



Karita Tykkä

Kaikki rohkeus meissä

Ajatuksia kasvusta ja rakkaudesta

wsoy



Karita Tykkä

Kaikki rohkeus meissä

Ajatuksia kasvusta ja rakkaudesta

Werner Söderström Osakeyhtiö • Helsinki

Ensimmäinen painos
© Karita Tykkä ja WSOY 2025
Graafinen suunnittelu Anna Makkonen

Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
ISBN 978-951-0- 51844-1

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@wsoy.fi

Sisällys

Keskeneräisyys ei aina kaipaa vastausta	9
Pelko, viha ja häpeä – supervoimat	49
Kasvu on oman voiman löytämistä	83
Mitä rakkaus tekisi?	121
Rohkeus astua itsensä puolelle	153
Trauma	191
Keho tuntee ja kuulee kaiken	217
Olen vapaa	253
Löydä oma voima	291
Kiitollinen, että kaikella on tarkoitus	327
Enää en selittele itseäni	359
Eheytyminen on matka.....	397
Lopuksi	438
Kiitos	440

Sinulle

Minä kirjoitan, jotta ymmärtäisin itseäni paremmin – mitä tunnen ja ajattelen. Eniten kirjoitan elämän käännekohdissa ja keskeneräisyyden ytimessä, siellä missä muutos on voimakasta ja elämä haastaa.

Kirjoitan, jotta voisin koskettaa sitä, mikä sisällä liikkuu – nimetöntä, totta, joskus kivuliasta, usein kaunista.

Kirjoitan, koska sanat rakentavat siltoja sisältä ulos ja takaisin kotiin itseäni.

Minulla on ollut loppuja ja samaan aikaan uuden alkua – kokonaan uudenlaisia elämänvaiheita. Ihmettelyä itseni äärellä: kuka olen, kun juuret ovat irronneet maasta ja olo irrallinen, turvatonkin.

Tämä kirja on matka. Ei päämäärä, ei suoritus, ei valmis vastaus mihinkään. Matka sisäänpäin, lähemmäs sitä, kuka todella olen – ja kuka ehkä sinäkin olet. Matkan ajan olen opetellut katsomaan itseäni raakaan rehellisesti mutta rakkautella – rohkeasti uskaltanut jakaa siitä jotakin myös sinulle.

Kirjoittaessani olen prosessoinut, päästänyt irti, oivalta-
nut ja erilaisten tunteiden näkyväksi asettamisen kautta alkanut hengittää taas hiukan vapaammin. Ehkä sinussakin jokin haluaa tulla näkyväksi ja vapautua. Ehkä tämä kirja osuu sinussa johonkin, joka on odottanut tulevansa nähdyksi.

Tämä ei ole kirja siitä, miten olla parempi, eikä kirja vaadi sinulta mitään. Se kutsuu lempeästi, rehellisesti ja aidosti astumaan omaan voimaasi, sydämeesi, elämääsi. Ehjäksi omalla tavallasi. Kokonaiseksi keskeneräisenäkin.

Ja jos jossain kohtaa kirjaa sydämessäsi läikähtää, niin tiedä: se on oma valosi, joka tunnisti minussa omansa.

Tervetuloa mukaan. Olet juuri oikeassa kohdassa. Ja nyt on hyvä hetki aloittaa...



Keskeneneräisyys
ei aina kaipaa
vastausta

Usein ajatellaan, että haavoittuvuus, epäonnistuminen ja rikkoutuminen ovat asioita, joita on vältettävä – että ne ovat suorastaan jotain häpeällistä. Että olemme riittäviä ainoastaan, jos olemme ehjiä, menemme jatkuvasti eteenpäin ja onnistumme. Mutta entä jos onkin niin, että rikkoudumme ehjäksi? Entä jos keskeneräisyys ei olekaan virhe? Entä jos se ei vaadikaan vastausta juuri nyt, vaan on vain hyväksyttävä tila, jonka sietämisessä on paljon viisautta, voimaa ja tilaa kasvaa? Ei aina tarvitse olla valmis, ei aina tarvitse olla selkeää. Meillä on oikeus olla keskeneräisiä. Meillä on oikeus olla rikkoutuneita ja haavoilla.

Elämässäni on ollut hetkiä, jolloin kaikki, mihin kiinnitin itseni, on hajonnut. Hetkiä, jolloin turvallinen tuttuus on kadonnut silmiäni edessä ja minä olen jäänyt seisomaan keskelle tyhjyyttä – paljaana, epävarmana, rikkonaisena ja eksyneenä. Olen ollut elämän käännekohtissa ja keskeneräisyyden keskellä. Ei ole ollut juuria, jotka olisivat myrskyn silmässä pitäneet pystyssä ja kiinni tutussa. Kun kaikki itselleni tutut rakenteet ovat pettäneet, sanat loppuneet ja tunteet tulvineet yli, ei ole ollut enää mitään mihin tarttua. Vain hil-



jaisuus, rikkonaisuus, keskeneräisyys – sirpaleet itsessäni ja ympärilläni.

Niissä hetkissä en ole tiennyt edes kuka olen. Kaikki, minkä varaan olin rakentanut identiteettini – eri elämän roolit, ihmissuhteet, unelmat – olivat poissa. Ja se tyhjyys... se oli musertavaa. Se ei kysynyt, olenko valmis. Se vain tuli, yritti murtaa ja repiä, vaatia kaiken ja enemmän.

Kun tuntee elämänsä ja itsensä pirstaloituneen palasiksi, minkä joskus on tiennyt todeksi hävinneen, ei tarkoita että olisi epäonnistunut tai että olisi mitään hävettävää. Se on muistutus, ettei elämä ole itsestäänselvyys, suoritus, vaan suuri lahja, jossa on mahdollisuus kasvaa ja voimaantua. Rikkoutumisen jälkeinen keskeneräisyys ei ole este. Se on tilaa, jossa meidän on mahdollista tulla joksikin, jota emme vielä edes tiedä olevan.

Entä jos rikkoutuminen ei olekaan loppu? Entä jos se on kutsu?

Kutsu pysähtyä, kääntyä sisäänpäin ja kuunnella. Ehkä rikkoutuminen ei ole rangaistus vaan portti – uuden alku. Ehkä keskeneräisyys ei ole virhe vaan välitila. Hengityksen pituinen hetki, jossa jotakin uutta syntyy.

Meille on opetettu, että heikkous on häpeä. Että *särkyä* on yhtä kuin *epäonnistua*. Että keskeneräisyys on jotain, joka pitää piilottaa. Mutta mitä jos totuus onkin päinvastainen?

Mitä jos juuri rikkoutumisen hetkellä tulemme todeksi? Entä jos hauraus onkin ihmisyyden rehellisin muoto? Keskeneräisyys ei kaipaakaan korjausta. Se ei aina kaipaakaan vastaus-

ta. Joskus meidän tehtävämme ei ole ratkaista vaan vain olla. Sietää. Hengittää. Antaa tilaa. Elämä ei ole selkeä, suora viiva – se on kiertotie, sivupolku, usein kaaos ennen kuin miikään kirkastuu.

Meillä on oikeus olla keskeneräisiä. Meillä on oikeus olla hajalla ja silti rakastettuja.

Rikkoutuminen ei tarkoita, että olemme rikki. Se tarkoittaa, että jokin vanha on tullut päätökseensä. Ja juuri siksi meissä on tilaa jollekin uudelle. Me emme ole valmiita – emmekä koskaan tule olemaan. Epätäydellisyydessämme olemme täydellisiä. Vasta kun alamme hyväksyä oman keskeneräisyytemme, syntyy jotain hiljaista ja vahvaa.

Tilaa kasvaa hitaasti.

Tilaa olla herkkä.

Tilaa pysähtyä ilman tarvetta selittää.

Olin pitkään sitä mieltä, että elämä oli pelkkä matka kohti täydellisyyttä tai jotakin päämäärää. Koko ajan piti parantaa itseään, kehittää itseään, pyrkiä jollain tavalla valmiiksi. Katsoessani ympärilleni näin ihmisiä, jotka näyttivät tietävän mitä tekivät, mitä halusivat – olivat varmoja askelissaan ja päätöksissään. Ja minä... vain haparoin. Epäilin itseäni. Tunsin olevani ulkopuolinen. Enkä sen kaiken keskellä edes tiennyt mitä halusin. Tunsin itseni tyhmäksi, keskeneräiseksi ja epävarmaksi – erilliseksi ja erilaiseksi kuin muut. Aloin uskoa, että minun piti täyttää joku ulkoinen odotus, jotta voisin olla riittävä. Mutta kun aloin katsoa tarkemmin, huomasin jotain. Ihmiset, jotka näyttivät olevan varmoja ja



valmiita, eivät olleetkaan. He piilottivat keskeneräisyytensä, epävarmuutensa ja heikkoutensa naamioiden ja kuoren taakse – jonnekin minne eivät itsekään halunneet katsoa. Kauniisti kiillotetun ulkokuoren alla oli kipua, pelkoa ja säröjä – kaikkea sitä, mitä kukaan ei saanut nähdä. Kukaan heistä ei ollut turvassa rikkoutumiselta eikä kukaan ollut valmis, eikä tarvinnutkaan olla.

Ymmärsin, että meistä jokainen on jollain tavalla keskeneräinen, epävarma ja rikkonainen. Se on inhimillistä. Eikä sitä tarvitse yrittää korjata tai piilotella, vaan voimme elää ja kasvaa sen kanssa. Voimme antaa sen olla osa meitä, muttei määrittää meitä. Rikkoutuminen, särkyminen tai hajoaminen eivät ole minkään loppu, vaan aina jonkin uuden alku. Uusi mahdollisuus nousta ylös, kun aika on oikea, ja rakentaa sirpaleista jotakin uutta – jotakin aiempaa vieläkin kauniimpaa ja kestävämpää. Mahdollisuus rakentaa elämänsä uudelleen, ei entiselleen, mutta ehjäksi. Se on mahdollisuus liimata elämän palaset siten, mikä näyttää ja tuntuu hyvältä ja merkitykselliseltä – omalta.

Rikkoutuminen, tietämättömyys tai keskeneräisyys eivät ole epäonnistumista. Ne eivät määrittele sitä mitä olemme. Emmehän koskaan ole täysin valmiita, onneksi, vaan jatkuvassa liikkeessä, aina osittain rikkoutuneita, osittain ehjiä, mutta koskaan emme täydellisiä. Tai ehkä juuri keskeneräisyydessämme ja epätäydellisyydessämme olemme täydellisiä – jo nyt, aina. Kun opettelemme sietämään keskeneräisyyttämme, annamme itsellemme luvan kasvaa hitaasti, pysähtyä,

jopa peruuttaa – ottaa askelia ilman varmuutta, ilman selkeää päämäärää – ja saavutamme vapauden.

Keskeneräisyyden sietäminen vaatii rohkeutta, uskallusta luottaa siihen, että tietää kun tietää, ja että sitä ennen ei tiedä, ja sekin on ok. Se on juuri se tila, jossa itsestään oppii eniten. Meillä, sinulla ja minulla on lupa olla rikkonaisia ja keskeneräisiä, eikä kaikkeen aina tarvitse olla vastauksia tai päätöstä. Yksinkertaisesti joskus vain olemme eräänlaisessa taukotilassa, rauhassa keskeneräisiä, ja se riittää. Keskeneräisyys ei ole este. Se on tila, jossa syntyy oivallus: Minä riitän, tässäkin hetkessä, juuri nyt. Voin olla levossa tässäkin.

Ja joskus, kun kaikki hajoaa, eikä mikään tunnu tutulta ja omalta, et ole eksynyt vaan matkalla kotiin. Itseesi. Uudella tavalla. Luota siihen.

Ei ole väliä, kuinka monta kertaa hajoat.

Tärkeää on, että nouset.

Että hengität, vaikka se sattuisi.

Että annat itsellesi luvan olla keskeneräinen, epävarma – ja silti juuri nyt täydellinen.



Kaikki minkä menetät
ja mistä luovut luo
tilaa kaikelle sille
mitä tarvitset.

Elämän myrskyt antavat
mahdollisuuden kasvaa
vahvemmaksi ja tulla
joustavammaksi tai sitten
ne vievät mukanaan ja
rikkovat meidät.



Särkynyt vahva nainen osaa olla rohkeasti
ja avoimesti hauras, pehmeä ja heikko.
Hän tuo lempeyttä maailmaan pelkällä
olemassaolollaan. Samaan aikaan se ei sulje
pois voimaa, vahvuutta ja sinnikkyyttä,
joka juuri tuosta samaisesta naisesta on
särkymisen kautta löytynyt.

Jos muiden ihmisten ikävät sanat
satuttavat, on se ymmärrettävää –
inhimillistä. Annathan samanlaisen
voiman myös niiden ajatuksille ja sanoille,
jotka ovat sinun puolellasi – niiden, jotka
ajattelevat, että ilman sinua ei ole mitään
ja että kanssasi on kaikki.



Huono päivä egolle on
mahtava päivä sielulle.

Matkan tarkoitus on tulla
omaksi itsekseni, sellaiseksi
kuin minun on oikeasti
tarkoitus olla.



Voimme joko särkyä ja jäädä särkyneiksi
tai särkyä ja avautua, selvittää keitä
todellisuudessa olemme, voimaantua ja
kukoistaa.

Kun en tiennyt mihin varmuudella
kannattaa panostaa, panostin kaikkeen.

Kulutin voimavarani. Kunnes tajusin:
vähemmän on enemmän. Lihas kasvaa vain
levossa, mieli hiljaisuudessa.

Karita Tykän koskettavia ja
inspiroivia ajatuksia niihin hetkiin,
kun elämä pysäyttää tai kutsuu kasvuun.
Kaikki rohkeus meissä koostuu henkilökohtaisista
kokemuksista ja muistuttaa meitä siitä, että
jokaisessa on voimaa valita uudelleen
– kulkea kohti syvempää yhteyttä itsen,
rakkauteen ja elämään.

