



*Kartanlukuohjeita  
omaa tietään etsiville*

# MUUTOKSEN MATKAOPAS

Maria Jyrkäs



*Kartanlukuohjeita  
omaa tietään etsiville*

# MUUTOKSEN MATKAOPAS

Maria Jyrkäs

TAMMI • HELSINKI



Kirjan tekoa on tukenut  
Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö Jokes.  
© Maria Jyrkäs ja Tammi 2020  
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.  
ISBN 978-952-04-1947-9  
Painettu EU:ssa

*Samulille ja Tomille,  
elämäni parhaille muutoksille.*

# Sisällys

Lopun jälkeen.....	9
<b>I ELÄMÄ VOI MUUTTUA.....</b>	<b>15</b>
Nyt tämä paska saa riittää! .....	17
Oman elämäsi tilannekatsaus .....	19
Mitä muutos on?.....	26
<i>Muuttujan tarina: Pia Tuukkanen, matkailualan yrittäjä .....</i>	<i>37</i>
<i>MARIA: 1975–2001 .....</i>	<i>49</i>
<b>II OMAA TIETÄ ETSIMÄSSÄ.....</b>	<b>59</b>
Kuka sinä olet? .....	61
Mikä sinulle on tärkeää?.....	67
Mitä sinä tarvitset?.....	72
Missä sinä olet hyvä? .....	79
Mitä valitset? .....	87
Miten johdat itseäsi muutoksessa?.....	94
<i>Muuttujan tarina: Antti Niemi, konsultti, valmentaja .....</i>	<i>100</i>
<i>MARIA 2001–2010.....</i>	<i>110</i>
<b>III SINUIKSI MENNEISYYDEN KANSSA .....</b>	<b>119</b>
Vain tulevaa voi muuttaa .....	121
Joskus ammattiapu on tarpeen .....	125
Vastoinkäymisistä kohti kasvua .....	138
Päästä irti.....	144

	<i>Muuttujan tarina: Laura Peippo, hyvinvointialan yrittäjä</i> .....	146
	MARIA 2010–2014 .....	159
<b>IV</b>	<b>MINÄ JA MUUT</b> .....	<b>171</b>
	Ensin happinaamari itselle .....	173
	Fyysinen hyvinvointi auttaa muutoksessa .....	179
	Ihmissuhteet puntarissa .....	189
	<i>Muuttujan tarina: Minna Hannula, tuottaja</i> .....	207
	MARIA 2014–2020 .....	218
<b>V</b>	<b>ELÄMÄ ON JATKUVAA KASVUA</b> .....	<b>229</b>
	Muutos ilman toimintaa on vain unelma .....	231
	Määränpää selviää matkan aikana .....	232
	Omannäköinen elämä ei tarkoita helppoa elämää .....	237
	Muista, kuka olet .....	241
	<i>Muuttujan tarina: Minna Dufton, dokumentaristi, media-alan yrittäjä</i> .....	243
	Uusi alku .....	253

# LOPUN JÄLKEEN

Mitä on jäljellä, kun on menettänyt kaiken? Mitä on jäljellä lopun jälkeen?

Kuusi vuotta sitten istuin kirpputorilta ostetulla baarijakkaralla tiskipöydän ääressä lähes tyhjässä, hämärtyvässä asunnossa. Vain joitakin tunteja aikaisemmin olin kantanut ystäväieni kanssa vähät tavarani entisestä kodistani. Entisestä elämästäni.

Olin luovuttanut avaimen ensirakkaudelleni, pian entiselle aviomiehelleni, jonka kanssa olin elänyt edelliset 20 vuotta. Olin halannut tiukasti lastani, joka oli juuri menettänyt mahdollisuuden kasvaa ydinperheessä ja jonka elämä olisi jatkossa vuoroviikkoasumista. Olin hyvästellyt kissani. Olin sulkenut tutun ulko-oven viimeistä kertaa. Mukaani olin ottanut vain vaatteeni, levyni, muutamia astioita, joitain kirjoja, henkilökohtaiset paperini ja kaksi suvussani kulkenutta pientä huonekalua.

Takanani oli elämäni pahin vuosi.

\* \* \*

Noin vuotta ennen tuota iltaa olin tullut raskaaksi. Se oli yllätys, sillä olimme jo hyvän aikaa sitten lopettaneet viisi vuotta kestäneet intensiiviset ja raskaat lapsettomuushoidot. Olimme kokeneet kolme varhaista keskenmenoa ja jotenkuten rämpineet niistä suruista yli. Olin jo hyväksynyt, että en koskaan saisi toista lasta eikä esikoiseni saisi kovasti kaipaamaansa sisarusta.

Yleensä, kun lasta toivotaan, positiivinen raskaustesti tuottaa suunnatonta iloa. Minussa nuo kaksi viivaa herättivät lähinnä kauhua. Lapsi olisi edelleen enemmän kuin tervetullut, mutta onnea varjosti jatkuva hätä ja paniikki siitä, päättyisikö tämäkin raskaus keskenmenoon. En halunnut iloita, sillä olin jo niin monta kertaa iloinnut ennenaikaisesti.

Joka päivä pelkäsin vuodon alkavan, ja jokainen päivä ilman sitä tuntui taisteluvoitolta. Jatkuva väsymys ja pahoinvointi olivat minulle

turvaa ja varmuutta tuovia asioita, koska niiden kautta tiesin, että raskaus jatkuu vielä.

Positiivista raskaustestiä seuranneiden neljän pitkän viikon jälkeen näimme lapsemme sydämensykkeen varhaisraskauden ultraäänitutkimuksessa. Kaikki oli hyvin, mutta en vielääkään uskaltanut tuntea iloa.

Kymmenennellä raskausviikolla neuvolassa kuulin sisälläni kasvavan lapsen sydänäänät. Ääniä etsittiin piinallisen kauan, ja luulin pahimman taas tapahtuneen. Viimein kiivas ja kohiseva nakutus täytti tutkimushuoneen. Yritin edelleen hillitä iloani. Alitajunnassani kuitenkin virisi vähitellen myös toivo. Uusi elämä sisälläni sai sen aikaan. Vaikka pelkäsin sietämättömän paljon, että jokin menisi tässäkin pieleen, niin samaan aikaan rakkauteni lasta kohtaan kasvoi ja ajatukseni karkasivat väkisin tulevaisuuteen, jossa hän saapuisi perheeseemme niin kauan toivottuna ja odotettuna. Voisiko todella käydä niin, että surun ja menetysten täyttämien vuosien jälkeen meitä kohtaisi viimein onni?

Aiempien keskenmenojen vuoksi emme olleet uskaltaneet kertoa raskaudesta vielä kenellekään – emme edes esikoisellemme. Halusimme päästä varmoille vesille. Kun raskausviikolla 13 kävelimme sairaalan parkkipaikalta niskaturvotusultraan, sovimme, että sen jälkeen kertoisimme perheenisäyksestä tulevalle isoveljelle ja lähipiirille. Alkoihan se jo näkyäkin.

”Täällä on aika paljon turvotusta.”

Kättilön sanoja seurasi oman vereni kohina korvissani ja holtittomasti pyörivä tutkimushuone.

Kun normaali niskaturvotus on sikiöllä alle kolme millimetriä ja turvotusta on vain niskassa, meidän lapsellamme oli reilusti yli sentin turvotus, ja se ulottui koko selän yli pääläelta peppuun asti. Oli ilmiselvää, että lapsen asiat olivat huonosti.

Tutkimusta seuranneet viikot ovat muistoissani yhtä epätoivoista sumua. Päivät täyttivät uusista tutkimuksista: tarkempi ultraääni, istukkapunktio, verestäni tehdyt seulonnat. Illat käytin vertaiskokemusten etsintään netistä, ja jokaisen löytämäni tapauksen myötä toivoni väheni. Raskauspahoinvointi jatkui edelleen voimakkaana. Nyt se ei enää tuonut varmuutta ja turvaa vaan jatkuvan muistutuksen siitä, mitä saatoin olla menettämässä.



Se, etten ollut iloinnut alkuraskaudessa, ei auttanut yhtään. Ei tällaiseen voinut varautua tunteitaan rajoittamalla. Ei mitenkään. Huokailin äänettämiä rukouksia maailmankaikkeudelle. Ei taas, ei enää, älä ota pois minulta tätä. Näin levottomia unia, ja aamuisin herätessäni tajusin eläväni painajaisessa.

Loputtomilta tuntuneiden, painostavien päivien jälkeen saimme tuloksia. Ne olivat varmat ja yksiselitteiset. Syvä kehitysvamma. Rakennepoikkeavuuksia. Vahva todennäköisyys sille, että vauva ei selviäisi elossa raskauden loppuun asti, ja jos selviäisikin, heti synnytyksen jälkeen olisi edessä isoja leikkauksia, ja elämä olisi todennäköisesti kivulias ja lyhyt.

Varmaa oli myös tämä: Hän oli pieni poika ja rakas lapsi. Lapsi, jolle oli ollut paikka perheessämme jo monta vuotta.

Miten valita, kun molemmat vaihtoehdot tuntuvat henkilökohtaiselta maailmanlopulta?

Me päädyimme suojelemaan esikoislastamme ja itseämme. Emme kestäneet ajatusta, että vanhempi lapsemme kiintyisi pikkuveljeensä ja joutuisi sitten hyvästelemään hänet, vaikka olisi itsekin vielä pieni. Emme kestäneet tulevaisuudenkuvaa, jossa tuntisimme päivä päivältä voimakkaampaa vanhemman rakkautta, joka lopulta repisi meidät kappaleiksi, kun väistämätön menetyksen aika koittaisi. Miten selviäisimme sellaisesta, kun jo keskenmenot olivat saaneet meidät polvillemme? Olisiko meillä silloin voimavaroja tukea vanhempaa lastamme hänen surussaan?

Entä kestäisimmekö nähdä pienen vauvamme kärsivän? Riittäisikö hänelle hyväksi elämäksi se, että hän ei olisi vielä kuollut? Emme halunneet kuopuksellemme parhaimmillaankin lyhyttä, kipujen ja leikkausten täyttämää elämää.

Raskaudenkeskeytys tuntui kahdesta repivän pahasta vaihtoehdosta vähemmän tuhoisalta. Silti siihen päätyminen oli musertavan raskasta. Kuin olisi samaan aikaan sekä roviolla että avannossa. Kaltevalla jäisellä pinnalla, josta tietää pian luisuvansa syvyyksiin. Kun on vuosikaudet toivonut ja yrittänyt lasta ja vuotanut ulos jo kolme, miten voi kestää sen, että kaiken jälkeen joutuukin itse lopettamaan sisällään kasvavan elämän?

Eihän sitä mitenkään kestä.

Raskaus oli jo niin pitkällä, että keskeytys tapahtui synnyttämällä. Muistan aurinkoisen ja kuulaan alkusyksyn päivän. Katselin sairaalan ikkunasta siellä täällä näkyviä vähäisiä ruskan merkkejä ja tunsin sisälläni supistukset, jotka veivät tunti tunnilta kohti vääjäämätöntä.

Lopulta hän syntyi. Suloinen poika, jolla oli isoveljeltään tutut piirteet. Kuopukseni vammat olivat silmännähtävät. Minulle hän oli kuitenkin täydellinen.

Vauvasta oli selvästi nähtävissä myös se, että hän oli menehtynyt jo paljon ennen keskeytystä. Tämä kävi ilmi vasta synnytyksen jälkeen, sillä keskeytyspäätöksen jälkeen sikiötä ei ollut enää tutkittu. Hän oli kuollut aikaisemmin kuin mitä lääkäritkään olivat osanneet ennustaa. Sain siitä lohtua. Hänen elämänsä ja kuolemansa oli suuremman käsissä kuin minun.

Vauvamme siunattiin ja tuhkattiin. Iso sairaalarakennus oli täynnä arkipäivän hulinaa, odottavia äitejä ja syntyviä uusia ihmisiä, mutta minä ja mieheni istuimme kellarissa pienessä kappelissa, itkimme ja asetelimme kaarimaljaan lapsen vierelle valokuvan hänen perheestään. Halusimme, että hän ei joudu hautaan yksin.

Hautausilaisuus oli koruton. Kannoin uurnan sylissäni suuren hautausmaan poikki. Kaadoimme yhdessä tuhkat hautaan ja lapioimme sen kiinni. Paikalla olimme vain me vanhemmat ja hautausmaan vahtimestari.

Olisin halunnut hautaan itsekin. Vain esikoislapseni oli minulle syy jatkaa elämää. Ajattelin, että asiat eivät voisi mennä enää pahemmiksi. Että tämän oli pakko olla pohja.

Olin väärässä. Kahden kuukauden kuluttua kuljin taas hautausmaan poikki uusi tuhkauurna sylissäni.

Jotenkin olin pystynyt palaamaan arkeen lapsen menetyksen ja sairausloman jälkeen. Minulla oli paljon raskaudesta ja synnytyksestä seuranneita fyysisiä komplikaatioita, ja henkisesti olin täysin romuna. Olin kuitenkin palannut työhöni radioon ja juuri valmistautumassa lauantaiaamun toivekonserttiin, kun sain tiedon.

Isäni oli kuollut aamuyöllä täysin yllättäen massiiviseen sydäninfarktiin 67-vuotiaana.

Minulle isä oli ollut monta vuotta sekä isä että äiti. Ei aina kovin pätevä kummassakaan roolissa, mutta sitäkin läheisempi. Olin elänyt

hänen kanssaan kahdestaan 12-vuotiaasta lähtien, ja hän oli ihminen, joka oli eniten vaikuttanut persoonaani – hyvässä ja pahassa. Nuorempana olin pelännyt hänen menettämistään monta kertaa, mutta viimeiset vuodet olin ollut levollinen hänen suhteensa. Ja siten hän yhtäkkiä vain kuoli.

Surua oli jo valmiiksi liikaa, ja uuden menetyksen kokeminen kaiken päälle tuntui epätodelliselta. Toimin kuin kone, joka on rakennettu selvittelemään katastrofeja ja tragedioita. Lähdin saman tien synnyinkaupunkiini Raumalle, ja muutamassa päivässä järjestelin kaiken mahdollisen hautapaikan valinnasta kuolinilmoitukseen ja hautajaisten järjestämisestä isän puhelinliittymän sulkemiseen. Olin pelottavan, suorastaan luonnottoman tehokas. Ihan kuin mikään tunne ei olisi enää päässyt kuoreni läpi, vaikka samaan aikaan sisälläni oli vain mustaa synkkyyttä. Mutta kun joidenkin päivien kuluttua ajoin takaisin kotiin, kuuntelin auton stereoista isäni lempimusiikkia ja katselin katuvalojen keltaista hohdetta sysipimeän loppusyksyn rankkasateessa, äkillinen kirkkaus läpäisi ajatukseni.

On nimittäin niin, että kun elämä lyö vasten kasvoja riittävän lujaa, näkee selkeämmin.

Kun kahden kuukauden sisällä menettää sekä toisen lapsensa että toisen vanhempansa, on myönnettävä faktat. Sen jälkeen jäljellä on vain totuus. Jos halusin selviytyä, en voinut tehdä enää yhtään kompromissia oman hyvinvointini kustannuksella. Niitä kompromisseja olin tehnyt jo liian monta, liian kauan.

Sillä hetkellä tiesin, että minulla olisi edessäni vielä kolmaskin menetys. Avioliittoni.

Raskauden takia olin yrittänyt olla ajattelematta parisuhteessamme pitkään jatkuneita pahoja ongelmia. Koska hyviäkin hetkiä silloin tällöin oli, olin toivonut, että asiat saataisiin ehkä vielä jollain konstilla korjattua paremmiksi. Menetysten myötä tuli kuitenkin selväksi, että ongelmat olivat suuremmat kuin koskaan. Surimme menetettyä vauvaa omilla tahoillamme ja omilla tavoillamme. Minä en pystynyt tukemaan miestäni, hän ei pystynyt tukemaan minua. Meitä yhdisti enää lapsi ja asuntolaina.

Olimme vastakkaista mieltä siitä, mihin olimme parina ja perheenä menossa. Riidat, jotka olivat jo vuosia olleet raastavia, keräsivät

lisää voimaa ja muuttuivat tuhoisiksi. Olin aina ollut miellyttäjä-luonne ja hakenut hyväksyntää taipumalla toisen tahtoon. Nyt ymmärsin, että selviytyäkseni kaikesta tapahtuneesta minun olisi pakko kuunnella myös omia tarpeitani.

Kaikki menneiden vuosien pettymykset, vaille jäämiset, molemminpuolinen välinpitämättömyys, julmat sanat ja toisistamme erkaantuminen tulivat näkyviksi sellaisella voimalla, että muutamista lohduttomista viimeisistä yrityksistä huolimatta liittoamme ei saanut enää korjattua. Oli liian myöhäistä. Ei ollut enää mitään korjattavaa.

Olin nuorena morsiamena päättänyt, etten koskaan eroaisi. Asiat etenivät kuitenkin pisteeseen, jossa parisuhteen jatkaminen oli minun näkökulmastani täysin mahdotonta. Jos kaikki olisi jatkunut kuten siihenkin asti, en olisi pystynyt toipumaan suruistani, hoitamaan työtäni tai olemaan hyvä äiti elossa olevalle lapselleni.

Sanotaan, että ei kahta ilman kolmatta. Minun kohdallani se piti paikkansa. Puoli vuotta isäni kuoleman ja kahdeksan kuukautta lapseni kuoleman jälkeen avioliittoni loppui ja lähdin kodistani, josta oli tullut minulle entinen.

\* \* \*

Mitä on jäljellä, kun on menettänyt kaiken? Mitä on jäljellä lopun jälkeen?

Silloin on jäljellä uusi alku.

Kuusi vuotta sitten ilta hämärtyi tyhjässä asunnossa. Minulla ei ollut valaisimia eikä huonekaluja, oli vain patja. Illan kajossa sijasin siihen itselleni vuoteen. Sillä hetkellä tunsin, että monen vuoden ajan kertynyt raskas henkinen paine alkoi hellittää otettaan minusta.

Olin 38-vuotias ja ensimmäistä kertaa elämässäni omillani.

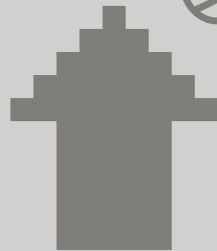
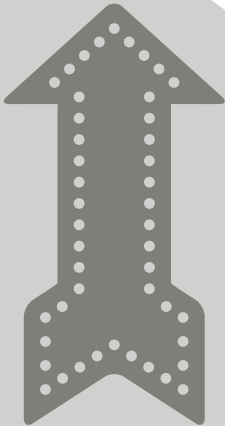
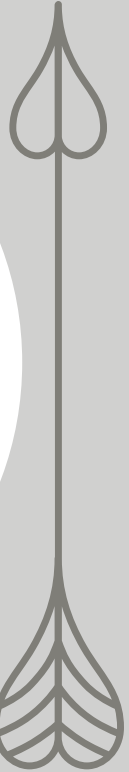
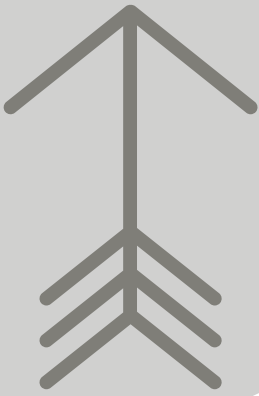
Minulla oli vapaus ja mahdollisuus päättää asioistani itse. Minulla oli mahdollisuus toipua. Minulla oli mahdollisuus voida hyvin. Ehkä jopa tuntea onnea. Mistään näistä ei ollut takeita, sillä eihän elämä sellaisia anna, mutta ainakin minulla oli viimein edes mahdollisuus.

Ja mikä tärkeintä, minulla oli yhä lapseni.

Seuraavana aamuna heräsin häikäisevän kirkkaaseen kevätaurin-gon paisteeseen. Olin nukkunut sikeät ja virkistävät yöunet. Ensimmäistä kertaa moneen vuoteen.



**ELÄMÄ VOI  
MUUTTUA**



## NYT TÄMÄ PASKA SAA RIITTÄÄ!

Elämänsä suuntaa onnistuneesti muuttaneet ihmiset ovat niitä, jotka ovat jossain turhautumisen, masennuksen, häpeän, kyllästymisen, tuskan ja surun ristiaallokossa saaneet viimein tarpeekseen ja todenneet itselleen: nyt tämä paska saa riittää! Kun mitta täyttyy, se täyttyy. Tarpeekseen saaminen on valtava käyttövoima, ja kun siihen yhdistää toivon jostain muusta ja hitusen uskoa siihen, että asioiden ei tarvitse aina olla niin kuin ne sillä hetkellä ovat, tapahtuu ihmeitä.

Elämä tuo säännöllisesti eteemme tilanteita, joissa on mahdollista valita. Normaalisti valitsemme automaattiohjauksella sen kummemmin harkitsematta. Valitsemme sen, mitä aina ennenkin. Arki-set päätökset muuttuvat tavoiksi, joita emme tajua kyseenalaistaa ennen kuin tulemme hetkeen, jossa havahdumme, että tähän saa minut voimaan huonosti. Itse asiassa koko homma haisee.

Jossain vaiheessa kuppi täyttyy viimeisellä pisaralla ja menee nurin. Ajaudumme kriisiin. Silloin meillä on taas valinnan paikka: päättämekö jäädä hukkumaan, koska muuttaminen on liian vaikeaa, vai toteammeko, että nyt kannattaisi edes yrittää räpiköidä turvaan?

Muuttajat eivät ole harvinaislaatuilla henkisillä voimilla ja rauvaisella itsekurilla varustettuja, itselleen tien mihin tahansa raivaavia supersankareita, vaikka heidät mediassa sellaisina lähes poikkeuksetta esitetään. Muuttajat ovat tavallisia ihmisiä, jotka ovat tarponeet suossa, tajunneet valinneensa väärin, ymmärtäneet ajautuneensa umpikujaan, menettäneet jotain itselleen kallisarvoista, surreet, hukanneet itsensä tai jääneet hyökyaallon alle tukehtumaan. Muuttajat ovat niitä, jotka elämä tavalla tai toisella on lyönyt kanveesiin.

Surun, pettymyksen, menetyksen ja ketutuksen tatamilla maatessa on aikaa miettiä. Miten ihmeessä jouduin tähän? Tuntuu kohutuuttomalta, väärältä, häpeälliseltä. Olo on piesty ja on mahdotonta ajatella järkevästi. Olisiko parasta vain alistua ja vastaanottaa viimeinenkin isku? Tunnustaa, että vituiksi meni, antaa olla sitten vaan. Elämä on tätä samaa kuraa katkeraan loppuun asti.

Kukaan meistä ei vältty näiltä hetkiltä. Siellä me makaamme vuorollamme joka ikinen, joskus jopa ilman omaa syytämme. Olen ollut siellä monta kertaa. Kenellekään meistä ei ole luvattu helppoa elämää, eikä maailmankaikkeus ole meille mitään velkaa. Ja sehän se vasta ketuttaakin.

Miksi jotkut sitten nousevat sieltä ja toiset eivät?

Siksi, että niin kauan kuin on vielä elossa, on maahan lyötynäkin tehtävä päätös: Yritänpö puuttua asioiden kulkuun, vai annanko itseni ajautua? Haluanko sen tulevaisuuden, joka näyttää todennäköiseltä, jos annan asioiden jatkua näin, vai haluanko yrittää jotain muuta?

Eihän sitä siinä tilanteessa tiedä, mitä se jokin muu voisi edes olla. Ainoa varma tieto on, että se on erilaista. Uskaltaisinko kokeilla, olisiko se parempaa? Annanko elämäni pysyä tällaisena, vai yritänpö vielä etsiä uutta, vaikka en vielä tiedä, mistä revin voimat ja taidot siihen kaikkeen?

Mitä vastaat?

Muuttujat ovat niitä, jotka vastaavat haluavansa vielä yrittää.

Siinä tilanteessa ei aseteta itselle uljaita aikatauluja, mahtipontisia tavoitteita tai poseerata hemaisevina Instagramissa. Oikea muutos on likaista ja hikistä hommaa. Ne, jotka nousevat, nousevat räkä poskella, tukka sotkussa, kasvot itkusta turpeina, voimistaan epävarmoina ja peloissaan, mutta katsovat siitä huolimatta tilannettaan rehellisesti silmiin ja toteavat: nyt tämä paska todellakin saa riittää.

## **Ettei tarvitse kuolinvuoteella katua**

Mediasta voi lukea aika ajoin listauksia asioista, joita kuolevat ihmiset elämässään katuvat.

He katuvat muun muassa huonoon suhteeseen jäämistä, turhaa murehtimista, epärehellisyyttä, tunteiden ilmaisematta jättämistä, liiallista työntekoa ja sitä, ettei elänyt niin kuin itse halusi.

Mihin sinä ryhtyisit, jos saisit tietää kuolevasi ja aikaa olisi jäljellä rajallisesti?

Kuoleman läheisyys saa väistämättä ihmisen pohtimaan mennyttä elämäänsä. Esimerkiksi vakavasti sairastuneet mutta sairaudestaan parantuneet ovat saaneet toipumisen myötä rohkeutta alkaa toteuttaa

määrätietoisemmin omia unelmiaan. Lopun hämmöttäminen on konkretisoinut sen, että jos haluaa muutosta, sen eteen on ryhdyttävä toimimaan.

Minun elämässäni suuret suunnanmuutokset ovat lähestulkoon aina tulleet ryppäinä. Osa olen ajanut aktiivisesti itse, osa on ollut seurausta kriiseistä, jotka ovat osuneet kohdalleni. Muutosten rajat ovat häilyviä, ja osittain ne menevät päällekkäin tai ovat edenneet omituisina ketjureaktioina. Muutokset ovat kuin maanjäristyksiä, joita seuraa useita isompia tai pienempiä jälkijäristyksiä. Kaikkiin muutoksiin olen kuitenkin voinut vaikuttaa itse. Jopa pahoissa kriiseissä olen voinut valita, miten yritän jatkaa eteenpäin.

Elämänmuutokset ovat aina uniikkeja, ja sen takia en edes yritä neuvoa, mihin elämäsi osa-alueeseen juuri sinä tarvitset muutosta, vai tarvitsetko mihinkään. Sinä itse olet oman elämäsi paras asiantuntija. Luota siihen, että tiedät vastauksen. Vastauksen myöntäminen itselleen saattaa tehdä kipeää. Muutos ei useinkaan ole hauskaa hurvittelua, vaan rankkaa uusien perustusten rakentamista elämälle. Se on kuitenkin ainoa tie kohti kestävämpää hyvinvointia.

Valmiiden vastausten sijaan kutsun sinut matkalle tutkimaan itseäsi. Mitä tarvitset? Mitä voisit tehdä päästäksesi lähemmäs sitä, mitä sisimmässäsi janoat? Haluan rohkaista sinua ja muistuttaa, että muutos on mahdollinen. Tämä kirja kertoo sinulle, mitä voit odottaa, kun lähdet muutoksen matkalle. Kompassi, joka näyttää oikean suunnan, on sisälläsi.

Muutos vaatii vastuun ottamista omasta elämästä. Jonain päivänä aika on oikeasti lopussa. Silloin on liian myöhäistä muuttaa mitään. Mutta kaikkina muina päivinä aikaa on.

## OMAN ELÄMÄSI TILANNEKATSAUS

Kun arki rullaa normaalisti, on tyyppillistä elää miettimättä jatkuvasi kaiken merkityksellisyyttä. Kun meillä on paljon välttämätöntä jokapäiväistä tekemistä, merkityksellisyys on läsnä tavallisissa puuhissa, jotka mahdollistavat päivien kulun. On ruokittava lapset, kuljetettava heitä päiväkotiin ja harrastuksiin. On siivottava, käytävä



töissä, maksettava laskut ja niin edelleen. Joskus tavataan ystäviä tai tehdään jotain muuta erityistä. Näiden rutiinien ja kohokohtien keskellä silloin tällöin itketään ja iloitaan. Sisältöä elämään ei tarvitse etsiä kauempaa. Jos asiat ovat kunnossa, ne ovat kunnossa. Silloin voi hyvällä syyllä jatkaa entiseen malliin ja onnitella itseään.

Elämää ei ole mikään pakko muuttaa, jos siihen ei tunne tarvetta.

Tekemiään valintoja kannattaa silti silloin tällöin pohtia. Pohdintojen lopputulos voi olla, että elämä on tällä hetkellä hyvää juuri näin. Kun tämän voi perustellusti itselleen todeta, tyytyväisyys vain kasvaa.

Mutta jos huomaa olevansa useammin tyytymätön kuin tyytyväinen, on syytä herätä. Silloin kannattaa yrittää hahmotella itselleen, mitkä asiat tuottavat tyytymättömyyttä ja voisiko niihin jotenkin vaikuttaa. Elämän kuuluu tuntua elämiseltä eikä vain olemiseltä.

Omien arvojen ja mieltymysten mukainen, omalle persoonalle uskollinen elämä koituu sekä ihmisen itsensä että hänen koko lähipiirinsä eduksi. Kun on tyytyväinen, on väistämättä myös parempi vanhempi, kumppani, ystävä ja työntekijä. Minä uskon, että yksilöiden hyvinvointi vaikuttaa isossa mittakaavassa siihen, millaisessa maailmassa elämme.

Missä sinä olet juuri nyt? Oletko tyytyväinen? Ihanko oikeasti?

Kukaan muu ei voi vastata puolestasi.

Eletty elämä muuttaa tarpeita ja toiveita. Oman persoonan ydin pysyy pohjimmiltaan pääsääntöisesti samana, mutta ihminen voi eksiä aika kauas itsestään ihan huomaamattaan. Lisäksi se, mikä on merkityksellistä ja tärkeää kussakin elämänvaiheessa, vaihtelee. Tärkeysjärjestyksen muutokset näkyvät esimerkiksi ajankäytössä ja niissä asioissa, jotka tuovat hyvinvointia. Toisin sanoen yksilön arvot muuttuvat elämän mittaan.

Se, mikä tuntui omalta ja oikealta kolmekymppisenä, ei välttämättä vastaa omia tarpeita enää viisikymppisenä. Tämä on normaalia kasvua. Sen takia elämän suuntaa voi, saa ja suorastaan pitää miettiä uudelleen eri elämänvaiheissa. Monella ikäkriisi herättää miettimään, voiko vielä jatkaa eteenpäin niillä perusasetuksilla, jotka on tehnyt nuorena aikuisena. Myös toisenlaiset kriisit toimivat muutoksen herättäjinä. Surut ja menetykset pakottavat pohtimaan elämän tarkoitusta.

.....

## *Ettei tarvitse kuolinvuoteella katua*

.....

**M**oni janoaa elämäänsä muutosta, mutta ei tiedä miten edetä. Muutos, kuten ero, työpaikan vaihto tai läheisen kuolema, voi järkyttää ihmistä perustuksiaan myöten, jolloin ratkaisevan askeleen ottaminen tuntuu ylivoimaiselta. Usein vasta kriisin myötä löytyy rohkeus alkaa elää oman näköistä elämää.

MUUTOKSEN MATKAOPAS tarjoaa muuttujalle työkaluja, joiden avulla päästä kriisin yli. Kirja auttaa lukijaansa hahmottamaan omat arvonsa ja tarpeensa, joita seuraamalla löytyy pohjia myöten merkitykselliseltä ja täyteläiseltä tuntuva, oman sydämen ääntä kunnioittava polku.



KUVA: KAISA SIRÉN

**MARIA JYRKÄS** on työskennellyt 20 vuotta Yleisradiossa. Hän menetti kahdessa kuukaudessa toisen lapsensa ja toisen vanhempansa. Menetykset käynnistivät muutoksen, jonka myötä uusiksi meni koko elämä. **MUUTOKSEN MATKAOPAS** on hänen esikoisteoksensa.



9 789520 419479

[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

17.3

ISBN 978-952-04-1947-9