



Vapauden ja vastuun sanomaa saarnaava Teemu "Pastori" Potapoff aloittaa vakkarikolumnistina Freestyle-lehdessä. "Olen toiminut reilut 20 vuotta portsarina ravintoloiden ovilla, mutta päivätyöni ja sydämeni palo on journalistiikan sekä median parissa. Koulutukseltani olen kahta vaille teologian maisteri. Minulle ei mikään aihe ole liian pyhää käsiteltäväksi. Toivottavasti olet mukana matkassa!"

PIENTEN ONNISTUMISTEN KAUTTA SUUREEN VOITTOON

Vuoden vaihtuessa sosiaalinen media täytyi perinteiseen tapaan lupauksista ja asioista, joita ihmiset haluavat tehdä tulevan, vielä tässä vaiheessa neitseellisesti toivoa täynnä olevan vuoden aikana.

"Nyt aion tehdä totaalisen elämäntaparemontin!", "menen ja aloitan espanjan opiskelun!", "tupakointi loppuu tähän pisteeseen!", "seuraavan vuoden aikana minua ei nähdä baareissa, koska pidän tipattoman." Samaa olen itsekin tehnyt. Suurin paheeni on nuuskaaminen, joka alkoi intissä vuonna 1992. Lopettamispäätöksiä olen tehnyt lukuisia. Niin uuden vuoden kynnyksellä kuin keskellä kesääkin. "Tää loppui nyt tähän!" ja nuuskat ovat vaihtaneet omistajia useammin kuin minulla on sormia.

Uuden aloittamisen huumassa tehdyt lupaukset ovat useimmiten suureellisia, elämää omalla tavallaan radikaalistikin muuttavia asioita, joihin henkilö joutuu sitoutumaan päästäkseen tavoitteeseensa.

Koemme, että uuden vuoden aloittaminen on samalla myös kaiken aloittamista puhtaalta pöydältä. Uusi vuosi on tabula rasa,

tyhjä taulu, jolle hahmotellaan se omissa päässä olevan unelmaelämän kuva. Uudenvuodenlupauksista on tullut yksi sosiaalisen masturbaation muodoista. Tapa, jolla yritämme napsia yhteisöllisiä plussapisteitä muiden silmissä, kun alitajuntaisesti osoitamme kanssaihmisille, kuinka "minulla on selkärankaa jättää x ja y pois".

Ja tässä kohtaa yleensä me kaikki menemme hieman metsään; kun teemme uuden huumassa isoja, nopeita suunnitelmia, niillä on tapana mennä ennemmin tai myöhemmin lepikkoon. Kun tavoittelemme sitä kuuta taivaalta, todennäköisyys siihen, että jäämme jumittamaan maan pinnalle on suurempi kuin se, että jättäisimme stratosfääriin taaksemme.

Sertifioituna keittiöpsykologina olen tullut siihen tulokseen, että pahin ansalanka, johon ihmiset astuvat, on liian suurien tavoitteiden tekeminen kylmiltään. Saatamme ihailia sitä, kuinka joku ystävästämme tai tuttavistamme on kääntänyt elämän kelkkansa parempaan suuntaan, jolloin ajattelemme, että kyllä minäkin. Kaava ei kuitenkaan ole noin yksinkertainen: me käsittelemme tapauksia kokonaisuuksina ja valmiina paketteina emmekä huomaa sitä, että isot muutokset syntyvät pienien muutoksien kautta. Kun ryhdytään ahtamaan suuhun sitä suurinta palaa kakkua,

osa tipahtaa syliin ja pyhäpaita onkin pillalla. Parempi näykkiä pienempiä palasia kerrallaan, jolloin kakku tulee syödyksi.

Isoihin tavoitteisiin pääseminen on pienten etappien selvittämistä yksi kerrallaan. Ne yhdessä muodostavat suuren kokonaisuuden. Sanoihan se vanha kansakin, että pienistä puroista syntyy iso joki. Älä lupaa itsellesi (ja sosiaalisessa mediassa kaikille kylänmiehille) tekeväsi liian isoja muutoksia, sillä jokainen pettymys saavuttamattomista tai pieleen menneistä tavoitteista nakertaa itsetuntoasi ja luottamusta itseesi, jolloin hyvät tavoitteet saattavat jopa kääntyä itseäsi vastaan. Nauti elämän pienistä asioista ja voitoista sekä iloista, niin pian huomaatkin olevasi tavoitteessasi.

Kuinka sitten nuuskaamisen kanssa on käynyt? Käytän edelleen, ikävä kyllä. Luokuisat lopetuskerrat ovat menneet enemmän tai vähemmän mönkään, mutta uuden suunnan tavoittelemisessa on se hyvä puoli, että koskaan ei ole liian myöhäistä. Eikä kukaan meistä ole koskaan valmis. Vaikka et pääsisikään tavoitteeseesi, ainakin matkan varrella opit itsestäsi, heikkouksistasi ja vahvuuksistasi aina uutta. Ja se on paras anti itseänsä kehittämisesä. Ei se päämäärä, vaan matka.