



VALMENTAJA JOKA ASIAAN

Rakkauselämä on sotkua, rahankäyttö holtinta, arki kaaoksessa? Ammatilainen auttaa!

TEKSTI Emilia Kullas KUVITUS Santtu Mustonen

RUOKAKAUPAN hyllyjen välissä kiertää kaksi naista. Toinen näyttää esittelevän toiselle elintarvikkeita. Ystävykset, sattumalta kohdanneet naapurit, ehkä työkaaverit?

Siinä voi kulkea myös asiakas oman valmentajansa kanssa. Esimerkiksi valmentaja

Eija Holmala aivan tavallisena työpäivänään.

”Olen ongelmanratkoja. Tässä ammatissa joutuu pureskelemaan toisen elämää ja miettimään erilaisia vaihtoehtoja”, hän selittää.

Holmala saattaa ratkoa ihan yksinkertaiselta kuulostavia ongelmia. Hänen työpäivänsä voi alkaa vaikka niin, että hän lähtee asiakkaansa kanssa lähikauppaan. Holmalan tehtävä on konkreettisesti näyttää, mitä järkevämpää ja terveellisempää sieltä voisi ostaa. Hän tutustuu tarvittaessa asiakkaan kanssa kodin

lähistön lenkkipolkuihin ja etsii asiakkaalle sopivan kuntosalin tai muita liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi hän miettii, milloin asiakas ehtii kiireisen päivänsä lomassa syödä ja kuntoilla.

Arjen pikku ongelmista saattoi ennen – ja nykyäänkin – lähettää kysymyksiä lehtien neuvojapalstoille, mutta enää se ei riitä. Ensin vain Hollywood-tähdillä ja urheilijoilla oli oma valmentaja, personal trainer. Nyt sellaisen voi hankkia kuka tahansa.

Suurin osa meistä elää aivan tavallista elämää. Silti arjesta on tullut niin hankalaa, että tarvitsemme joka asiaan henkilökohtaisen neuvojan. Uusavuttomiksi tavattiin sanoa aikuistuneita lapsia, jotka eivät selvinneet yksinkertaisimmistakaan kotitöistä. Mutta kypsille aikuisillekin näyttää tuottavan vaikeuksia mennä ajoissa nukkumaan tai syödä järkevästi. Nyt tarvitaan oma valmentaja, omaan kotiin!

ALOITETAAN PERUSTARPEISTA. Ihmisen pitää syödä, mutta ruuasta on tullut varsinainen miinakenttä. Yksi sanoo, että pitää välttää hiilareita, toinen kehottaa väistämään lihaa, kolmas muistuttaa lisäaineiden haitallisuudesta, neljäs usuttaa syömään vain lähiruokaa, viides uskoo superfoodeihin. Katukuvaa seurattaessa on ilmeistä, että oli ruokafanaatikko tai ei, useimmat meistä syövät liikaa. Terve nälkä on kadonnut.

Miksi emme osaa syödä oikein?

"Sitä minäkin mietin. Olemmeko tehneet syömisestä liian hankalaa", pohtii Valion hyvinvointipäällikkö ja ravitsemusterapeutti **Anette Palssa**.

"Ravitsemustiede ei ole pohjimmiltaan muuttunut mihinkään. Jos vain kuuntelisimme itseämme ja eläisimme sen mukaan, meillä ei olisi huolen häivää", Palssa sanoo.

Mutta sehän se juuri onkin vaikeaa! Kuka tässä työkiireiden, kotitöiden, harrastusten ja matkasuunnitelmien keskellä ehtii pysähtyä kuuntelemaan, mitä sanottavaa mahalla on?

"Ei se helppoa olekaan. Perusasiat – uni, syöminen, liikunta – on vaikea pitää hanskassa, kun elää koko ajan tuhatta ja sataa", Palssa sanoo.

Toinen perustarve on asuminen. Ei riitä, että on katto päällä. Koti on nykyisin paikka, jossa suoritetaan sisustamisen viimeisimpiä trendejä, murehditaan tilaa ja sen puutetta. Sopivasti stailattu koti on persoonamme jatke, siksi ei ole lainkaan yhdentekevää, millainen se on. Ani harvan koti näyttää siltä kuin sisustuslehden sivuilla. Sisustuslehdissä pinnat ovat tyhjiä. Oikeissa kodeissa pöydille kertyy kasoja, eikä mistään löydä mitään.

Ammattijärjestäjä **Anne Te Velde-Luoma** auttaa työkyseen ihmisiä pääsemään eroon liiasta tavarasta. Hänellä on lohduttava viesti: emme ole uusavuttomia, vaikka käännyimme ulkopuolisen auttajan puoleen, kun emme saa itse setvittyä arjen kaaostamme.

"Ihminen ei ole sopeutunut paljouteen", hän sanoo.

Vielä muutama vuosikymmen sitten ihmisillä oli vain muutama vaateparsi, vähän astioita, niukasti henkilökohtaisia esineitä. Nyt monet perustavarat ovat niin halpoja, että lähes jokaisella on varaa ympäröidä itsensä tavaro-ryötkiöillä.

Näkyvintä ovat vaatteet, kolmas perustarpeemme. Kaapit voivat olla täynnä vaatteita, mutta silti sieltä ei löydy mitään päälle pantavaa. Pysäytä kadulla kymmenen naista ja kysy, kuka heistä haluaisi oman stylistin auttamaan vaatevalinnoissa. Joka ikinen, riemusta kiljuen.

"Pukeutumisneuvojan tehtävä on auttaa asiakasta löytämään naiseus itsessään. Naiselle on hurjan tärkeää tuntea itsensä hyvännäköiseksi ja viehättäväksi, oman ikäisensä", sanoo stylisti **Outi Broux**.



Vuosien varrella tapahtuu hitaasti isoja muutoksia. Peilistä saattaa katsoa muuttunut nainen, joka ei enää vastaa mielikuvaa omasta itsestä. Vaatteilla on suuri merkitys ihmisen identiteetille. Harvalla naisella on aamuisin aikaa jäädä peilin eteen miettimään, miten pukeutuisi.

"Naiset saattavat elää pitkään lasten, perheen ja työn kautta. Kiinnostus omaan itseensä hukkuu arkirutiiniin alle. Ja sitten he sanovat minulle, että en tiedä, mitä minulle on tapahtunut", Outi Broux sanoo.

JA NIINPÄ me ostamme. Rakennamme identiteettimme kuluttamalla. On helppo paheksua nuorta baalajaa, joka näppäilee aamuyöstä baarissa kännykällä lisää rahaa pikavipillä. Keski-ikäisen ja hyväpalkkaisen ihmisen oma pikavippiansa piilee luottokortissa. Sillä on niin helppo maksaa, etteivät rahasummat tunnu enää todellisilta. Nettikaupat ovat aina aukeita, ja ostokset putkahtavat postiluukusta kotiin muutamassa päivässä. Laskun erääntyessä ostosten aiheuttama mielihyvä on jo ehtinyt haihtua. Luottokortilla on helppo elää jatkuvasti velaksi huomaamattaan.

Nykyihminen ei vain osta, vaan ostaa myös apua ostamiseen. Vaikeinta ovat jatkuvat valinnat. Etsi sitten kotia, lomamatkaa, sähköntoimittajaa tai vakuutusta, aina takaraivossa jyskyttää ajatus, että jossain on vielä parempi.

Jos haluaisi tehdä ostamalla hyvää, edessä on entistä hyllyvämpi suo. Onko valitsemani vaihtoehto riittävän ekologinen, entä jos se onkin liian kallis, mitä jos hyväntekeväisyys onkin huijausta?

Jatkuva valitseminen on vaikeaa lepsuillekin, mutta perfektionistille tilanne on suorastaan painajainen.

"Alitajuntamme noteeraa kaikki vaihtoehdot, nekin jotka hylkäämme. Siksi masennusvalintaprosessin aikana, koska alitajunta kertoo, että menetämme monta ihan hyvää mahdollisuutta", Te Velde-Luoma sanoo.

Kun niukkuutta ei ole, sitä pitäisi opetella. Sen sijaan moni välttää tekemästä minkäänlaista valintaa ja ostaa kaiken, minkä haluaa. Varallisuusvalmentaja **Terhi Majasalmi** kuulee työssään monenlaista ihmettelyä, kun hän pistää asiakkaansa laskemaan omat tulo- ja menovirtansa.



Rakkauden valmentaja kysyy, mitä sinä haluat ja kuka olet.

"Eräskin asiakas sanoi, että tuloslaskelman jälkeen hänelle pitäisi jäädä 800 euroa käteen, mutta niitä rahoja ei ole missään", Majasalmi kertoo.

On vaikea vaurastua, jos ei tiedä, mihin rahat hupenevat. Useimmat varallisuusvalmennukseen tulevat haluavat saada oman taloutensa hallintaansa.

"Minulle on täysi mysteeri, miksi ihmiset painiskelevat jatkuvasti raha-asioidensa kanssa, mutta eivät tee elelläkään ottaakseen asioista selvää", Majasalmi huokaisee.

RAHA-ASIOIHIN TARTTUMINEN voi tuntua todella työläältä, mutta eivät muuta valmentajat päästä asiakastaan helpolla. Ennen kuin ensimmäistäkään lehtikasaa on

siirretty mihinkään, ammattimainen järjestäjä kysyy, mitä asiakas haluaa elämässään tehdä. Henkilökohtainen stylisti aloittaa pitkällä haastattelulla, ennen kuin siirtyy ratsaamaan asiakkaan vaatekaapin. Rakkausvalmentaja ei halua kuulla listaa unelmapartnerin ominaisuuksista, vaan tivaa jotain paljon tiukempaa. Kuka sinä olet ja mitä sinä haluat?

"Monet naiset ovat hukanneet oman elämänsä unelman. He eivät enää tiedä, mikä tulee omasta sisimmästä ja mikä on muiden perässä juoksemista", sanoo rakkausvalmentaja **Arja Pulkka**.

Median tarjoamissa mielikuvissa rima tuntuu kohoavan jatkuvasti ylempäs. **Elisabeth Taylor**, oman aikansa ylittämätön kauneusihanne, on nykystandarddeilla läski. Hiilarit pois, Elisabeth! huutaisi nykypäivän valmentaja.

Nyt ihaillaan yli viisikymppisen poptähden **Madonnan** käsivarsia, joissa lihakset pullistelevat kuin kamelin kyttyrät. Mutta Madonna elää ja treenaa kuin huippu-urheilija. Kuka järjissään oleva nainen – viisikymppinen tai ei – haluaa elää omaa arkeaan niin? Pitäisi riittää, että on oman elämänsä tähti.

Juuri naiset ovat ensimmäisinä ostamassa asiantuntijapalvelua kotiin, rakkauteen ja elämään yleensä. Miehet tulevat kuitenkin perässä. He ovat jo löytäneet personal trainerit ja pukeutumisneuvojat. Jos ostaa apua vaatevalintoihin, miksi ei myös omiin unelmiin.

Miksi emme vain tee sitä itse? Tiedon puutteesta se ei ole kiinni. Kyllä me tiedämme, miten pitäisi elää.

"Valmennuksen rooli on muuttaa tieto käytännön toimenpiteiksi jokaiselle sopivalla tavalla. Siksi valmennus toimii. Mutta muutoshalun on lähdeittävä ihmisestä itsestään", sanoo elämäntaidon valmentaja **Sirpa Ärilä**.

Yltäkyläisenä aikana vaikeinta on kohtuus, pysähtyminen ja sen miettiminen, mitä oikeasti elämältä haluaa. Sen selvittämiseksi voi olla ihan hyvä, että rinnalla on joku, joka näyttää kädestä pitäen, miten voi muuttaa elämänsä. Tärkeintä on olla itselleen armollinen. ♦

► *Toimivatko valmentajien ajatukset? Toimittaja kertoo blogissaan **Glorian verkkosivuilla**, mihin muutoksiin hän ryhtyi ja mitä siitä seurasi. www.gloria.fi.*