

MAARET KALLIO

Voimana
TOIVO

WSOY

MAARET KALLIO

voimana
TOIVO

WSOY
Helsinki

Kirjan kirjoittamista varten sain apurahan sekä
WSOY:n kirjallisuussäätiöltä että Suomen tietokirjailijat ry:ltä.
Lämmin kiitos kirjallisen työni tukemisesta.

© Maaret Kallio ja WSOY 2020

Kannen kuva © Laura Malmivaara
Kannen graafinen suunnittelu Bifu / People's
Lay-out ja taitto Taina Leino / Vitale Ay

Sisäkannen kuva © iStock/irinabogomolova
Kuvat © iStock/ s.15 myella, s. 53 Elena Sazanova, s. 87, 129 Vitalino11, s.159, 196
irinabogomolova

ISBN 978-951-0-44547-1

Painettu EU:ssa

Uppoava, ohjaa laiva
kohti satamaa
Toivo ilman voimaa
on vain toivottomuutta.

Arto Hällström: Hiljaa vaivun

SISÄLTÖ

Sinulle.....	11
--------------	----

TAVOITTEET

Mitä sinulle on hyvä elämä?	17
Elämänhallinnan kupla	20
Toivossa on hyvä elää.....	23
Tunnista ja tunnusta tosiasiat.....	27
Luo toivorikkaita tavoitteita.....	30
Täydellisyys on riittämättömyyden loukku	33
Armottomuus on osa armollisuutta.....	36
Toivo kulkee kolmessa ajassa	40
Muutos käy ymmärryksen kautta	43
Ajatusten kauhut, fantasiat ja toivo	47
Toivorikkaat tavoitteet	51

TUNTEET

Onnea on mielen vapaus ja tuntemisen taito	55
Hyvään elämään mahtuu myös pahaa	58
Tunne mitä tunnet.....	62
Olla elossa vai elää todella?	65
Pimeännäkökyky lisää valon löytymistä.....	68
Viisas vastaanottaa tunteensa	71
Tunnista tarve tunteen takana.....	74
Toivossa uskaltaa yrittää ja epäonnistua	78
Miten olla chillisti hukassa?	82
Tunne toivo.....	85

TOIMIJUUS

Pieni suuri sinä.....	89
Lapsuudessa opittua voimaa ja avuttomuutta	94
Ihminen kasvaa itsekseen olosuhteissa.....	98
Pendelöinnin taito	102
Toimijuuden pelipaikat.....	106
Avuttomuus on luonnollinen osa ihmisyyttä.....	110
Suhde avuttomuuteen on ratkaiseva.....	115
Aloita itsestä, mutta jatka aina toisiin.....	120
Luovuttaen ja toimien kohti muutosta	122
Avuttomuuden ja toimijuuden toivo	127

TOIPUMINEN

Jokaisella on katkeamispisteensä	131
Vaikuttamisen ja luopumisen paikat.....	133
Kukaan meistä ei ole suruilta suojassa	136
Toipuminen on todennäköisintä	139
Surulle on suostuttava	141
Toivoa on ilman sankaritarinaakin	144
Kunnioita toipilasaikaa.....	147
Jaettu epätoivo luo toivoa.....	151
Pahaan piilotettu hyvä.....	154
Toipumisen toivo.....	157

TOISET

Kaiken kannatteleva yhteys.....	161
Hätä keinot keksii.....	166
Poimituksi tulemisen lohtu	169
Älä tyrkytä tarkoituksiasi.....	173
Miten lohduttaa lohdutonta?.....	177
Elämä kantaa – mutta kenen kanssa?.....	181
Vahvimmat meistä tarvitsevat toisia	183
Kuka pitää sinusta huolta?.....	186
Tarjoile runsain mitoin sitä, mitä eniten kaipaat	189
Elämän jälkiruokapöydässä	192
Toivo toisissa.....	195

TARKOITUS

Pahan tekemättömyys on vasta nollataso.....	299
Voimana toivo.....	203
Missä sinun rakkautesi taipuu toisten iloksi?	206
Toisia auttamalla auttaa itseään.....	210
Älä koskaan, ikinä pidä elämäsi hyvää itsestäänselvyytenä	213
Kuolema elämän kultaisina viitekehyksinä	216
Päiviesi tarkoitus.....	219
Toivon tekoja.....	221

Kiitoksin	227
-----------------	-----

Lähteet	231
---------------	-----

SINULLE

OLEN KIRJOITTANUT TÄMÄN KIRJAN SINULLE, jolle on tärkeää etsiä merkityksellistä suuntaa hyvän elämän vahvistamiseksi. Kirjoitin kirjan myös sinulle, joka olet kokenut kovia tai jonka lähellä on jouduttu tuskallisiin tilanteisiin. Kirjoitin luvut opasviitoiksi hyvän elämän ytimeen sekä lohduksi epätoivon aikoihin.

Toivo on väkevä mielen ja elämän voima. Toivo auttaa pyrkimään kohti arvokkaampia tavoitteita, rakentamaan aktiivisesti hyvää elämää ja hellittämään kohtuuttomasta armottomuudesta. Ihmisillä on nykyajassa kovin armottomat odotukset itseään ja elämää kohtaan, mikä lisää osaltaan riittämättömyyden ja yksinäisyyden kokemuksia. Toivon näkökulma tuo tähän helpotusta: miten löytää armollisuutta itsestä, elämästä ja tavoitteista, mutta pyrkiä silti tietoisemmin kohti hyvää elämää ja vaikeista asioista toipumista?

Juuri siihen kädessäsi oleva kirja paneutuu. Elämälle antautumiselle, aidon ilon löytymiselle, pahankin todentamiselle ja suruille suostumiselle. Yhtä lailla oman voiman valjastamiselle, toimintapaikkojen etsimiselle ja ikuisen toivon vahvistamiselle.

Toivo on keskeinen tekijä merkityksellisempää elämää tavoiteltaessa. Siinä missä mielihyvään ja ilon tunteisiin perustuva onnellisuus tuo hetken mukavaa, toivo luo vahvaa arvopohjaista suuntaa sekä uskoa hyvän mahdollisuuksiin. Toivo liittyy vahvasti myös henkilökohtaisten päämäärien tavoittamiseen, mikä lisää myönteisiä tunteita ja vahvistaa toivoa. Kun koemme voivamme vaikuttaa elämäämme, itseemme ja ihmissuhteisiimme, vahvistamme toivoa ja toimijuutta. Vaikuttaminen on kuitenkin varsin eri asia kuin kontrollointi, jolla usein pyritään helpottamaan pahoinvointia mutta oikeastaan vain lisään sitä.

Hyvä ei ole synonyymi helpolle, eikä toivo täydellisyydelle. Toivo on kaikessa kultaisuudessaan dynaaminen ja vaativa voima, joka ei jää vain passiivisesti toivomaan tai pääätä silittelemään. Tavoitteiden saavuttamisen epävarmuudesta huolimatta ihmiselle on tyyppillistä asettaa tavoitteita itselleen ja elämälleen. Silloin toivo on liikkeelle-paneva voima. Kirjan edetessä pääset haastamaan niin omia tavoitteitasi, ihmisyytesi osa-alueita kuin myös oman vastuusi ja tekojesi voimaa ja rikastamaan elämäsi tarkoitusta toivon tulokulmasta käsin.

Siinä missä toivo on väkevä voima,
on toivottomuus merkittävä riski.

Toivoa voidaan pitää ihmiselämän keskeisenä voimana. Kolikon käänntöpuolella toivottomuus osoittaa suurta hengenvaaraa. Monet tutkimukset osoittavat, että toivottomuus on vahvasti yhteydessä itsetuhoisiin ajatuksiin. Toivottomuus sisältää ajatuksia, kokemuksia ja tunteita siitä, ettei voi tehdä tilanteelleen mitään, ei ole kannattelevaa yhteyttä toisiin tai ettei elämällä ole mitään merkitystä.

Toivo puolestaan ruokkii juuri vastakkaista puolta: sitä, että voimme vaikuttaa omaan ja toistemme elämään, vahvistaa omaa ja toistemme toipumista, tartuttaa toisiimme toivoa ja kannatella epätoivon hetkissä. Toivo ei sulje pois epätoivoa, vaan käy sen kanssa jatkuvaa vuoropuhelua. Hyvään ja toivorikkaaseen elämään kuuluu myös surujen ja synkkyuden värit. Ne eivät kuitenkaan toivottomuuden lailla valtaa tilaa kokonaan tai jätä kokijaansa täysin yksin.

Onnelliseksi mitatussa Suomen maassa tehdään runsaasti itsemurhia vuosittain, koetaan syvää yksinäisyyttä myös ihmissuhteiden sisällä, sairaseläköidytään eniten mielenterveysyryistä ja koetaan uupumusta yhä nuorempana ja kiihtyvällä vauhdilla. Jokaisen on äärimmäisen tärkeää etsiä toivon pelipaikkoja ja löytää oman merkityksellisen elämän johtolangat. Ihminen kestää paljonkin vaikeaa, jos näkymiä toivosta löytyy ja niitä voi kokea myös saavuttavansa.

Toivo ei totisesti vaadi pahan poistumista, mutta se luo lohdullista ja voimallista tilaa sinne, missä epätoivo kapeuttaa. Kun epätoivo on tuttua, haluaa sitoutua toivoon.

Toivo ei ole vain aihe tai ilmiö.

Se on suurentelematta sanoen elämän keskeinen voima.

Se on hyvän elämän ydin ja auttaa suuntautumaan toiminnassa kohti tulevaa hyvää. Toivo on valo, johon luotamme pimeässä. Se on myötätunto, jolla kestämmme katsoa kohti hankalaa. Se on elävää ja tuntevaa ihmisyttä, elämää ja ihmissuhteita. Se on voima, jolla ryhdymme sanoista tekoihin, katseista käsiin. Se on tarvitsevuutta, jonka hellyydellä tartumme ketjuun toinen toistemme turvaksi.

Toivo kurkottuu hyvän elämän ytimeen kysyen lopulta: mitä merkitystä minun elämälläni on? Miten merkitys ilmenee toiminnassani tänään, huomenna ja muiden muistoissa elämäni joskus päättyessä?

OLET MILLAISESSA ELÄMÄNTILANTEESSA TAHANSA, toivo on elämäsi ja hyvinvointisi keskeinen voima. Voima, jota kannattaa kartuttaa ja tartuttaa. Hyvien päivien siivittäjiksi, ihmissuhteittesi taidoiksi sekä vaikeiden aikojen syvimmäksi lohduksi.

Pyydän, ettet kiirehdi kirjani parissa. Tietoa ei voi kaataa toisen mieleen, vaan se pitää kokemuksellisesti oivaltaa. Ymmärryksen matka on tietämistä hitaampi. Luo oman toivosi ymmärrykselle tilaa. Kulje tekstini rinnalla keskustellen rohkeasti sen seurassa ja kuunnellen oman toivosi polkuja. Jos kirjani lisää hitusenkin toivoasi, olen onnistunut.

Hangossa 13.1.2020, päivänvalon jatkuvasti lisääntyessä



Niin kaikki ohikiitävää
Ikävä ja riemu joka hetken värähtää
Mitä toivot että jää, kun pihan poikki kuljet
Ja jäljet häviää

Juha Tapio: Ohikiitävää



TAVOITTEET

MITÄ SINULLE ON HYVÄ ELÄMÄ?

SAAVUN LUENTOSALIIN HYVISSÄ AJOIN ennen omaa vuoroani. Uljaan tilan tyhjät penkit täyttyvät tasaista tahtia, kun sadat ihmiset palaavat kahvitauolta kuullakseen seminaarin viimeisiä puhujia. Istun eturivistön sivuun, sillä oma vuoroni on vasta päivän viimeisenä. Valkokankaalle heijastuu suositun huippupuhujan luento-otsikko, joka lupaa järjestyttävän suuria.

Luento polkaisee räjähdyttävän rohkeasti käyntiin. Esiintyjä on täynnä energiaa, liikkuu lavalla suurin elkein ja iloisin kasvoin. Vaikka moni asia on kohdallaan, luennon edetessä alan tuntea kasvavaa ärtymystä. Se ei liity niinkään puhujan persoonaan, vaan kaikkeen siihen, mihin hän lupaa nopeita ratkaisuja. ”Kun on huono päivä, sun pitää vaan katsoa itseäsi aamulla peiliin, laittaa musiikki täysille soimaan ja sanot vakuuttavasti suoraan peilikuvallesi: tästä tulee hyvä päivä! Tästä todellakin tulee hyvä päivä!” Luennoitsijan mukaan näin edeten saa koko elämän karistettua kannoiltaan. ”Vaikka mullakin on yritys välillä tehnyt syväasukellusta ja puoliso maannut sairaalassa, niin mä olen vain päättänyt, että asenne ratkaisee. Kaikki täällä on susta itsestäsi kiinni. Sitä saa, mitä tilaa!”

Luennon ja ratkaisujen edetessä hiki alkaa nousta otsalleni. Oma puheenvuoroni tulee olemaan niin toisesta laidasta. Ei suuria sanoja, ei takuvarmoja ratkaisuja, eikä totisesti lupauksia siitä, että elämän hankalan voisi vain karistaa kannoiltaan, kun riittävästi muistaa pitää positiivisesta kiinni ja viilata asenteensa oikeaksi. ”Koska mäkin sain tän toimimaan, niin säkin kyllä saat!”

Vanhan sanonnan mukaan toivossa on hyvä elää. Toivo ei ole vain tunne tai asenne, vaan ennen kaikkea elämän tarkoitukseen juurtuvia tekoja. Kun olemme toivossamme vahvoja, kykenemme paremmin vaikuttamaan teoin sinne, missä se on mahdollista ja sopeutumaan siihen, mikä ei ole omissa käsissä. Voimme kokea kyvykkyyttä toimia ja vaikuttaa, mutta luoda myös sopuisaa suhdetta omaan avuttomuuteemme ja tarvitsevuuteemme.

Siispä hieman arkana astun oman puheenvuoroni alkaessa suuren yleisön eteen. Taakseni suurelle valkokankaalle heijastuu ottamani rauhallinen luontokuva ja vain yksi sana: *Laskeudun*.

Pyydän kuulijoitani aloittamaan ensimmäiseksi sillä, että he laskeutuvat läsnä olevaksi omaan mieleensä, elämäntilanteeseensa ja oloonsa. Tulevat aidosti ja läsnäolevasti tähän hetkeen ja antavat kehon rauhoittua mukavassa asennossa. Sitten pyydän kuulijoita kysymään hiljaa mielessään: Millaisin mielin ja voimavaroin olen tällä hetkellä liikenteessä? Jos joku voisi nähdä mielen sisälle, millaista surua ja onnea se heijastelisi? Mitä kaikkea jää piiloon pinnan alle – voimien ja varjojen näkökulmista käsin?

Miten itsensä ja elämänsä kanssa
voisi tulla jotenkuten, riittävän hyvin toimeen?

Hyvän elämän kannalta on keskeistä kokea riittävän hyvää sopua oman elämänsä, itsensä ja tekojensa äärellä. Kokemus hyvästä elämästä liittyy voimakkaasti siihen, miten linjassa toimintamme ja olemisemme on arvojemme kanssa. Tyytyväisyys on usein onnellisuutta kuvaavampi mittari.

Miten tyytyväinen olet juuri nyt elämääsi – sen menneeseen, nykyhetken ja tulevaisuuden suuntiin? Paljonko omassa elämässäsi on tilaa elää tuntevaa elämää, vai elätkö vain suorittavaa elämää? Miten voisit löytää toivon niissäkin kohdissa, kun epätoivo tahtoo ottaa valtaa? Kelpaanko näin ja onko minulla toivoa?

Yleisö on aivan hiljaa, eikä kukaan hurraa. He katsovat kohti, pysähtyen, hiljentyen ja tunnustellen omaan yksilölliseen mieleensä ja elämäntilanteeseensa. Taipuen sille, mikä totta jo on.

Entä jos saisi olla ihan vain näin – ja silti, tai juuri siksi, olisi paljon toivoa tavoitettavissa?

MITÄ ON HYVÄ ELÄMÄ?

Hyvä elämä ei vaadi täydellisyyttä. Hyvä ja merkityksellinen elämä rakentuu siitä, että säilytämme toivon hyvään vaikeasta huolimatta. Toivo on kokemus mahdollisuuksista: mahdollisuudesta vaikuttaa, mahdollisuudesta selvitä ja mahdollisuudesta kokea toisten apua ja turvaa.

Maaret Kallio saa meidät pohtimaan, mistä oma toivo syntyy ja keiden kanssa se saa voimaa kasvaa. Hän auttaa meitä löytämään taitoja, joilla toivoa voi tietoisesti vahvistaa ja tukea. Toivo on mielen voimavara, jota kannattaa kartuttaa ja tartuttaa. Toivo kannattelee hyvää elämää.

Kannen kuvat © Laura Malmivaara

	
www.wsoy.fi	9 789510 445471
KL 17.3	ISBN 978-951-0-44547-1