

MAARET KALLIO

*Kirjoituksia*  
**ELÄMÄSTÄ**

KOOTUT  
KOLUMNIT  
VUOSILTA  
2014–2025



WSOY

MAARET KALLIO

*Kirjoituksia*  
**ELÄMÄSTÄ**

KOOTUT  
KOLUMNIT  
VUOSILTA  
2014–2025



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI

Kirjaan kootut kolumnit on julkaistu ensimmäisen kerran Helsingin Sanomien verkkolehdessä kunkin otsikon alle merkattuna päivänä. S. 205 kolumni on julkaistu vuonna 2021 Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim -lehden numerossa 24.



Ensimmäinen painos

© Maaret Kallio ja WSOY 2026

Werner Söderström Osakeyhtiö  
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-951-0-52651-4  
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: [tuotevastuu@wsoy.fi](mailto:tuotevastuu@wsoy.fi)

## LUKIJALLE 9

### TOIVOSTA 13

Kun epäilet, onko toivo mennyttä, se on kenties suurimmillaan .....	15
Lasten toivo kertoo tärkeimmän.....	18
Kuka näkee potentiaalin, johon itse vasta hauraasti uskot?.....	23
Luksusnarina on merkki unohdetusta hyvinvoinnista .....	26
Hyvää yötä joka ilta.....	28
Surunkin keskellä yhä me vain lauloimme .....	32
Tavallinen elämä - se vasta jotain olisikin.....	35
Mitä hädän hetket paljastavat .....	38
Miehestä, jonka elämän piti päättyä Lapin luontoon.....	41
Elämän viimeisinä hetkinä paljastuu se, mikä on kaikkein tärkeintä .....	44
Suomalaisten sydämellisimmät lohtulauseet.....	47

### MIELESTÄ 53

Kirje masentuneelta.....	55
Se, mikä ei tapa, voi satuttaa vakavasti.....	58
Mielen toipiluus ei näy päällepäin .....	61
Negatiivisuudella on mielessä etuajo-oikeus.....	64
Ankaran sisäisen puheen voi muuttaa lempeämmäksi.....	67
Kirje sille vanhemmalle, joka joi .....	70
Pahan olon tunnustaminen ihmissuhteessa on hyvä merkki .....	73
Mielenterveys ei voi olla suoritus .....	76
Minä, minä, minä! Yksilöllisyyden korostuminen on mennyt liiallisuusiin .....	79
Reippaan tytön syndrooma.....	82

## PERHEESTÄ 85

Yksi tapa rauhoittaa koko perhettä ja antaa lapsille eväitä tulevaan.....	87
Älä kehota lasta olemaan surematta .....	90
Lapsi hylkää ennemmin itsensä kuin vanhempansa .....	93
Harva aikuinen jakaisi videota raivokohtauksestaan - Miksi lapselle saa tehdä niin? .....	96
Mielessäsi asuu lapsi, jolla voi olla nyt tärkeää asiaa.....	100
Äitini sanat saunassa painuivat nuoreen mieleeni .....	103
Perheestä on saatava puhua myös pahaa .....	106
Nyt sinä lähdet, äidin pieni lintunen .....	109
Vahvista myös vanhempaa.....	111
Vaikka minä välillä horjunkin, rakkauteni on horjumaton.....	114

## JUHLISTA 119

Juhlapuhe nuorelle .....	121
Äitienpäivänä on äitiä niin ikävä.....	125
Sinulle, jolle isänpäivä on vaikea .....	129
Ylioppilasjuhlissa.....	133
Yöttömässä yössä kaikuivat rakkauden huokaukset ja hiljainen huuto .....	136
Osoitteessa Joulukalenterintie 24 .....	140
Tätäkin on joulou.....	142
Tänä jouluna minä muistan sinua .....	146

## TURVASTA 151

Ketjuttunut turva tuo kaikille rauhaa .....	153
Toivoa turvakodin yössä .....	156
Miltä tuntuisi elämä, jossa turva on tutuinta?.....	159
Tämä on pitkä lento myrskyn läpi, ja sinulla on tärkeä tehtävä.....	163
Jatkokuulutus myrskylennon pitkittyessä .....	167
Yhessä tiällä kyllä keksitään ratkasu, ee tartte yksinään kenenkää pärjätä!.....	170
Olisiko sinusta lempeäksi ruotsinopettajaksi?.....	173
Sanoilla voi rakentaa turvaa, jota vaikeneminen rikkoo.....	176
Syvä kiintymys eläimeen voi kannatella koko elämää .....	179
Toisten ihmisten turva .....	182

## **RAUHASTA 187**

Miten eläisit nyt, jos tietäisit kuolinpäiväsi? .....	189
Seitsemän keinoa rakentaa rauhaa keskelle levottomuutta.....	192
Sotien varjot lankeavat tämänkin päivän ihmissuhteisiimme .....	195
Keskeneräisyyden taito vahvistaa rauhaa .....	198
Omannäköisen elämän ongelmallisuudesta.....	201
Sopeutumista ihmiselämä, yhtä kaikki .....	205

## **RAKKAUDESTA 211**

Missä sinun rakkautesi vahvistuu toisten iloksi?.....	213
Rakkaus on paljon enemmän kuin suudelmia ja kynttiläillallisia.....	216
Hyvää parisuhdetta ei ratkaise seksi, raha tai lastenkasvatus.....	219
Turvallinen rakkaus on sitä, että tuntee itsensä toiselle tärkeäksi.....	222
Hyvään ystävyyteen mahtuvat myös hankaluudet.....	226
Rakkaus saa vaatia vaivaa .....	229
Älä koskaan, ikinä, pidä toista itsestäänselvyytenä .....	232
Kuoleman edessä muutamme lapsiksi jälleen.....	235
Eläin tekee ihmisestä enemmän ihmisen .....	238
Maailma ei hajoa pahuuteen, vaan hyvien hiljaisuuteen.....	241

## Lukijalle

**K**irjoitin Helsingin Sanomiin kolumneja 11 vuoden ajan. Kolumnini olivat laajasti luettuja ja sain niistä valtavasti palautetta. Minua on lähestytty sähköpostitse, someviestein ja jopa kirjein sekä kasvotusten ihmisten kainosti kiittäessä joskus kesken lounaan, luennoillani tai jopa lomamatkalla.

Viime kuukausien aikana olen käynyt läpi kolumnejani. Niiden äärellä olen itsekin tehnyt monenlaisia matkoja muistoihin. Kolumnit palauttivat mieleeni hetkiä, jolloin ideat syntyivät: joskus työstä, toisinaan yhteiskunnallisesta ajankohdasta tai yksityiselämän pienestä hetkestä, joka on jäänyt mieleeni elämään. Luvan kanssa olen käyttänyt myös psykoterapian potilastyössäni esiin nousseita aiheita anonymisti.

Tekstini ovat herättäneet tunteita laidasta laitaan. Ne ovat myös suututtaneet ja kirvoittaneet hyvin ilkeitä, jopa tuhoavia palautteita. Mielenterveyden ja elämän intiimit teemat osuvat ihmisiin syvälle ja voivat joskus tehdä myös kipeää. Ammattilaisena voin ymmärtää raivokkuudenkin dynamiikkaa ja syntyjuuria, mutta ihmisenä jotkin hyökkäykset ovat tuntuneet hetkittäin hyvin pahalta.

Merkittävästi enemmän on kuitenkin tullut kiitosta. Olen saanut kuulla ihmisten kokeneen, etteivät he olekaan yksin, että he ovat tulleet nähdyksi tai ovat kyenneet sanoittamaan tekstieni avulla jotain tärkeää toiselle. Se on ollut valtavan merkityksellistä ja johti lopulta myös tämän kokoelman tekemiseen.

Valitessani kirjoituksiani huomasin teemoja, joihin olen palannut vuodesta toiseen. Teksteissäni elävät ennen kaikkea toivo, rauha ja rakkaus, mutta vahvasti myös elämän surut, murheet ja kohtuuttomatkin vaikeudet. Rakkauteni lapsiin ja eläimiin ei jää rivien väleihin, vaan nousee otsikoihin aina uudelleen. Huomaan pyrkiväni pysymään aina uudelleen heikomman puolella ja miltei huutamaan yhteisöllisemmän äänen puolesta minäkeskeisessä ajassamme.

Lukiessani tekstejä taas uudelleen havahduin usein tavallisuuden taikaan. Olen tehnyt pitkän työuran ihmisten vaikeiden elämäkokemusten parissa, terapiatyötä jo 20 vuoden ajan. Koska psykoterapiatyöni on fokusoitunut traumoihin, kriiseihin ja elämän suurimpiin suruihin, ei tavallisen elämän ääretön hienous ole jättänyt minua kylmäksi. Se kuuluu teksteissäni, se elää väkevästi sydämessäni. Vaikka minäkin valitan välillä aivan turhasta, muistan myös hyvin syvästi, miten arvokasta on tavallinen elämä.

Kenenkään elämän jäljellä olevaa aikaa tai koettua historian taakkaa ei voi päällepäin tietää. Siksi toisia, mutta myös itseä, olisi jaksettava katsella mahdollisimman hellin silmin. Se on välillä todella vaikeaa, mutta sitäkin tärkeämpää. Myötätunto auttaa eteenpäin, viha vain kovettaa.

Toivon, että luet tekstejäni juuri sellaisessa hetkessä tai järjestyksessä, joka sinua kutsuu. Toivon koko sydämestäni, että saat lukea niitä elämän tavallisissa hetkissä, omalla sohvalla

makoillen tai hiljaisen järven rannalla istuen. Toivon, että vaikeimmallakin hetkellä muistaisit, ettet ole kokemustesi kanssa yksin. Kaikkein intiimein meissä on usein kaikkein jaetuinta.

Hyvässä elämässä on korjaavaa rakkautta, elävää toivoa ja hetkittäin rauhaa. Siihen mahtuu monia murheita, suuriakin suruja ja sittenkin rohkeutta elää hyvää toivoen. Hyvässä elämässä katse käy itsessä, mutta viipyy pidempään toisessa.

Muistaen, että vaikka päivä voi olla pitkä, on koko elämä lopulta vain hetki.

Helmikuussa 2026,  
kevätvalon valtausta odottaen

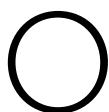


*Toivosta*

---

# Kun epäilet, onko toivo mennyttä, se on kenties suurimmillaan

12.10.2022



lemme nähneet sen eri tilanteissa tuhansia kertoja.

Silloin, kun pikkuinen on alkanut oppia lukemaan. Hahmottanut ensin vain satunnaisia kirjaimia, sitten jo sanan maitotölkissä. Hiljalleen sanat kasvoivat lauseiksi, sitten kokonaisiksi kirjoiksi ja lopulta ymmärrykseksi.

Silloin, kun vaikean diagnoosin saanut on kuullut tarkemmin hoitosuunnitelmastaan. Vaikka ensin eteen tuli pelkkä seinä, alkoi jotain silti hahmottua seinän tuolla puolen. Näkymistä sairauden toisella laidalla, vaikka kaikki oli vasta alkamassa.

Silloin, kun mustaksi muuttunut talvi saapuu viimein kääntöpaikalleen ja valo alkaa lisääntyä. Kun valo alkaa voittaa pimeyttä, vaikka ensin vain hämyisiä lisäminuutteja viikossa.

Silloin, kun rauha on vielä kaukana, mutta pienet liikkeet sitä kohti nytkähtelevät. Kun ihmiset ovat yhdistäneet voimansa hyvän puolesta ja tiivistäneet rivejään pahuutta vastaan.

**VIIMEISET VUODET** ovat toden teolla koetelleet toivoa. Aikaamme ympäröivät samanaikaiset kriisit: koronapandemia, sota Euroopassa ja alkava energiakriisi. Niiden sisällä olemme eläneet kukin omaa elämäämme, omien onniemme ja surujemme keskellä. Uhkien jatkuva läsnäolo ja pahempaan varautuminen on väistämättä verottanut voimia.

Ihmiset pohtivat ennen kaikkea jaksamistaan, mutta myös toivoa. Onko sitä enää?

Puhe tulevasta maailmasta on ollut yhä synkempää, ja se vaikuttaa meihin voimakkaasti. Toivon voima suuntaa ennen kaikkea eteenpäin, ja jos edes siellä ei ole hyvää odotettavissa, alkaa näköalattomuus vallata mieltä ja lamauttaa toimintakykyä.

Pimeäksi maalatut tulevaisuuskuvat nakertavat myös lasten ja nuorten toivoa. Tiedetään, että tulevaisuus usko on jo heillä aiempaa matalampi.

Toivo on kuitenkin elämää rakentava voimavara, josta ei missään nimessä saa luopua etenkään vaikeina aikoina. Kokeemus näköalattomuudesta, yksinäisyydestä tai oman paikan katoamisesta ajaa toivonkin kriisiin, johon meillä ei ole varaa. Tämän hetken epätoivo voi ja saa olla totta, mutta toivoa tulevasta ei saa siltikään hellittää. Nykyhetken sietämättömyys on kestettävissä, kun ajatus paremmasta siintää tulevassa.

Nähdessämme pienen lapsen opettelevan lukemaan, kirjain kirjaimelta, sana sanalta ja lopuksi lause lauseelta, meissä liikkuu elävästi toivo. Se ei kysy valmista, eikä vaadi ratkaisuja, mutta pysyy elossa ennen kaikkea eteenpäin suuntaavassa liikkeessä. Siksi pienten signaalien näkeminen on keskeisintä kaikesta ja kaikki liike eteenpäin on huomattava.

Joskus kivun hetkellinen paheneminen on matkaa kohti helpotusta. Vaikka sen kestäminen voi olla raskasta, on

pidettävä yhtä ja katse vielä kauempana. Jo yrittämisestä saa ja pitää palkita.

**NYT EI** ole viisasta odottaa yhtä suurta ratkaisua tai täyden helpotuksen auvoista päivää, vaan on käännettävä katse kohti pientä liikettä. Huojennuksen huokaus syntyy ymmärryksestä, että ajat tulevat joskus muuttumaan ja tämäkin vielä väistää. Toivo auttaa meitä jaksamaan tässä päivässä ja tekemään osamme pienten liikkeiden muutoksessa kohti parempaa tulevaa.

Vaikkemme näkisi ratkaisuja, meidän on nähtävä liikettä tai toivo uupuu matkallaan.

Tulevaisuudella on edelleen hyvää tarjottavanaan ja jokaisella meistä on paikka siellä. Kun turvattomuus, pimeys tai toivottomuus ottaa tilaa, on sitkeästi tartuttava niiden vastalääkkeisiin: yhteyteen, turvaan ja pieniinkin valon kajoihin.

Jossain juuri nytkin joku silittää surevaa ja on tiiviisti läsnä.

Jossain juuri nytkin hoidetaan ihmistä, vaikkei sairaus ole vielä selätetty.

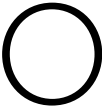
Jossain juuri nytkin tehdään rauhaa, vaikkei se ole vielä valmis.

Jossain juuri nytkin hyvä voittaa paha ja yhteinen yksinäisyyttä.

Kaikkiällä siellä hengittää toivo, josta ei saa hellittää hetkeksikään.

# Lasten toivo kertoo tärkeimmän

1 . 3 . 2 0 2 3

 len mukana eräässä Unicefin lastenkirjaprojektissa ja halusin sen vuoksi ymmärtää paremmin lasten toivoa. Pyysin apua opettajilta. Sain satoja opettajien keräämiä ja lasten kirjoittamia vastauksia toivosta.

Lasten viisaat kommentit vahvistavat todennäköisesti myös omaa toivoasi ja tunnettasi siitä, että toimit monella tapaa lasten näkökulmasta jo hyvin.

Lapset kuvaavat teksteissään toivoa vahvistavia tekoja, joita me aikuiset yleensä osaamme tehdä, mutta joiden suuruuden usein unohdamme.

**TOIVON VAHVISTAMINEN** ja ylläpitäminen on äärimmäisen tärkeää etenkin epävakaina aikoina.

Lapsi, jolla on toivoa, on elämäntaitojen ytimessä: hän yrittää sinnikkäästi, tunnistaa turvallisuutta, uskaltaa pyytää apua, iloitsee pienestä, unelmoi rohkeasti, tahtoo toisille hyvää ja ymmärtää vaikeuksien kuuluvan elämään.

Toivoa koetaan usein yksinkin, mutta ennen kaikkea jonkun kanssa. Lasten vastauksissa korostuimme me aikuiset: erityisesti vanhemmat ja isovanhemmat.

Vahvana toivon turvaajina koettiin myös kaverit ja sisarukset sekä lemmikkieläimet.

*Olen toiveikas kun olen kavereiden kanssa. Ne periaatteessa suojelee mua. Jos tulee riita tai joku satuttaa mua, niin ne puuttuu siihen. – 8-vuotias*

*Toivoa on aina luotettavan ihmisen kanssa. Oman perheen kanssa on toivoa. – 9-vuotias*

*Äidin kanssa, koska hän voi lohduttaa, että aikuisena voi tehdä, mitä haluat. – 7-vuotias*

**LAPSEN TOIVO** liittyi myös paikkoihin, ja toivon koettiin viriävän esimerkiksi omassa sängyssä, rauhassa lukiessa, pehmolelua halatessa, koulussa, majaa rakentaessa sekä Tepsin pelissä.

Usein toivo oli jotain hyvin konkreettista, kuten pyörätuoli, lääkkeet, karkkipäivä, kotiavaimet, koira tai auttava uni.

Oli hämmästyttävän hienoa, miten pienet ja arkiset asiat nousivat lasten toivon tekijöiksi. Tavallisen taika on unohdettu arvo, jota tulisi vaalia lasten toivon ja turvallisuuden tekijänä.

*Monet toivovat että saisivat rahaa. Mutta oikeasti rakkaus ja ystävät ovat tärkeintä. – 8-vuotias*

*Toivo on minun perheeni. Se on hauskaa kun mun isä pelaa mun kanssa lautapelejä. – 8-vuotias*

*Kun pappi hassuttelee. – 7-vuotias*

**TOIVO EI** kaihda ikäviäkään realiteetteja, minkä lapset ymmärtävät erinomaisesti. Elämään ja mieleen kuuluu monenlaista hankalaa, mutta tärkeintä on, ettei sen kanssa jää yksin.

Aikuisten on hyvä ymmärtää, ettei pahaa tarvitse taikoa pois, vaan olennaisinta on olla yhdessä rauhassa sen kanssa.

Jo halaus, jutteleminen ja aikuisen sietokyky auttavat pääsemään turvallisesti läpi vaikeiden hetkien. Paradoksaalisesti juuri epätoivon hetket virittävät usein niin isoissa kuin pienissä toivoa.

*Yleensä olen aika toiveikas. Mutta enemmän surullisena.*

*– 8-vuotias*

*Vaikeissa tilanteissa on läsnä toivoa, kun on esimerkiksi matikan tunnilla ja läksyjen teossa. Jotta selvitään vaikeista tilanteista, tarvitaan toivoa. – 9-vuotias*

*Se, että jos omaan maahan tulee sota, niin toivoo, että oma isä palaa sodasta elävänä! – 8-vuotias*

*Toivo on vanhemman lohtua, tukea ja kannustusta, kun pelottaa kovasti. Sen avulla pääsee pelosta yli ja kestää sen.*

*– 15-vuotias*

**TOIVO ON** vahva voima eikä suinkaan haihattelua tai yltiöpositiivista epärealismia – sen tietävät jo lapsetkin. Tärkeää on pitää yhdessä yllä sisukasta toimintaa ja yrittää, vaikka voitto ei varmaa olisikaan.

*Olimme pelissä häviöllä, mutta uskoin silti voittoon.*

*– 7-vuotias*

*"Kimppuun kuin sika limppuun" -huuto futisottelussa!*

*- 10-vuotias*

**LAPSEN TOIVOA** vahvistaa se, että hänen tarpeisiinsa vastataan ja niistä välitetään, mikä tulee vahvasti esille myös uusimmassa Lapsibarometrissa.

Se näkyi myös lasten vastauksissa. Toivoa herätti, kun joku kysyy, miten koulussa meni, vaikkei lapsi aina edes vastaisi.

Lapsen toivo vahvistuu huolenpidossa, tavallisissa ja tuhansia kertoja arjessa toistuvissa asioissa. Kannustusta kättä vattiin ja keuhuttiin.

Lapset kuvasivat myös itsemyötätuntoa, jossa meillä aikuisilla on usein opittavaa.

*Ei mollaa itseään. - 10-vuotias*

*Yleensä kun joku asia pelottaa, niin mä rohkaisen itseäni ja menen sinne, niin siellä ei ollutkaan pelottavaa! - 8-vuotias*

**HUOMIONARVOISTA OLI** se, ettei yhdenkään vastanneen lapsen toivo liittynyt materiaan, älylaitteisiin, someen tai suosioon.

He kokivat toivon tuntuvan kehollisesti ennen kaikkea sydämessä, rintakehässä, päässä, hymynä kasvoilla ja jopa varpaissa. Niin kauan kuin on elossa, on toivoa:

*Toivoa on se, että elää. - 9-vuotias*

*Toivo on sitä, että ei tulisi enempää sotia ja olis paljon rauhaa kaikkialla maailmassa. - 8-vuotias*

**VALAN USKOA** sinuun, aikuinen. Me osaamme tämän kaiken, kunhan vain muistamme ja teemme konkreettisia valintoja ja tekoja lapsen toivon tukemiseksi.

Oppia voi lainata eräältä kahdeksanvuotiaalta, joka oli opettajansa mukaan kirjoittanut lopuksi kissankokoisin kirjaimin:

**Minulla on aina toivoa vaikka mitä olisi tapahtunut. MUISTA TOIVO!**

*Kommentit ovat lasten vastauksista ympäri Suomen.  
Lämmin kiitos auttaneille opettajille!*

## **Kuka näkee potentiaalin, johon itse vasta hauraasti uskot?**

27.5.2020

**M**uistan edelleen, miten suuri tavoite valkolakki oli minulle 24 vuotta sitten. Ei suinkaan mikään itsensänselvyys. Vain vuotta aiemmin olin päättänyt lopettaa lukion kesken. Koko koulunkäynti oli siihen asti mennyt melko kevyellä ja välinpitämättömällä otteella. Energiaa veivät muut suuret murheet, eikä koulu totisesti ollut keskittymiseni kärkisijoilla. Välinpitämättömyyteni kieli myös toivottomuudesta.

Lukion lopettamispäätöksen tehtyäni kävelin tokaluokkalaisen varmuudella rehtorin kansliaan. Avasin keskustelun sydän kiivaasti pamppaillen: ”Tulin ilmoittamaan, että aion lopettaa lukion. En pärjää täällä, enkä jaksakaan enää yrittää.”

Vanhempi naisrehtori pyysi istuutumaan ja alkoi kaivaa papereitani kansioittensa joukosta. Sitten hän istui rauhassa alas. Verkkaisesti houkutteli katselemaan kanssaan kokeitani ja todistuksiani, ensin kuunnellen ja hiljalleen enemmän uskoa valaen.

**VAIKKEN MUISTA** enää rehtorin tarkkoja sanoja, muistiini on vahvasti jäänyt kohtaamisen tunnejälki. Muistan, miten rehtorin kasvoilta heijastui vahva usko minuun. Miten hänen kehostaan välittyi luja rauhallisuus nuoren mielen myrskyn edessä.

Kohtaamisemme edetessä päättäväisyyteni lopettamisesta taipui toivoon jatkamisesta.

Lopettamispäätökseni kääntyi tavoitteeksi valkolakista. Tuskailllessani koulukirjojen, kieliopin ja matemaattisten kaavioiden kanssa kuvittelin usein kevään hetkeä, jolloin olisin saavuttanut tavoitteeni ja painaisin valkolakin päähäni. Kiinnityin toivoon, vaikkei mikään ollut edelleenkaan varmaa. Hyvää oli yhä odotettavissa – minussakin.

Niihin aikoihin kirjoitukset tehtiin kertarykäyksellä, eikä osissa. Siksi oli realiteetti, että lähdin ylioppilaskirjoitukseen armottomasti takamatkalta. Tekoja ja tunteja oli käytettävänä vain rajallisesti. Kiusallistenkin realiteettien hyväksyminen on silti osa toivon reseptiä. Siksi sitkeästi tein sen, mikä oli vielä mahdollista ja se oli aivan riittävän hyvä. Jokainen valittu teko loi liikettä kohti tavoitetta ja rakensi toivoa.

**LOPULTA HELTEISEN** aurinkoisena kevätpäivänä istuin lukioni juhlasalissa. Yhtenä toisten joukossa painoin päähäni valkolakin. Yksikään hymytyttöpatsas tai stipendi ei ollut koskaan koskenut minua, mutta ylioppilaspäivänä nimeni lausuttiin rehtorin stipendiä jaettaessa. Minulle eivät merkinneet stipendin suomat markat, vaan potentiaali, joka minusssa oli nähty.

Potentiaali, johon silloin itse vasta hauraasti uskoin.

Kasvoin pitkään siinä uskomuksessa, ettei minusta voi tulla oikein mitään. Olin ennemminkin alisuorittaja

kuin supertekijä. Pelastin itseäni epäonnistumisen riskiltä jättäen monta tärkeää yritystä käyttämättä. Kun ei yritä, ei voi epäonnistua – muttei koskaan päästä kiinni onnistumisiinkaan.

**REHTORIN, OPETTAJAN,** ohjaajan, koulun keittäjän ja monen muun aikuisen lempeä katse ja pinnan alle onkimisen taito voi olla koko elämään syvästi vaikuttavaa. Etenkin silloin, kun ei jaksa uskoa itseensä tai ei koskaan ole sitä uskoa löytänytkään, on toisen ymmärrykseen valettu toivo joskus ihan kaikkea kannatteleva.

Ihmisestä on aina nähtävä enemmän kuin pinta antaa ymmärtää.

Uljaimmallakin meistä on vaara uupua. Vahvimmallakin on oikeus väsyä ja kokea epävarmuutta. Levottomimmalta-kin löytyy kykyä tarttua kiinni, kun joku osaa auttaa alkuun. Välinpitämättömyys kertoo pelosta ja näkymättömyydestä, epätoivon yliotteesta. Muttei koskaan koko elämästä.

**TÄNÄ KEVÄÄNÄ** jokainen koululainen, valmistuva, pääsykokeisiin tahkoava ja opiskelija on ollut erityisen paineen alla. Tässä ajassa ja tulevissa muutoksissa meillä ei ole varaa antaa yhdenkään lapsen tai nuoren pudota. Tulevaisuus kuuluu heistä ihan jokaiselle. Ja tulevaisuus on pitkälti meidän aikuisten vastuulla.



Sillä sille, joka yrittää, tai jota autetaan yrittämään – sille on auki ihan koko maailma.

# Miltä elämä tuntuu?

Maaret Kallio kirjoitti kolumneja Helsingin Sanomiin yhdentoista vuoden ajan, ja ne olivat lehden luetuinta sisältöä. Teksteissään hän nostaa esiin monen ihmisen arkitodellisuuden ja tarjoaa näkökulmia ja vertaistukea koetulle. Kolumnien kantavia teemoja ovat toivo, mieli, perhe, turva, rauha, rakkaus ja erilaiset juhlapyhät.

Hyvän huomaamisen, läsnäolon merkityksen ja tavallisuuden taian ohella käsitellään myös monia vaikeita aiheita kuten surua, yksinäisyyttä tai alkoholin väärinkäytön vaikutuksia.

Saamansa palautteen myötä Maaret Kalliolla on näköalapaikka suomalaisten arkeen ja mielen hyvinvointiin. Suosituimmat kolumnit on nyt koottu yhteen tähän kirjaan.

	 9 789510 526514
<a href="http://www.wsoy.fi">www.wsoy.fi</a>	17.3 ISBN 978-951-0-52651-4