

A portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, wearing a white long-sleeved top, sitting in a wooden chair. The background is a soft, light pink wall. A vase with pink flowers is visible on the right side. The text is overlaid on a white rectangular box in the center.

MAARET  
KALLIO

*Lujasti lempeä*

WSOY

*Lujasti lempeä*



MAARET  
KALLIO

---

*Lujasti lempeä*

---

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI

© Maaret Kallio ja WSOY 2016

Etukansi Satu Kontinen  
Kannen kuvat Laura Ruohonen  
Typografia Laura Ylikahri  
Taitto Jukka Iivarinen / Vitale Ay

ISBN 978-951-0-41222-0

Painettu EU:ssa

Kirja on omistettu elämäni tärkeimmälle kolmikolle:

J & L & N

Ilman teitä olisin vain yksinäinen purjevene vailla kotisatamaa.





## SISÄLLYS

TERVETULOA MATKALLE . . . . .	10
<b>VALITSE SUUNTASI . . . . .</b>	<b>17</b>
<i>Huippumakea elämä . . . . .</i>	<i>18</i>
Jättiharha superelämästä . . . . .	20
Täydellisen elämän anatomia . . . . .	21
Kohti kestävämpää kulutusta . . . . .	25
Elämään ei ole helppoa ratkaisua . . . . .	28
Vastustamisen sijaan on mentävä samalle puolelle . . . . .	31
Tarvitaan sekä lujuttua että lempeyttä . . . . .	34
<b>KONEEN PYSÄYTTÄMINEN . . . . .</b>	<b>39</b>
<i>Koneena aamusta iltaan . . . . .</i>	<i>40</i>
Kunnes kone hyyyty . . . . .	43
Tunne tulotiesi . . . . .	44
Mitä opit itsestäsi pienenä? . . . . .	48
Onkiminen on ymmärtämisen lähtökohta . . . . .	50
Kokemisen ahtaudesta havaitsemisen tilaan . . . . .	53
Mikä totta jo on? . . . . .	59
Ja minkä vain uskot olevan totta? . . . . .	61
Leimat ovat pelkkiä ajatuksia . . . . .	64
Palaa aina uudelleen sinne, missä jo olet . . . . .	69



<b>TEE TILAA, TUNNETILAA</b> .....	<b>75</b>
<i>On aivan ok, ettei kaikki ole aina ok.</i> .....	76
Elämä on. Piste.....	79
Tunteeton elämä on kuollutta elämää.....	80
Kaikki lähtee turvallisuudesta .....	83
Skannaus käynnissä: olenko suojassa? .....	85
Tunteiden säätely on volyyminappulan viiraamista .....	89
Järjellä vai tunteella – vai sekä että? .....	93
Mutta miten se käytännössä tehdään? .....	96
Välillä on hyvä keskittyä olemaan kateellinen .....	101
Harjoita pimeänäköäsi.....	107
Vaikeimpina aikoina kestä minuutti kerrallaan.....	111
Hyvä on pahaa heikompi.....	115
<b>ME ON AINA SUUREMPI KUIN MINÄ</b> .....	<b>123</b>
<i>Reippaan tytön syndrooma</i> .....	124
Viisas osaa tarvita toista.....	127
Yksinpärjäävä ihminen on luontonsa vastainen .....	129
Omilla jaloilla, mutta tiukasti rinnakkain .....	132
Miksi pelkät self-help -opukset eivät tuo onnea? .....	138
Ihminen voi kasvaa vain suhteessa toiseen .....	139
Tunnesäätelyn ykkönen on toinen ihminen .....	142
Kun yhteys toiseen katkeaa .....	145
Tärkeintä ei ole ongelmattomuus, vaan kyky korjata niitä. ....	148
Kuinka turvallinen olet itse muille? .....	152



<b>VIISAS VAATIVUUS.</b> . . . . .	<b>157</b>
<i>Mitä sanoisi rakkaus?</i> . . . . .	158
Ihmisen pitää saada päteä. . . . .	161
Kun kuria on kuormurin mitalla . . . . .	164
Kun kuvittelee olevansa kykenemätön . . . . .	167
Ensimmäiseksi tarvitaan myötätuntoa . . . . .	170
Vaativattomuus ei kaunistaa. . . . .	172
Viisas valitsee taistelunsa. . . . .	176
Menestys on vain yhden kirjaimen päässä menetyksestä . . . . .	181
Menestys syntyy työtä pelkäämättömyydestä. . . . .	185
<b>SOPIVASTI PELOTTAVA ELÄMÄ.</b> . . . . .	<b>191</b>
<i>Näyttäisitkö kyneleesi, jos et enää pelkäisi?</i> . . . . .	192
Kun elämä pakottaa polvilleen . . . . .	196
Ihmisen kokoista elämää . . . . .	199
Hyvinvoiva ihminen tahtoo hyvää . . . . .	201
Vahvalla on varaa joustaa . . . . .	205
Uskalla tulla nähdyksi, älä vain katsotuksi . . . . .	208
Mittaa elämäsi rakkaudessa. . . . .	212
Ympyrä sulkeutuu . . . . .	214
<b>KIITOLLISIN MIELIN.</b> . . . . .	<b>218</b>
Kirjallisuutta. . . . .	221



# TERVETULOAA MATKALLE



**AIVAN ENSIMMÄISEKSI PYYDÄN SINUA** pohtimaan vastausta yksinkertaiseen kysymykseeni: Miksi tämä kirja on kädessäsi? Oletko etsimässä muutosta, toipumassa tuskasta, tavoittelemassa parempaa elämää vai vain ihmettelemässä itseäsi? Toivoisitko tämän kirjan lupaavan sinulle mahdollisuuden todelliseen onnellisuuteen, vaikeista tunteista vapautumiseen, hankalista ihmissuhdesolmuista irrottautumiseen tai timanttisen itsetunnon löytymiseen?

On varsin inhimillistä toivoa parempaa elämää ja muutosta hankaaviin kohtiin. Kunpa vain voisikin helpolla alkaa vähän paremmaksi, mukavammaksi ja tasapainoisemmaksi ihmiseksi! Siksi usein pyrimmekin visusti eroon asioista, joiden kanssa olisi ennemminkin viisaampaa pyrkiä tulemaan toimeen. Haluamme kokea iloa mutta väistellä kipua. Haluamme juhlia mutta emme siivota juhlien jälkiä. Haluamme nopeita, helppoja ja yksinkertaisia ratkaisuja autuuteen!

Ihmisen mielenmaailma on moninainen ja rikas, niin kuin on elämäkin. Suuret asiat ovat monimutkaisia ja tiet onneen pysyvät keskeneräisinä. Siksi tässä kirjassani en tule lupaamaan sinulle onnellisuutta, uutta parempaa versiota itsestäsi tai hienoa elämää. Sen sijaan toivon antavani sinulle ajatuksia ja välineitä kohdata jotakin väkevämpää, hitaampaa ja pysyvämpää.

Kirjassani autan sinua kohtaamisiin itsesi kanssa: paikkoja katsella omia ajatuksiasi ja peilata pohtiaksesi sinun näköisiä vaihtoehtoja elämäsi, arvojesi, valintojesi ja ymmärryksesi laajentamiseksi. Et saa opastusta negatiivisista tunteista irtipääsemiseen, vaan ennemminkin tienviittoja niiden luokse. Et saa taitoja pärjätä urheammin yksin, vaan rohkaisua avautua syvemmin tarvitsevuudellesi. Et saa vapautusta kivusta, mutta keinoja nähdä paremmin pimeässä. Et saa yksioikoisia vastauksia, mutta taatusti suuntaasi kirkastavia kysymyksiä.

Sinä olet oman historiasi, itsesi ja tilanteesi asiantuntija. Ulkopuolelta ei voi tulla kertomaan kaiken kattavaa totuutta ihmisen monimutkaisesta mielestä, ihmeellisestä elämästä tai moniulotteisista ihmissuhteista, sillä niiden ratkaisut ovat yhtä monet kuin kokijatkin. Siksi pyydän sinua asettumaan kirjaani lukiessasi ennen kaikkea lempeästi ihmettelemään itseäsi. Älä ota sanomaani totuutena, mutta älä pidä automaattisena totuutena myöskään omaa näkemystäsi. Anna tekstieni kulkea rinnallasi. Anna niiden haastaa sinua pohtimaan mielihiteitäsi, kirkastamaan tärkeimpiä arvojasi ja jäämään huomiotta silloin, kun tunnet tietäväsi itse paremmin. Ole valmis kohtaamaan, tutkimaan ja kyseenalaistamaan.



---

*Käy hitaasti peremmälle itseesi,  
myötäkarvaan silittäen.*

---

Koko kirjan ydin on tässä: harjoittele valmiutta kohtaamiselle, älä tietämiselle. Läpi kirjan sivujen, ja lukemisen väliaikojen, herättele uteliasta ihmettelyä. Kuulostele tunteitasi, kirjoittele sivujen reunoihin kommentteja, kritiikkiä, ärsytyksiä ja ilahtumisia. Kuljeta mieltäsi aloittelijan taajuuksille, jolloin elämä, sinä ja muut ihmiset eivät näyttäydy valmiiksi leimattuina paketteina, vaan alati muuttuvina ja joustavina kokonaisuuksina.

Ihmisen mieltä ei voi pakottaa, ei etenkin hyvinvointiin pyrkiessä. Siksi on tärkeää tuntea menneisyytensä ja kirkastaa menosuuntansa. On keskeistä oppia ymmärtämään itseä ja hyväksymään ihmisyyteen kuuluvia asioita. Kirjani pohja nojaa realismiin: mihin todella on mahdollisuus vaikuttaa ja mihin on ennemminkin opittava suostumaan. Kun tiedät mihin ja miten voit vaikuttaa, ja mihin taas et, säästät voimavarojasi sinulle arvokkaimpiin kohtiin.

Oman hyvinvoinnin ja sujuvien ihmissuhteiden kannalta on erityisen tärkeää osata olla ihmisen kokoinen ihminen. Ei ole hyväksi luulla liikoa itsestään, tavoitella taivaita ja unohtaa ihmisen pienuus, rajallisuuden ehdot. Toisaalta ei tule uskoa liian vähääkään itsestään, kuvitella olevansa myötätunnon ulkopuolella tai pystyvyyden

ulottumattomissa. Hyvä elämä on ikuista tasapainottelua ihmiselon pienuuden sietämisessä ja suuruuden hallitsemisessa.

Jokainen meistä on keskeneräinen, eikä sille ole tiedossa loppua ennen elämämme viimeistä päivää. Siksi jaksaa uteliaasti opetella ennen kaikkea itseäsi, yritä tulla toimeen itsesi kanssa ja avaa mahdollisimman avoimia, rakastavia ja haavoittuvuudelle alttiita ihmissuhteita yhteydessä muihin ihmisiin.

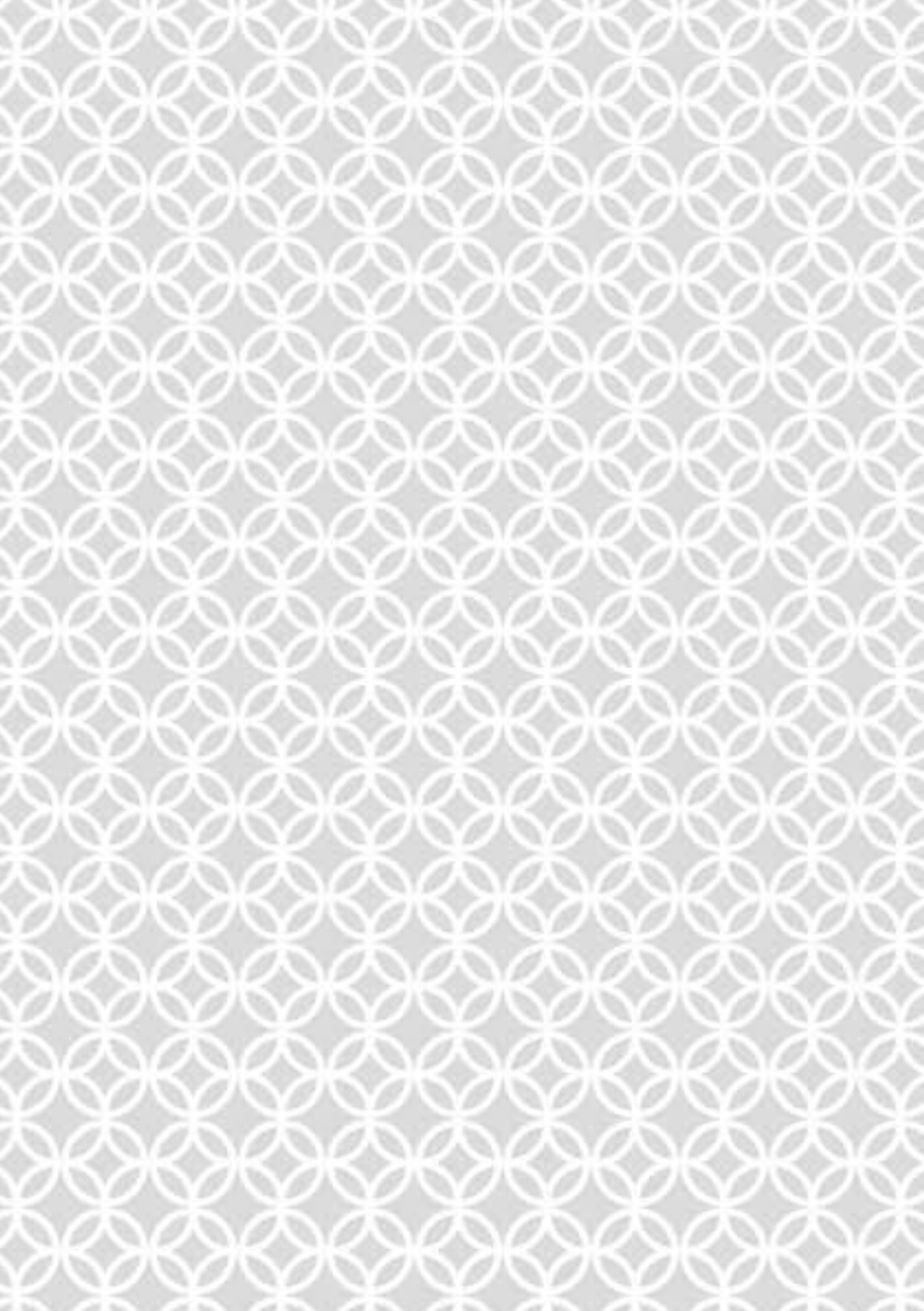
Sillä sitä on oikea elämä: kipua ja kauneutta. Varaudu siis kirvelviin kohtiin ja lempeisiin sivelyihin.

Lämmin kiitokseni siitä, että päätit lähteä tälle tutkimusmatkalle minun seurassani.

*Maaret*








# VALITSE SUUNTASI

## *Huippumakea elämä*



**EDESSÄ ON VARMASTI HUIPPUPÄIVÄ,** jälleen kerran, toinen toisensa perään. Aamulla sujuvasti soljuvat aamutoimet, trendinmukaiset asusteet päällä, good hair day ja intohimoa lupaileva hellä suukko kumppanille oven suussa. Silkassa flowssa sujuva korkean sykkeen lenkki ja sen jälkeen innokkain mielin kohti uutta työpäivää, huipputiimiä ja mahtavia brainstormeja! Sydän täynnä kiitollisuutta ja asenne pelkkää positiivisuutta!

Työpäivä on jälleen inspiroiva, täynnä kiehtovia haasteita, tehokasta kiirettä ja aikaansaamisen tunnetta. To do -lista hupenee hetkessä motivoivien haasteiden parissa. Onnistunut lounaspalaveri tuoreen sushin äärellä, uusia ulottuvuuksia luovat keskustelut kollegoiden kanssa ja kattauksen kruunuksi jälkiruokana aidon italialaisesti vaahdotettu cappuccino. Ilta-päivä sujahtaa multitaskaamisen tuotteliaassa ilmapiirissä, josta on ihana singahtaa kohti kotia, tavoitteet saavutettuina ja potentiaali kattoon saakka viritettyinä.

Viikon ihana arki-ilta sujuu kodin lämmön leppoisissa tunnelmissa, sormet puutarhan mullassa tulppaneja toivoen. Lieden



äärellä kokkaillaan rennosti yhdessä Alastoman kokin tyyliin, luomua ja läheltä, helposti gourmeeta. Arkisen herkkuaterian valmistuessa taustalla sykkii kevyehkö jazz ja suu maistaa lasillisen valmiiksi jäähdytettyä vino biancoa. Ympärillä kirmailevat leikistä huumaantuneet lapset ja iloinen nauru täyttää illallis-pöydän.

Päivän loppuhuipennuksena opettavainen iltasatu sohvalta sylitysten, sitten koti suit sait siistiksi ja lasten nukahdettua ihana kainalohetki kumppanin kanssa. Ilmassa lupailevan kupliva tunnelmaa ja pidentyneitä katseita. Vain hetki ja päivä huipentuu vielä intohimoiseen rakasteluun pyykkikoneen päällä. Voi tätä elämää ja onnea, kun vain on asenne kohdallaan ja mieli antautuva!

Uni saapuu helposti onnesta raukeaan kehoon, joka antautuu levähtämään puhtaille pellavalakanoille. Uni vie kohti seuraavaa päivää, jota tuskin jaksaa mieli tyytyväisyydestä hyrräävä-nä enää edes odottaa! Uusi päivä paratiisissa tiedossa!



## JÄTTIHARHA SUPERELÄMÄSTÄ

Jos yhtään uskallan arvata oikein, niin sinäkin olet miettinyt onnellisen elämän aineksia, moittinut itseäsi riittämättömyydestäsi ja pyrkinytkin usein muuttamaan tilannetta. Olet kenties yrittänyt tehdä parhaasi opinnoissasi, olla tunnollinen työntekijä ja pidetty naapuri. Sen lisäksi olet saattanut tavoitella hyvää vanhemmuutta hakien lisää tietoa ja taitoa, venyttää pinnaasi viisaasti ja keksiä oivia virikkeitä lapsillesi. Tämän päälle olet ehkä vielä pohtinut tarkkaan kehosi hyvinvointia ja timmiä kroppaa. Tiedät kokonaisvaltaisen treenin merkityksen, taidat lautasmallin ja osaat vihersmoothien reseptit. Rakkaussuhteissasi olet halunnut olla hyvä kumppani, hauska ja fiksu sekä eroottisesti pätevä. Kumppanin kanssa toivot syvällisiä keskusteluja ja pitkiä katseita ja aamunvirkeitä rakasteluita. Mielenkin suhteen sinulla on ehkä suuria odotuksia. Haluaisit olla iloinen ja pirteä, positiivisesti asioihin suhtautuva. Tahdot voimistaa sisukasta asennetta, jolla saadaan hommat tehtyä ja pidetään mieliala tyytyväisenä.

---

*Mutta sitten aina tulee jotain väliin.*

---

Joskus se on jotain ihan pientä. Loisteliaasti suunniteltu treeni jääkin väliin flunssan vuoksi. Lupausta sokerittomasta viikosta päättyykin

~~VUOSISADAN VINKKEJÄ PAREMPAAN ELÄMÄÄN~~  
~~VAPAUDU NEGATIIVISISTA TUNTEISTA!~~

Luja lempeys. Kyllin hyvä elämä.

Maaret Kallio ohjaa Lujasti lempeä -kirjassaan hyväksymään elämän epätäydellisyyden.

Muutos sitä kohti käy omien rajojemme ja epämukavuuden hyväksymisen kautta. Hyvän olon pohjavire löytyy viisaasta vaativuudesta, myötätuntoisuudesta ja avoimesta yhteydestä muihin. Inhimilliseen elämään tarvitaan sekä lujuttua että lempeyttä.

Maaret Kallion sanat antavat tilaa lukijankin vastalauseille. Ne asettavat arkipäivän askareemme oikeankokoiseen muottiin.

**#kirja**

WWW.KIRJA.FI



9 789510 412220

17.3

ISBN 978-951-0-41222-0

