

Juulia Järvdike

Saamaton
perfektionisti
ADHD-
tehtäväkirja



tuuma



Sisällys

Alkusanat	8
-----------------	---

Luku 1 • Ennen kuin aloitat

Missä olet ja mihin olet menossa?.....	12
Alkukartoitus: Oletko jumissa?.....	14
Mihin suuntaan lähdemme?.....	16
Varaudu sadepäiviin.....	18
Entä jos kaikki meneekin hyvin?.....	22

Luku 2 • Täydellisyyden paradoksi – eroon saamattomuudesta

Miksi täydellisyys on ADHD:n ansa?.....	28
Mikä on saavutettavissa?.....	34
Tehtävien pilkkominen osiin.....	39
Tehtävien listaaminen.....	42
Yhteenveto.....	44

Luku 3 • Tehokkuuden paradoksi – ajanhallintaa ja mielenrauhaa

Mikä on aidosti tehokasta?.....	46
Priorisointi: Mikä on tärkeää?.....	51
Käynnistyminen.....	57
”Tee ees jotain”.....	62
Kalenteri arjen karttana.....	64
Yksi asia kerrallaan.....	67
Yhteenveto.....	69

Luku 4 • Sosiaalisuuden paradoksi – ihmissuhteet omilla ehdoilla

Miksi sosiaalinen tilanne kuormittaa?.....	72
Impulsiivisuus.....	80
Yhteenveto.....	86

Luku 5 • Tunteiden paradoksi – tunteet tutuiksi

Mitä tunteet ovat?.....	89
Ydintunne.....	92
Ikävien tunteiden kohtaaminen.....	95
Yhteenveto.....	99

Luku 6 • Itsetunnon paradoksi – myönteinen sisäinen puhe

Kyvykkyys ja omanarvontunto eivät ole sama asia.....	103
Kriittinen sisäinen puhe.....	105
Yhteenveto.....	111

Luku 7 • Energian paradoksi – energian järkevämpää käyttöä

Miksi energia toimii näin?.....	114
Varma kaava loppuun palamiseen.....	121
Uni on osa palautumista.....	128
Yhteenveto.....	130

Luku 8 • Vahvuudet tutuiksi

Mistä ADHD-häpeä tulee?.....	133
ADHD:ssä ja sinussa ei ole mitään hävettävää!.....	137
Vahvuudet, joita ei aina tunnisteta.....	138
Yhteenveto.....	141

Luku 9 • Matkasi jatkuu

Et ole valmis eikä sinun tarvitsekaan olla.....	143
Lopputoivotus.....	152

Alkusanat

Olet avannut tämän kirjan. Se on jo jotain.

Sydämellisesti tervetuloa. Olipa matkasi alkuun sysännyt sitten oma diagnoosisi, ensimmäinen kirjani Saamaton perfektionisti tai pelkkä epätoivoinen tunne siitä, että jokin ei toimi, toivon, että löydät näiltä sivuilta vastauksia mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin. Uskon siihen, että asiat voivat muuttua. Kirjasta saat ymmärrystä siitä, että aivosi voivat olla myös ystäväsi ja että sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, mihin suuntaan elämäsi ohjaat.

ADHD:ssä ei ole pohjimmiltaan kyse laiskuudesta, heikosta tahdonvoimasta tai välinpitämättömyydestä, vaan aivojen tavasta toimia: aaltoilevasti, tilanteen mukaan ja välillä arvaamattomasti. Toisinaan kaikki onnistuu. Toisinaan mikään ei etene.

Juuri ”kaikki tai ei mitään” -toimintakyky on ADHD:n ydin. Se ei ole asennekysymys eikä motivaation puute. ADHD on neurobiologinen erityispiirre, jonka mukaisesti aivojen palkkiojärjestelmä ja hälytysjärjestelmä toimivat hieman eri tavalla kuin useimmilla ihmisillä. Kun jokin asia sytyttää sinut, muu maailma voi kadota ympäriltäsi kokonaan. Ja kun jokin toinen asia saa sinut jumittumaan, mikään määrä tahdonvoimaa ei riitä käynnistämään toimintaa. Tämä vaihtelu ei noudata loogista kaavaa, eikä se katoa ainakaan silloin, kun eniten haluaisit sen katoavan.

Yhä useampi ADHD-oireinen kääntyy oireidensa kanssa psykologien ja muiden ADHD-ammattilaisten puoleen. On ensiarvoisen tärkeää, että ADHD-oireet otetaan huomioon myös kuntoutusta ja valmennusta suunniteltaessa. Monet perinteiset menetelmät on rakennettu oletukselle, että motivaatio toimii lineaarisesti: kun ymmärrät syy-seuraussuhteen, alat kulkea toivottuun suuntaan, ja kun päätät muuttua, muutos alkaa. Silti harvoin tämä yksistään riittää. Ymmärrys ei automaattisesti johda toimintaan, ja hyvä päätös voi haihtua ennen kuin ehdit tarttua siihen. Tarvitaan muutakin: rakennetta, konkretiaa, lyhyitä askelia ja ennen kaikkea toistoja – paljon toistoja.

Tämä työkirja on syntynyt suoraan arkisesta työstäni vastaanotolla. Se pohjautuu siihen, miten rakennan valmennusta yhdessä asiakkaideni kanssa. Vaikka jokainen prosessi on yksilöllinen, samat keskeiset teemat nousevat toistuvasti esiin ja juuri ne kulkevat mukana myös tämän kirjan sivuilla. Sisältö ei ole syntynyt pelkästään teoriasta, vaan sitä ovat muovanneet myös asiakkaideni kokemukset ja tarpeet. Näin minulle on kirkastunut, mihin työskentelyssä kannattaa panostaa, mikä auttaa eniten ja mikä vie eteenpäin.

On myös tärkeää sanoa ääneen jotain, mitä ei aina kuule: ADHD pysyy mukanasi todennäköisesti koko elämäsi. Se ei ole sairaus, josta parannutaan, vaan neurobiologinen ilmiö, joka on osa sinua – hyvässä ja pahassa. Vain harvoin se katoaa itsekseen. Sen sijaan moni oppii naamioimaan vaikeutensa: kompensoimaan, mukautumaan, pitämään itsensä pinnalla niin hyvin, ettei kukaan ulkopuolinen välttämättä edes huomaa, kuinka paljon se vaatii. Naamion alla voi olla valtava väsymys, jatkuva sisäinen taistelu ja tunne siitä, että täytyy antaa itsestään kaksi kertaa enemmän päästäkseen puoleksi niin pitkälle kuin muut.

Tämä tehtäväkirja ei lupaa, että ADHD katoaisi. Se lupaa jotain muuta: että voit oppia elämään sen kanssa viisaammin, armollisemmin ja omannäköisemmin. Kirja on suunniteltu kulkemaan rinnallasi ensimmäisen kirjani kanssa – ei toistamaan siinä selitettyjä asioita, vaan viemään oivallukset sinne, missä ne oikeasti tapahtuvat: käytäntöön ja arkeesi. Saat taittaa matkaa yhdessä esimerkki-asiakkaani Mian kanssa, jonka tarina kulkee läpi koko kirjan. Mia on 38-vuotias ammatillinen opettaja, kahden lapsen äiti ja ihminen, jonka elämässä ADHD näkyy monen tunnistamalla tavalla: hän on älykäs, luova ja täynnä hyviä aikomuksia, mutta arki ei tahdo sujua sillä tavalla kuin hän haluaisi. Toivon, että Mian esimerkki tuo omalle matkallesi niin rakennetta, motivaatiota kuin toivoa.

Tehtäväkirja kuljettaa sinut jokaisen kuuden paradoksin äärelle ja tarjoaa harjoituksia, joista osan voi tehdä, vaikka energiaa olisi vähän. Voit käyttää kirjaa monella tavalla. Voit pysähtyä yhden harjoituksen äärelle ja työstää sitä rauhassa. Voit kirjoittaa ajatuksiasi ylös tai vain pohtia niitä mielessäsi. Voit edetä järjestyksessä tai siirtyä suoraan siihen kohtaan, joka tuntuu juuri nyt ajankoh- taiselta. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa työskennellä. Tehtäväkirja ei ole suoritus eikä siinä voi epäonnistua. Pelkkä selailu on jo askel oikeaan suuntaan. Kirja on työväline, jota voit käyttää omassa tah- dissasi, tavalla, joka toimii sinulle.

Et tarvitse täydellisiä olosuhteita. Et tarvitse täydellistä moti- vaatiota. Tarvitset vain tämän kirjan ja riittävän suuren uteliaisuu- den lähteä matkalle.

Se riittää.



Lämmöllä ja myötätunnolla
Juulia Järvdike

Luku 2

Täydellisyyden paradoksi – eroon saamattomuudesta

Miten on mahdollista, että ihminen, joka pystyy syventymään tun-
tikausiksi johonkin kiinnostavaan, ei saa maksettua laskujaan tai
vastattua sähköposteihin? Miksi täydellistä suunnitelmaa, joka on
jo olemassa, ei koskaan saa toteutettua? Tämä on täydellisyyden pa-
radoksi: asiat on tehtävä täydellisesti tai niitä ei voi tehdä lainkaan.
Mitä korkeammalle riman asettaa, sitä vaikeampaa on aloittaa.

Moni ADHD-piirteinen tiedostaa, että täydellisyyden tavoitte-
lu uuvuttaa. Silti ajatus siitä, että tekisi asioita ainoastaan riittävän
hyvin, voi tuntua uhkaavalta, sillä onnistumisen huipputuntemuk-
set ovat olleet elämän parhaita hetkiä. Muutosvastarinta ei synny
laiskuudesta vaan tarpeesta suojella omaa minäkuvaa. Kuka minä
olen, jos en tavoittele täydellisyyttä?

Muutos alkaa usein pienestä oivalluksesta: näin ei voi jatkua.
Kun vanhojen toimintatapojen hinta alkaa olla liian suuri, syntyy
tilaa toisenlaiselle lähestymistavalle. Entä jos elämä olisikin matka,
jossa tärkeintä olisi suunta? Sen sijaan, että pyrkisit täydellisyyteen,
keskittyisit siihen, teetkö riittävästi, jotta yhteys kaikkein syvim-
piin arvoihisi säilyy eheänä.

Miksi täydellisyys on ADHD:n ansa?

Täydellisyyden tavoittelu ja siitä johtuva jumitus eivät synny tyhjää. Se on useimmiten opittu selviytymiskeino, tapa suojautua petty-myksiltä ja kritiikiltä, joita on elämän varrella kertynyt enemmän kuin tarpeeksi. Kun olet usein joutunut kuulemaan, että unohdat, keskeytät ja hutiloit, alat ennakoida kritiikkiä jo ennen kuin se tulee. Paras tapa välttää kritiikki on joko tehdä asia niin hyvin, ettei kukaan voi löytää vikaa, tai sitten jättää asia tekemättä kokonaan.

Korkeat vaatimukset eivät kuitenkaan johda sujuvaan toimintaan vaan usein jopa lamaantumiseen. Mitä tärkeämmältä jokin tuntuu, sitä uhkaavammalta aloittaminen tuntuu. Aivoissa aktivoituu sama järjestelmä, joka reagoi fyysiseen vaaraan: varoitetaan, hidastetaan, paetaan. Pakeneminen voi näyttää esimerkiksi somen selaamiselta, vähemmän tärkeiden töiden tekemiseltä tai lukematomilta suunnittelukierroksilta ilman varsinaista etenemistä.



Aivofakta:

ADHD-piirteisillä ihmisillä epäonnistuminen ja kritiikki aktivoivat uhkajärjestelmän voimakkaammin kuin useimmilla muilla. Siksi korkeat vaatimukset ovat usein suojamuuri: Tehtävä on tehtävä täydellisesti tai sitä ei kannata tehdä lainkaan. Jos ei tee sitä, ei voi epäonnistua. Sama muuri, joka suojelee, estää myös etenemisen.

Lisäksi onnistumisen tunteeseen liittyy ADHD-piirteisillä usein voimakas dopamiinipiikki: se huipputunne, kun jokin menee todella hyvin. Tätä tunnetta voi alkaa kaivata niin voimakkaasti, ettei vähempi kuin täydellinen riitä ja riittävän hyvä alkaa tuntua epäonnistumiselta.

”Kolmannella terapiakäynnillä pyysin Miaa pohtimaan, mihin suuntaan hän haluaisi kulkea. Tällä kertaa emme keskustelleet tavoitteista vaan lähinnä siitä, minkälaista elämää hän halusi elää. Kysyin häneltä, mikä elämässä aidosti merkitsi jotain. Hänelle tärkeintä olivat rakkaus ja vapaus sekä nautinto. Hän sanoitti arvojaan seuraavalla tavalla:

”Rakkaus on luottamista siihen, että en ole yksin. Sitä että saa sokeasti luottaa siihen, että on arvokas juuri itsenään. Se on myös sitä, että saa antaa rakkautta. Ja tietysti rakkautteen sisältyvät myös ystävät.”

”Vapaus on se, mikä mahdollistaa seikkailun. Haluan tuntea, että minulla on mahdollisuus toteuttaa itseäni, vaikka sitten Englannin ylämailla. Haluan olla vapaa ajattelemaan ja luomaan uutta. En jaksaisi pysyä samassa työpaikassa lopun ikääni.”

”Nautinto on sitä, että saa priorisoida sen mukaan, mikä tuntuu hyvältä. En halua vain säästää ja tehdä töitä. Haluan nauttia ja pitää hauskaa.”

Näiden arvojen pohjalta oli helpompi ymmärtää, miksi Mian elämä näytti juuri siltä kuin se näytti. Arvojen kiteyttämisen jälkeen hän itsekkin katsoi elämäänsä uusin silmin – armollisemmin kuin aikaisemmin. Hän oli ehkä elänyt kivikkoisen elämän poukkoillen työpaikasta toiseen, mutta hän oli elänyt arvojensa mukaisesti. Ainoa, mikä häntä jäi vaivaamaan, oli tunne siitä, että hän oli antanut tunteidensa viedä häntä liian usein niin, että oli samalla satuttanut itselleen rakkaita ihmisiä.

Arvot: Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Asioita, jotka ovat elämässä tärkeitä ja ohjaavat käytöstämme, kutsutaan arvoiksi. Yhdelle tärkeintä on rakkaus, toiselle luovuus, eikä vääriä vastauksia ole. Jotta voisimme elää juuri omannäköistämme elämää, meidän on tunnistettava ne arvot, joiden mukaan juuri meidän on tarkoitus elää. Usein tunnistamme nämä arvot kantaviksi voimiksi jo lapsuudesta alkaen.

Seuraavalta sivulta löydät listan erilaisista arvoista. Tarkastele niitä ja etsi joukosta omasi. Voit myös lisätä listaan muita arvoja tai muokata olemassa olevia.

Tee harjoitus kolmessa osassa.

Vaihe 1: Käy lista läpi ja ylliviivaa 10 arvoa, jotka tuntuvat sinulle eniten turhilta.

Vaihe 2: Alleviivaa jäljelle jääneistä 10 arvoa, jotka tuntuvat sinusta tärkeimmiltä.

Vaihe 3: Ympyröi nyt listalta kolme tärkeintä arvoa, joista tulee arvojesi kärki.

Kirjoita ne myös tähän omin sanoin:

Arvo 1: _____

Arvo 2: _____

Arvo 3: _____

- Perhe – Viettää aikaa läheisten kanssa ja tukea heitä.
- Ystävyys – Ylläpitää ystävyysuhteita.
- Terveys – Huolehtia fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista.
- Luovuus – Ilmaista itseään ja luoda jotain uutta.
- Työ – Saavuttaa ammatillisia tavoitteita ja olla tuottava.
- Oppiminen – Hankkia tietoa ja kehittää uusia taitoja.
- Vapaus – Tehdä omia valintoja ja elää omien arvojensa mukaisesti.
- Rakkaus – Rakastaa ja olla rakastettu.
- Rehellisyys – Olla avoin ja vilpitön.
- Yhteisö – Osallistua ja antaa takaisin yhteisölle.
- Luonto – Olla yhteydessä luontoon ja suojella sitä.
- Kasvu – Lisätä itsetuntemusta ja kasvaa henkisesti.
- Seikkailu – Kokea uusia asioita ja ottaa riskejä.
- Rauha – Vahvistaa sisäistä ja ulkoista rauhaa ja harmoniaa.
- Hyvyys – Tehdä hyviä tekoja ja auttaa toisia.
- Kunnioitus – Kunnioittaa itseään ja muita.
- Ilo – Kokea iloa ja onnellisuutta elämässä.
- Taloudellinen vakaus – Luoda taloudellista turvaa.
- Uskonto/Hengellisyys – Uskoa ja harjoittaa hengellisyyttä.
- Tasa-arvo – Edistää tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta.
- Yhteistyö – Työskennellä yhdessä muiden kanssa yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Rohkeus – Kohdata pelot ja ottaa riskejä.
- Itsenäisyys – Pärjätä omillaan ja olla riippumaton.
- Päätäväisyys – Saavuttaa tavoitteet ja olla sinnikäs.
- Tasapaino – Säilyttää tasapaino työ- ja yksityiselämän välillä.
- Myötätunto – Olla empaattinen ja ymmärtäväinen.
- Viisaus – Hankkia ja soveltaa tietoa viisaasti.
- Kunnianhimo – Pyrkiä saavuttamaan korkeita tavoitteita.
- Estetiikka – Luoda kauneutta.
- Seurallisuus – Nauttia sosiaalisesta kanssakäymisestä ja ihmisten seurasta.

Kun arvojesi kärki on selvillä, tarkastele arvojasi suhteessa nykyiseen arkeesi. Kuinka hyvin nämä arvot näkyvät elämässäsi tällä hetkellä?

Mitä voisit tehdä lisää, jotta eläisit arvojesi mukaista elämää?

Mikä on saavutettavissa?

Kun tiedät arvosi, sinulla on myös konkreettinen mittari sille, mikä on sinulle merkityksellistä. Kysymys ei enää ole, oliko tämä täydellistä, vaan palveliko tämä sitä, mikä minulle oikeasti merkitsee. Se on eri kysymys, ja siihen on helpompi vastata rehellisesti.

ADHD-piirteinen ihminen voi herkästi lähteä hiomaan uutta elämänsä sellaisella voimalla, että vain paras on riittävän hyvää. Arvojen kautta tämä ei kuitenkaan ole yhtä todennäköistä. Arvojen toteutumisesta ei voi samalla tavoin mitata kuin palkkaa tai kodin siisteyttä. Samalla kun omistaudumme sille, mikä on meille tärkeää, meidän on kevennettävä lastia toisesta päästä. Täydellisyys on liikkuva maali, jota ei voi koskaan saavuttaa. Riittävän hyvä sen sijaan on saavutettavissa.