään minut sairaalaan paikattavaksi ovat olleet varmasti yksi elämäni traagisimmista kokemuksista. Se, olenko antanut näiden kokemusten vaikuttaa liikaa siihen, kuka tänä päivänä olen, selviää myöhemmin tässä kirjassa.

Itsetuntemuksella menestykseen

Antti Tuisku singahti nuorena suoraan suomalaiselle popptaivaalle mutta teki sen muiden hänelle valamassa muotissa, eikä menestys ollut kestävällä pohjalla.

Vasta tultuaan sinuiksi itsensä kanssa hän uskalsi alkaa toteuttaa asioita omalla tavallaan.

Syntyi ennennäkemätön menestystarina.

Tässä kirjassa Tuisku käy rehellisesti läpi menestystä: mitä aallonpohjat opettivat, mitä menestys loppujen lopuksi on ja millä keinoin kuka tahansa meistä voi sen saavuttaa.

Kirja tarjoaa konkreettisia neuvoja omien voimavarojen tunnistamiseen, hyvinvointiin sekä itsetuntemukseen. Ääneen pääsevät myös joukko valmentajia ja huippu-urheilijoita sekä Antin monivuotinen terapeutti.

	 9 789510 467510
www.wsoy.fi	17.3 ISBN 978-951-0-46751-0