

Eveliina Holmgren

PETTYMYKSEN PSYKOLOGIA



tuuma



SISÄLLYS

Aluksi	9
--------------	---

OSA 1

PETTYMYSTEN SYNTY JA SYVYYS

Miten pettymys syntyy?	17
Miksi pettymys vaatii joustavuutta aivoilta ja mieleltä?	25
Mitkä asiat vaikuttavat pettymyksen voimakkuuteen?	39
Häpeä osana pettymystä	43
Syyllisyys osana pettymystä	46
Viha osana pettymystä	47
Suru osana pettymystä	48
Katkeruus osana pettymystä	49
Helpotus ja kiitollisuus osana pettymystä	50
Miten nopeasti pettymyksestä tulee päästä yli?	53

OSA 2

PETTYMYSTEN KOHTAAMINEN JA KÄSITTELY

Tunnista ajattelusi ansat	61
Ansa 1: Juuttuminen epärealistisiin odotuksiin	63
Ansa 2: Juuttuminen menneeseen ja katkeruus	64
Ansa 3: Juuttuminen tulevaisuuden pelkoon ja katastrofiajattelu	66
Ansa 4: Juuttuminen uponneisiin kustannuksiin ja ylikompensointi	67
Testaa pettymysten käsittelyn strategioita	71
Odotusten muovaamisen strategia	73
" Tee jotain " -strategia	75
Hyväksymisen ja itsemyötätunnon strategia	77
Astronauttien strategia	79
Pettymyksen arkipäiväistämisen strategia	81
Pragmaattisen optimismin ja hyödyllisen pessimismin strategia	84
Joustavan jossittelun strategia	88
Uteliaan mielen strategia	91

Tutki pettymysten ilmaisemista	93
Kuinka ilmaista toisille, kun on pettynyt?	95
Kuinka ottaa vastaan toisten pettymys itseän?	99
Kuinka jakaa omia onnistumisia, vaikka toinen pettyisi?	101
Tartu pettymyksen potentiaaliin	105
Kuinka ottaa käyttöön pettymyksen voima?	107
Tilanteen hyväksyminen	107
Luovuus	110
Runsauden periaate ja useat valokeilat	113
Vapauden ja vastuun johtaminen	114
Virtaavuus	115
Kuinka kohdata pettymyksiä turvallisesti työelämässä?	120
Kuinka kasvattaa taitavia pettyjiä?	125
 Lopuksi	135
Viitteet	140

ALUKSI

Kun ajattelet jotakin elämässäsi vastaan tullutta pettymystä, osaatko kertoa, mikä asia erotti tuossa tilanteessa pettymyksen ei-pettymyksestä? Minkä olisi pitänyt olla toisin, jotta et olisi pettynyt?

* * *

Kysyin nämä kysymykset tätä kirjaa varten tekemissäni haastatteluisa. Sain monenlaisia vastauksia. Osalle ihmisistä pettymys oli helppo kuvata: pettymys oli selkeä epäonnistuminen tai odotusten alittuminen. Pettymyksen konkreettisia aiheuttajia olivat esimerkiksi sairastuminen juuri ennen tärkeää tapahtumaa, surkea asiakaspalvelu tai parkkisakot. Kuitenkin pettymykseen näytti liittyvän monimutkaisia, ihmisen tulkintatavasta ja tilanteesta riippuvia asioita.

Joillekin asia, joka erotti pettymyksen ei-pettymyksestä, oli konkreettinen. Tupakoinnista eroon pyrkivälle epäonnistuminen oli yksi poltettu savuke. Savukkeen polttamatta jättäminen taas olisi tarkoittanut onnistumista. Eräälle toimitusjohtajalle pettymys oli tuloksen heikentyminen. Hän kertoi suupielensä asennon seuraavan yrityksen

tuloskäyrää. Toiset puolestaan kuvasivat epämääräisempiä, vaikeammin mitattavissa olevia pettymyksiä: kokemuksia omasta epävarmuudesta työporukassa tai pettymystä siihen, että parisuhteessa tuntui tyhjältä ja kipinä oli kadonnut. Yksi isä kuvasi pettymykseksi tapahtumaa, jossa oma lapsi varasti kaupasta. Pettymys ei tässä kohdistunut lapseen, vaan niihin oletuksiin isän ja lapsen välisestä luottamuksesta, joita teko mursi.

Pettymys näytti syntyvän suhteessa siihen, mitä ihminen odotti ja oletti. Palkkaneuvotteluissa olleelle työntekijälle pettymys oli noin kolmesataa euroa, jonka hän jäi toivomastaan. Vaikka palkka nousi satasella, oli päätös pettymys, sillä odotukset olivat isommat. Toinen kertoi ostaneensa sukulaispojalle lahjaksi lahjan, josta lapsi ilahtui, mutta jota vanhemmat pitivät liian tyttömäisenä ja kielsivät käyttämästä. Lapsi sai jotain mieluista, mutta vanhemmat pettyivät lahjan antajan arvostelukykyyn. Lahjan antaja pettyi sekä itseensä että vanhempien asenteeseen. Sama toistuu työpaikkojen antamissa lahjoissa ja muissa muistamisissa – antajan ja saajan ajatukset ”hyvästä” lahjasta tai kohtuullisesta kompensaatista eivät aina vastaa toisiaan. Jotta näitä tilanteita ei tulkittaisi väärin, tarvitaan ymmärrystä pettymysten rakentumisesta.

Näissä erilaisissa pettymyksen kuvauksissa on nähtävissä ainakin yksi yhteinen piirre: pettymyksen subjektiivisuus. Mikä toiselle on lottovoitto, jättipotti ja elämän ilo, voi toiselle olla pettymys. Pettymys näyttää muodostuvan aina suhteessa ihmisen omaan arviointiin siitä, vastaako lopputulos odotuksia, tavoitteita ja vaivannäköä.

Tässä kirjassa käsittelem pettymyksen psykologiaa – pettymyksen ilmenemistä ihmisen ajattelussa, tunteissa ja toiminnassa. Tavoitteena on auttaa sinua lukijana tunnistamaan elämäsi erilaisia pettymyksiä ja

tarkastelemaan omien odotustesi ja olettamustesi roolia pettymysten synnyssä. Ehkä sinulle tyypillistä on jäädä pohdiskelemaan pitkäksi aikaa kaikkia pettymyksiä, niitäkin, joista olisi hyödyllisempää harppoa ohi kevyin askelin pikkuisen pintahiekkaa hipoen. Tai ehkä olet lapsesta saakka pyrkinytkin karistelemaan pettymykset nopeasti pois, vaihtanut keskustelunaihetta ja siirtänyt huomion eteenpäin. Kenties olet toiminut näin niissäkin tilanteissa, joissa pettymyksen kokemus olisi ansainnut pidemmän pysähtymisen. Ehkä jokin pettymys on jäänyt erityisesti mieleesi, koska olisit toivonut, että sinulla olisi ollut enemmän aikaa, ymmärrystä tai keinoja pettymyksen kohtaamiseen. Olet saattanut joskus todeta, ettei tapasi käsitellä pettymyksiä oikein toimi, mutta et ole vielä keksinyt, miten asiaa muuttaisi. Olet voinut seuraavan pettymyksen äärellä huomata toimineesi samalla tavoin kuin aiemminkin.

Kirjan tarkoituksena on myös auttaa tunnistamaan monia pettymykseen vaikuttavia tilannetekijöitä. Elämäntilanne ja ympäristö vaikuttavat niihin keinoihin ja voimavaroihin, joita ihmisellä on käytössään pettymyksen kanssa elämiseen. Olet esimerkiksi saattanut huomata, että stressaantuneena, huolestuneena tai surullisena olet toiminut itsellesikin yllättävällä tavalla pettymyksen kanssa. Käyttäytymistäsi voi auttaa selittää elämäsi kokonaiskuormituksen tilanne, asian merkitys tässä elämänvaiheessa, elimistösi tapa reagoida stressaavissa tilanteissa tai aivojen toiminta. Kirja pyrkii lisäämään ymmärrystä pettymykseen liittyvistä kehon ja mielen prosesseista, sillä tieto voi tukea uudenlaista toimintaa.

Tässä kirjassa haluan tarjota uusia näkökulmia ja uudenlaisia keinoja elämäsi pettymysten – niin menneiden, nykyisten kuin tulevienkin – kanssa elämiseen. Kun pettymyksistä puhutaan, on sävy usein kielteinen ja harmitteleva. Useimmille pettymys on ikävä asia, josta halutaan päästä eroon. Puhutaan pettymysten ylittämisestä – ehkä sinäkin tartuit kirjaan siksi, että haluat päästä eroon pettymyksestä. Toivon, että kirja lisää ymmärrystäsi paitsi pettymyksiin kiistatta kuuluvasta kivusta myös pettymyksiin sisältyvästä voimasta.

Kiistatta pettymys onkin usein viheliäinen, kirvelevä tunne, josta ihmiselle on luontaista haluta pois. Kuitenkin pettymyksen suurin anti voi olla se, ettei siitä heti pääsekään. Oikeastaan pettymyksestä eroon pyristely voi jättää tunteen viestin ymmärtämisen vaillinaiseksi. Pettymyksiin liittyy olennaisesti myönteinen ulottuvuus, josta vähemmän puhutaan. Jos pettymykset kuitataan liian nopeasti tai piilotetaan itseltä ja toisilta, voi olla, ettei pettymyksen käyttövoima tule esiin.

Jos et odottaisi, toivoisi tai olettais mitään, et voisi pettyä. Elämäsi tuskin olisi hääppöistä, mutta ainakaan et pettyisi. Et voisi ilahtuakaan, sillä mikään odotus ei voisi täytyä eikä ylittyä. Pettymyksestä täytyy olla ihmislaajille jotain hyötyä, sillä muutoin se olisi karsiutunut pois tunnevalikoimastamme. Evoluutiopsykiatrian pioneeri Randolph Nessen¹ mukaan pettymyksen tunteen tärkein hyöty ihmislaajille voi olla sen pysäyttävä ja arvioimaan laittava vaikutus. Pettymys kutsuu meitä käyttämään aivojen superominaisuutta: joustavaa kykyä pitää yhtä aikaa totena harmia, häpeää, turhautumista ja muita ikävältä tuntuvia tunteita sekä uskoa siihen, että asiat voivat muuttua. Ehkä tunnistat, että olet jonkun elämässäsi kohtaamasi pettymyksen, kielteisen päätöksen tai epäonnistumisen äärellä osannut käyttää strategioita, jotka ovat auttaneet sinua olemaan tilanteessa ”hyvin”. Se, että kohtaa

pettymyksen ”hyvin” tai oppii pettymyksestä, ei kuitenkaan tarkoita, että sinun tulisi aina olla nopeasti pettymyksistä takaisin ponnahtava, resilientti paras versio itsestäsi. Pärjäämistä ei ole se, ettei koskaan epäonnistuisi ja murtaisi omia tai toisten odotuksia, vaan se, että uskaltaa suhtautua epäonnistumisiin joustavasti ja valita oikeutuksen olla välillä siipi maassa ja kerätä voimia. Varsinkin elämän isojen, merkityksellisten pettymysten äärellä tarvitaan kykyä hyväksyä ärsytys ja turhautuminen ja jossakin kohtaa tuoda mukaan sopiva määrä sisukkuutta, hakea tukea ja rakentaa keinoja, joilla ylläpitää toivoa jostakin uudesta. Pettymykseen kuuluu näiden kahden erilaisen totuuden – kivun ja toiveen – oleminen rinnakkain.

Kuvaan kirjassa ihmisten kertomia esimerkkejä heidän kohtaamis- taan pettymyksistä. Haastattelin kirjaa varten ihmisiä, jotka halusivat jakaa kokemuksiaan joko itse pettymyksen kokijana tai pettymysten äärellä työskentelevinä. Haastattelujen tarkoituksena oli ymmärtää pettymyksen olemusta, alkulähteitä ja jälkiä ihmiselämässä. Kaikki todellisiin henkilöihin liittyvät tarinan on kuvattu niin, ettei henkilöitä ole mahdollista tunnistaa.

Moni haastateltava kertoi yllättyneensä teemasta, sillä pettymyksistä puhutaan vähän. Moni puhui kuitenkin pettymyksistä mielellään – ainakin niistä, jotka olivat jo takana päin. Moni kertoi pettymyksen haastaneen ja vaatineen mieltä tasapainottelemaan ikävien asioiden hyväksymisen ja vastaan taistelevan sisukkuuden välillä. Moni kertoi oppineensa pettymyksistä ehkä enemmänkin kuin elämän helposti sujuneista asioista. Parhaimmillaan pettymys oli opettanut esimerkiksi näkemään joustavasti monia vaihtoehtoja: sitä, ettei omaa tahtoa tarvitse jäykästi aina saada läpi ainakaan itse suunnittelemallaan tavalla. Moni koki pettymyksen osoittaneen tarpeen tällaiselle nöyryydelle.

Haastatteluissa ilmeni, että jotkut ihmiset näyttivät suhtautuvan pettymykseen erityisen taitavasti. Nämä henkilöt näyttivät osaavan suhtautua pettymyksiin tavalla, joka avasi heille uusia ovia pettymyksen potentiaaliin: pettymysten uutta tuovaan kitkaan, turhautumisista tulevaan voimaan ja yhteyksiä rakentaviin oivalluksiin. Pettymyksen potentiaali vaikutti avautuvan erityisesti niille, jotka hyväksyivät pettymyksen ikään kuin käypäiseksi hinnaksi mielekkästä elämästä. Moni tiesi, että pettymyksiä ei ollut mahdollista välttää asiassa, jota lähti tekemään. Jos ei uskaltanut kokeilla eikä yrittää, ei nähdä omaa potentiaaliaan eikä uskoa toisissa ihmisissä olevaan hyvään, saattoi pystyä välttämään pettymyksiä. Kuitenkin moni koki mielekkäämmäksi valita elämän, jossa uskalsi elää, luottaa itseensä ja toisiin ja ottaa riskejä, vaikka uskalluksen hintana olisi pettymys.

OSA 1

PETTYMYSTEN SYNTY JA SYVYYS

MITEN PETTYMYS SYNTYY?

Sanakirjamääritelmän mukaan pettymys on tunnesana, joka liittyy petokseen, murtumaan, valheeseen tai vahinkoon. Osa ihmisistä kokee, että pettymys on iso sana, jota ei liian kevyesti haluaisi käyttää. Harmi tuntuu helpommalta, paremmin arjen pieniä pettymyksiä kuvaavalta sanalta, jonka käyttämisen kynnyks oli matalampi. Kriisi taas sopii sanana paremmin kuvaamaan tilanteita, joissa elämään tulee isoja, elämää perusteellisesti pysäyttäviä vastoinkäymisiä. Se, määritelläänkö elämässä vastaan tuleva asia kriisiksi vai pienemmäksi pettymykseksi, ei useinkaan selity tapahtumalla vaan ihmisen tapahtumalle antamalla merkityksillä. Sama asia voi toiselle olla lottovoitto, toiselle pettymys.

Pettymys on tunne, jonka syntyminen vaatii sekä tiedollisia arvioinnin ja päättelyn taitoja että emotionaalisia tunnetaitoja: kykyä asettaa odotuksia, kykyä arvioida niiden täyttymistä ja kykyä antaa merkityksiä havaitulle tilanteelle. Pettymys syntyy, kun ihminen toteaa, ettei tilanne vastaa toivottua tai ennakoitua, ja tulkitsee, ettei

tilanne vastaa odotuksia tai oletettua. Pettymys on eräänlainen peili, joka heijastaa ihmisen omia odotuksia, toiveita ja käsityksiä itsestä, muista ja maailmasta. Pettymys tuo tietoa siitä, mitä ihminen pitää tärkeänä ja minkä asian horjuminen tai menettäminen sattuu.

Näin pettymystä voidaan pitää muiden tunteiden tavoin ihmisen eloon jäämistä tukevana signaalina. Tunteet viestittävät huomiota vaativista asioista ja tuovat tietoa, joka auttaa pysymään hengissä. Myös pettymys voidaan nähdä yhtenä tiedonlähteenä. Kun pettymyksen merkkivalo syttyy, se kertoo tyypillisesti jonkin asian puutteesta, jostakin tarpeesta tai jonkin odotetun murtumisesta.

Pettymys on sarja tapahtumia, jossa mieli ensiksi havaitsee eron odotusten ja todellisuuden välillä, arvioi ja punnitsee tapahtuman merkitystä ja sitten muodostaa tulkinnan siitä, millaisen asian äärellä oikeastaan ollaan. Onko kyseessä pikkujuttu vai järkytys? Nauranko ja kuittaanko huumorilla, vai onko uutinen musertava? Tulkinnan pohjalta mieli jatkaa tilanteen ja toiminnan ohjaamista. Joskus pettymys lamauttaa, itkettää, passivoi ja kääntää käpertymään sisäänpäin. Joskus pettymys raivostuttaa, lisää kortisolin ja adrenaliinin tuottoa ja saa taistelemaan asian muuttamiseksi. Joskus tapahtuu molempia samaan aikaan tai vuorotellen.

Tutkimusten mukaan jo muutaman kuukauden ikäiset vauvat osaavat ilmaista pettymystä esimerkiksi siihen, ettei odotettu ruoka saavukaan ajallaan². Siinä missä lapsilla pettymykset liittyvät usein konkreettisiin menetyksiin, kuten karkkipäivän menettämiseen, voivat nuoruusikäisillä pettymykset kaverisuhteissa olla murskaavia, koska heille hyväksytyksi tuleminen on ikävaiheen tarpeista merkityksellisimpiä. Omaa lasta toivovalle tarve voi olla tietyssä iässä erityisen ajankohtainen jo biologisistakin syistä. Keski-ikässä taas odotuksia,

vertailua ja pettymyksiä voi liittyä erityisesti työelämään ja taloudelliseen pärjäämiseen.

Verrattuna ihmislajin kuuteen perustunteeseen pettymys on johdannaistunne, joka vaatii tulkinnan tilanteesta. Siinä missä perustunteet – ilo, suru, pelko, viha, hämmästyminen ja inho³ – saavat ihmiset iästä, sukupuolesta ja kulttuurista riippumatta yökkimään ällöttävän hajun äärellä, puristamaan käsiä nyrkkiin suuttuneena tai pidättämään henkeä hämmästyneenä, ei pettymys tee yhtään mitään. Pettymys ei ole automaattisesti viriävä, selviytymistä tukeva reaktio, eikä se suoraan ohjaa valmiisiin toimintamalleihin. Tässä pettymys poikkeaa esimerkiksi surun tunteesta, sillä suru tyyppillisesti ohjaa ihmistä vetäytymään⁴. Vihan tunne puolestaan ohjaa puolustautumaan ja asettamaan rajoja. Pettymyksen viesti itsessään ei kerro tällaista.

Esimerkkinä voidaan tarkastella kokemusta kesälomasta. Oletetaan, että yksi lomallelähtijä on odottanut kovasti kesälomaa, laskenut jäljellä olevia työpäiviä viimeisinä viikkoina töihin ajellessaan ja kuvitellut mielessään rantasaunan löylyjä ja seesteisiä kesäaamuja. Kun loma koittaa, todellisuuden ja odotusten välinen peilaaminen alkaa. Juuri ennen lomaa viimeisenä työpäivänä odotukset lomaa kohtaan ovat vielä rikkumattomat. Toki realistinen mieli tuo ajatuksia aiemmista kokemuksista ja ohjaa lomaan kohdistuvia odotuksia niiden pohjalta. Kuitenkin voi käydä niin, että kun loma alkaa, alkaa myös loman todellisuus. Ehkä sataa vettä, ehkä lapset riitelevät, ehkä hevosmuurahaiset nakertavat kesämökkiä. En minä tällaista lomaa halunnut, saattaa lomailija miettiä pettyneenä. Lomailija voi tehdä toimia, joilla pääsisi haluamaansa lomaoloon eli omaan käsitykseen siitä, miltä lomalla pitäisi tuntua. Halusin, että minulla olisi ollut lomaolo, mutta nyt se ei tullut kertaakaan, hän saattaa sanoa töihin palattuaan. Toinen

lomaltaan palannut kollega hämmästy. Ai mikä lomaolo? Ei minulla koskaan ole ollut mitään lomaoloa. Loma on loma ja sillä hyvä.

Esimerkki kuvaa pettymyksen kahta ulottuvuutta: ihmisten mielessä olevia odotuksia ja omaa kokemustamme siitä, mitä saamme. Pettymys syntyy odotusten ja kokemusten väliin jäävässä kuilussa. Sinulla ja minulla on tietyllä tavalla vapaus ja valta – ehkä myös vastuu – asettua elämään tässä kuilussa. Kuilun kokoon voimme vaikuttaa ainakin osittain: voimme muotoilla pettymyksiämme asettamalla ja muovaamalla odotuksiamme ja oletuksiamme sekä tulkitsemalla kuilun toista puolta eli sitä, missä määrin lopputulemat vastaavat odotuksiimme. Voimme uskaltaa odottaa enemmän, jotta pettymys ei liian mataliin odotuksiin – tai muokata sitä, miten reagoimme, jos odotukset osoittautuivat epärealistisiksi tai mahdottomiksi.

Pettymys on harvoin pelkkä pettymys. Tulokkaisuudessaan ja yksilöllisyydessään pettymys herättää myös monenlaisia muita liitännäisiä tunteita. Joillekin pettymys tarkoittaa ennen kaikkea kokemusta hallinnan ja kontrollin tunteen menettämisestä. Joillekin pettymys taas merkitsee häpeää. Häpeä voi liittyä vaikkapa siihen, että joku toinen on nähnyt epäonnistumisen tai virheen ja ihminen joutuu pelkäämään toisten arvostelua. Joillekin pahinta on pettymyksen vaikutus tulevaisuuteen. Huolta voi olla siitä, mitä pettymyksen jälkeen tapahtuu. Joskus pettymyksen isoin kokemus on yllätys, jonka pettymyksen tuoma tieto tuo. Joskus vie pitkän aikaa tottua elämään pettymyksen paljastaman uuden tiedon kanssa. Voi olla, että pettymyksen kohdannut ei ensiksi kykene muuhun kuin hämmästytykseen. Ensimmäiset hetket pettymyksen äärellä voivat vaatia kykyä sietää epämukavaa oloa ja kehossa ja mielessä tuntevia reaktioita, joita liittyy odotusten vastaiseen tilanteeseen.

Mitä suurempi muutos ja yllätys on, sitä suurempi on usein kehossa ja mielessä tapahtuva myllerrys. Erityisesti äkilliset huonot, yllättävät uutiset tai muutokset aiheuttavat usein tarpeen sopeutua nopeasti muuttuneeseen tilanteeseen. Tyypillisesti pettymys voi tuntua vaikeasti uskottavalta, ja olo voi olla hämmentynyt, tyrmistynyt. Ajattelu voi olla sumeaa ja tahmeaa, tekeminen levotonta ja poukkoi-levaa. Jotkut kokevat vain suurta väsymystä ja apatiaa. Tässä vaiheessa ihmismielessä tyypillisesti aktivoituvia tunteiden säätelyn keinoja ovat mielen automaattisimmat puolustautumiseen ja tilanteessa selviytymiseen liittyvät keinot, kuten asian kieltäminen, yritys unohtaa asia tai toisten syyttäminen. Näillä keinoilla ihminen yrittää lievittää epämukavaa oloaan.

Ehkä olet itse joskus ollut tilanteessa, jossa jokin varmana pitä-mäsi on osoittautunut vääräksi: ehkä läheinen ihminen on pettänyt luottamuksesi ja osoittanut, että se, mitä kuvittelit teidän välillänne olevan, ei olekaan totta. Voi olla, että mielesi tarvitsee aikaa ymmär-tääkseen, mitä on tapahtunut. Ensireaktion laantumiseksi on saatava selvitellä pettymykseen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Usein vie aikaa päästä vaiheeseen, jossa aivojen kehittyneemmät säätelytoiminnot voivat osallistua pettymyksen prosessointiin. Tämänäyttypinen elä-mää mahdollisesti ravisteleva pettymys vaatii aivoilta isojen asioiden uudelleenorientoitumista. Jos pettymys liittyy pienemmän merkityk-sen asioihin, kuten lähikaupan sulkemiseen, myöhästymiseen harras-tusilmoittautumisesta tai sairastumiseen juuri ennen lomamatkaa, joutuu ihminen käsittelemään harmin ja menetyksen, mutta hänen ei tyypillisesti tarvitse järjestellä uudelleen elämänsä peruspalikoita.

Kuvitellaan, että olet tilanteessa, jossa tulet uutena työntekijänä kovaa tulosta tekevään tiimiin. Olet päässyt unelmiesi työpaikkaan ja pistät kaiken peliin. Saat heti hoitaaksesi useita projekteja, joita viet itsenäisesti eteenpäin. Osa projekteista etenee vauhdilla, osa takkuu. Panostat työhösi myös iltoja ja viikonloppuja, sillä haluat todella osoittaa kykysi ja pitää paikkasi tiimissä.

Kerran kuussa tiiminvetäjä esittelee yrityksen johdolle tiimin tuloksia. Yllätykseksesi huomaat, että tiiminvetäjä on kirjannut omiin nimiinsä projektit, joissa olet onnistunut parhaiten – juuri ne, joista olet ollut eniten ylpeä ja joiden vuoksi olet neuvotellut ihmisten kanssa välillä yötä myöten. Sen sijaan hän on jättänyt sinun nimesi kohdalle listalle projektit, joissa juuri mitään edistymistä ei ole tapahtunut.

Koska olet uusi työntekijä, ajattelet, että ehkä kyseessä on epähuomiossa tullut virhe. Kun asia toistuu toisen ja kolmannen kerran, alat epäillä tiiminvetäjän tarkoituksia. Olet harmissasi ja purat pettymystäsi kollegalle. Kollega kertoo, että tämä on talon tapa, ja on vain paras tottua siihen.

Esimerkin kaltaisessa tilanteessa työntekijällä on oletettavasti useaan suuntaan kohdistuvia pettymyksiä ja niihin liittyviä monia tunteita. Hän joutuu sopeuttamaan ajatuksiaan tilanteeseen, joka ei vastaa sitä, mitä hän odotti työelämältä, ihmisiltä, luottamukselta ja reiluudelta. Hän joutuu hämmästelemään, kenties kokemaan kiukkua työelämän kilpailukulttuuria ja tiiminvetäjän häikäilemättömyyttä kohtaan ja ehkä häpeääkin siitä, että haluaisi tunnustusta onnistumisistaan mutta ei tule nähdyksi. Ehkä tarpeeksi monta kertaa pettymyksen kohdattuaan hän voimaantuu niin, että yrittää vaikuttaa

tilanteeseen tai kehittelee muita ratkaisuja. Ehkä hän vuosienkin päästä miettii, mitä tuo kokemus opetti hänelle toisista ihmisistä tai omasta toiminnasta tämäntyyppisissä tilanteissa. Tai ehkä hän tottuu ja omaksuu itse tiiminvetäjäksi jossain kohtaa tullessaan saman strategian. Pelataan sitten peliä näillä säännöillä ja asetetaan odotukset työn tekemiselle pelin mukaisesti. Odotusten muokkaaminen on yksi tapa elää pettymysten kanssa.

Pettymykset syntyvät elämässämme monenlaisia reittejä pitkin: osa hiipii vaivihkaa, osa taas tulee vauhdikkaasti rytinällä. Joskus pettymys syntyy näkyvästi ja kerää huomiota, joskus taas jää hiljaiseksi, tyhjäksi kokemukseksi. Julkisuuden henkilöiden pettymyksiä käsitellään mediassa yhteisesti, kun taas valtaosa pettymyksistä koetaan tavallisissa hetkissä: kun haetaan lasta liian myöhään päiväkodista, kun kaveri ei pyydä synttäreille, kun tentit eivät mene läpi, kun seurustelukumppani pettää ja kun terveys huolestuttaa. Usein kokemusta kuvataan ilmauksella ”eihän tämän näin pitänyt mennä”.

Toisinaan voi jäädä epäselväksi, mitä pettymys yrittää meille kertoa. Pettymyksen viestit voivat olla erilaisia, mutta usein pettymyksen tunne tuo tietoa jostakin ihmisen tärkeänä pitämästä asiasta. Kivikauden metsästäjälle pettymys on voinut kertoa, ettei riistaa löytynyt, ja siten kehottanut uudelleenarvioimaan, mistä ja miten seuraavaksi saadaan ravintoa. Samalla tavoin nykyihmiselle pettymys voi kertoa, että jokin oletettu ei toteutunut ja tarvitaan tilanteen tutkimista. Seuraavaksi tarkastellaan mielen joustavuutta pettymyksen äärellä.