Sanna Wikström

102 oivallusta elämästä

HIDASTA ELÄMÄÄ

SANNA WIKSTRÖM

102 oivallusta elämästä

#102oivallustaelämästä

HIDASTA ELÄMÄÄ

MIX
Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa
FSC® C021394

ENSIMMÄINEN PAINOS

© SANNA WIKSTRÖM JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-724-2

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: SAMPO KORHONEN

KIRJAILIJAKUVA S. 301: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

**Kärsimättömän ihmisen
tunnistaa siitä,
että hän kurkistaa postiluukusta
ennen kuin on edes soittanut
ovikelloa.**

– SANNA WIKSTRÖM VUONNA 1995, 15-VUOTIAANA

SISÄLLYS

ALKUSANAT 9

ELÄMÄSTÄ VÄSÄHTÄNYT 17
TUNTUUHAN SE! 75
YHDESSÄ – IHMISINÄ 129
KASVU MINUKSI 199
ELÄMÄN SYLISSÄ 255

SINULLE LUKIJANI ELI JÄLKISANAT 295
LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA 296
KIITOKSET 298
KIRJAILIJASTA 300

ALKUSANAT

Pelottaa. Kauhistuttaa. Juuri nyt minun pitäisi kokea itsevarmuutta ja ylpeyttä. Kirjan kannessa on kuvani. Teksteissä edustan itseäni: ajatuksiani, tunteitani ja kokemuksiani – en tietoa, johon voin nojata tai ulkoistaa oman kokemukseni.

Kuinka ihmeessä päädyin tähän tilanteeseen, laittamaan itseni alttiiksi sille, mitä eniten olen elämässäni pelännyt: sille, että olen niin naurettava, että minut hylätään ja sille, että en ole edes naurettava vaan ketään ei edes kiinnosta? Kirjassa on monta kohtaa, jotka olen harkinnut poistavani itseäni suojellakseni ihan viimeiseen mahdolliseen hetkeen saakka.

Mutta tässä nyt olen. Kirja on sekoitus lyhyitä Instagram-ajatelmiani (@sannamwikstrom), pieniä kohtauksia elämästäni sekä päiväkirjamaisia pohdintojani ihmisyyden syvyyksistä. Ja kun katson elämääni taaksepäin, tuntuu siltä kuin en olisi edes voinut väistää tämän kirjan tekemistä.

JO NOIN 15-VUOTIAANA viehätyin lyhyistä kaskuista tai ajatuksia herättävistä sanajonoista. Yksi viehättävimmistä teiniajan elämänviisauksista oli mielestäni kiinalainen sanalasku: ”Mikään ei ole niin tärkeää kuin puutarhanhoito, eikä sekään ole kovin tärkeää.”

Järjellisesti sananlaskun tulkinnat olivat moninaiset, mutta tunnetasolla sananlasku sai minut kokemaan jonkinlaista helpotusta. Siihen kiteytyi kauniilla tavalla ihmisen osuus kokonaisuudesta: ihminen voi hoitaa puutarhaansa tai olla hoitamatta, luonto hoitaa aina oman osuutensa omalla tavallaan – ihmisestä riippumatta. Aktiivisena teini-ikäisenä, joka harrasti aitajuoksua SM-tasolla ja luki kokeisiin saunassa treenien jälkeen, sananlasku toi jonkinlaista lohdutusta siitä, että elämä ei kaadu siihen, jos en joskus jaksa tai pysty ponnistelemaan. Elämä hoiti oman osuutensa, kaikki ei ollut minun harteillani.

INNOSTUIN TEININÄ MYÖS kirjottelemaan pöytälaatikkorunoja. Oi, eipä olisi teini arvannut, että 30 vuotta myöhemmin muutama ajatelma tulee julkaistuksi kirjassa. Nyt kun minulla on mahdollisuus hämmästyttää teiniminääni, käytän tilaisuuteni. Tässä on muutama teksti 30 vuoden takaa, salaisesta pöytälaatikkokokoelmastani:

Jos ajatus katkeaa,
on hyvä tietää,
että sydän toimii sen tilalla.

* * *

Ei tarvitse kiinnittää,
ainoastaan liittää.
Pysyä kokonaisena,
yhtenä.
Olla niin lähellä,
että koko maailma on siinä.
Rakastaa.

* * *

Astun askeleita,
jotka eivät ehkä ole minun.
Minä voin olla joku muu
– mistä sitä tietää.
Elän onnellisena toisen elämää,
ja luulen olevani minä,
mutta olenkin hän.
Hän,
jolla on subjektiivinen kokemus ”minä”.
Näin tässä aina käy:
väärässä ihmisessä,
väärään aikaan.
Päätän kuitenkin lokeroitua
tähän ihmiseen.
Teen hänestä minut.

30 vuotta myöhemmin hämmästelen, miten paljon syvyyttä, ajatuksia ja kokemuksia 15-vuotiaalle on voinut jo kertyä. Sanat ovat saaneet iän myötä lisää kerroksia, mutta syvin ymmärryksen lanka on selvästi ollut jo olemassa. Niiden pohjalta tämänkin kirjan kudelma lienee syntynyt.

MUUTAMA VUOSI SITTEN sain painavan lähetyksen edesmenneen ystäväni äidiltä. Kirje itsessään oli kevyt mutta ajatus siitä raskas. Sain kirjekuoressa takaisin ystävälleni teini-iässä kirjoittamani ajatuskokoelman. Olin poiminut ajatuksia sieltä täältä. Sellaisia kiteytyksiä, jotka auttaisivat oivaltamaan ja ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Ystäväni oli kuollut, joten oivalluksille ei ollut enää käyttöä. Kuten ei ollut niille postimerkeillekään, joita ystäväni oli kerännyt. Ystäväni äiti oli nimittäin yrittänyt lähettää kirjeen minulle ikivanhoilla postimerkeillä. Silmäilin kirjasta läpi ja toivoin, että ajatukset ja ele olivat tuottaneet hänelle elämää parantavia oivalluksia ja iloa. Hänen elämänsä ja kuolemansa olivat johdattaneet minut teiniajan ajatusmaailmoista uusiin kokemusmaailmoihin, joita käsittelen tässä kirjassakin.

VUONNA 2010 PERUSTIMME Pequ Niemisen kanssa Hidasta elämää -median, jonka somessa ja sivustolla jaoimme lyhyitä ajatelmia. Niistä tuli valtavan suosittuja.

Moni koki, että niistä oli kovasti hyötyä. Toiset sanoivat, että ne olivat turhia markan ajatuksia. ”Penni ajatuksistasi” voisin sanoa, koska välillä on hyvä tarkastella omaa kokemusmaailmaansa. Nopeutuneen maailman ja valmiin tietomassan aikana on joskus hyvä uppoutua omiin maailmoihin ja etsiä viisautta sieltä, missä se kasvaa eli omista sisuksista. ”Älykkyys on sitä, mitä tapahtuu päässä. Viisaus on sitä, mitä tapahtuu sydämen ja pään välillä”, kirjoitan Instagram-postauksessani. Ei ole varmasti haitaksi kenellekään, jos pystyy välillä sen verran hidastamaan elämäänsä, että ehtii pudota itsessään pintaa syvemmälle.

Mitä enemmän olen kääntänyt sisuksiani ympäri kirjoittaessani tätä kirjaa ja kyetäkseni sanoittamaan jotain, mikä yleensä jää rivien väliin tai hiljaisuuteen kellumaan, sitä enemmän tämän kirjan julkaiseminen on alkanut minua kauhistuttaa. Ihmisyyden kääntöpuolien tarkastelu on saanut minut käpertymään häpeään, jonne olisin halunnut jäädä loppuelämäksi. Olisin voinut piilottaa enemmän, pyyhkiä pois enemmän ja lopulta kurottaa vähemmän kohti toista ihmistä.

On turhauttavaa kurottaa sanoilla kohti – vaikka juuri sanat ovat usein ainoa silta välillämme. Sanat ovat rajallinen väline yrittää kuvailla usein abstrakteja ja hahmottomia sisäisiä kokemuksia. Samalla kun asettelee kokemuksiaan sanajonoiksi, joutuu luopumaan siitä syvästä hengen painaumasta, joka yrittää putkahtaa ulos sanojen kautta.

Sanat ovat epätarkkoja: joskus ne osuvat lähelle, joskus ne pakottavat asioita kehyksiin, joita ei oikeasti ole. Sanat rajaavat ja rajoittavat, mutta koska me – sinä ja minä – olemme etäisyyden päässä, emmekä yhdessä vierekkäin tahdistumassa elämälle, sanojen tulee riittää. Haluan, että tiedät minun pyrkivän käyttämään sanoja kunnioittavalla tavalla. Pyrin laittamaan niitä sellaisiin jonoihin, joiden välitilassa on mahdollista kohdata.

Helsingissä 20.3.2025
Sanna Wikström

P.S. Suosittelen lukemaan kirjaa oman sisäisen kartan mukaan: Jos jokin kohta puhuttelee erityisesti, sen äärelle kannattaa pysähtyä mutustelemaan ja miettimään. Kirjan voi avata myös satunnaisesta kohdasta – kuin päivän viestin – ja pohtia sanomaa juuri siinä kohtaa elämää ja sisäistä reissua.

Kenellekään ei ole
haitaksi hidastaa
välillä elämäänsä
sen verran, että
ehtii pudota
itsessään pintaa
syvemmälle.

Elämästä väsähtänyt

VÄLILLÄ ELÄMÄ VÄSYTTÄÄ.
SILLOIN PITÄÄ HUILATA.

1.

Mielen aikataulu on usein nopeampi kuin elämän aikataulu. Tämä aiheuttaa pettymyksiä, ei niinkään elämä itse.

KERTA TOISENSA JÄLKEEN menen jekkuun: Unelmoidessa ja tavoitteita pohtiessa mieli pystyy kuvittelemaan asiat nopeasti valmiiksi. Kuvittelu keskittyy ihanaan lopputulokseen ja harvemmin kaikkiin matkaan liittyviin pinnistelyihin, ponnisteluihin tai vastoinkäymisiin, jotka usein johdattavat myös aikaa vieville kiertopoluille. Mielikuvissa matka on suora ja nopea. Ja oi, niin ihana. Kuvittelu on kuin sisustusohjelmat televisiossa: tunnissa kaikki täydelliseksi.

Oikeassa elämässä matka on kuitenkin usein mutkikas ja aikaa vievä. Mutkien ja monttujen keskellä sitten mieli sanoo, että mielen suunnitelmaani verrattuna asiat ovat menneet väärin. Ne ovat menneet huonosti. Olisi pitänyt olla eri lailla. *Olen pettynyt. Olen epäonnistunut. Elämä on pettänyt minut. Miksi mikään ei onnistu?*

Kun mieli sanoo, että ei jaksaisi kulkea kaikkia kiertoreittejä ja odottaa, elämä vastaa, että eihän se päivän päälle ole. Elämä pyytää kärsivällisyyttä. Ärsyttävintä on

myöntää, että hitaina hetkinä, kiertoteiden kautta, on avautunut uusia maisemia: on tullut oppineeksi jotain uutta, on löytänyt uuden näkökulman tai vähintään on ymmärtänyt, ettei mielen kuvia ja todellisuutta koskaan kannata verrata keskenään.

Nöyrtyminen elämän aikatauluun on yksi suurimmista harjoituksista. Mutta kun oppii päästämään irti mielen suunnitelmasta, luottamuksella ja tyyneydellä on tilaa saapua paikalle.

P.S. Kun huomaan tarrautuneeni mielen suunnitelmaan kuin se olisi elämää todempi, otan etäisyyttä ajatukseen. Usein kuvittelen itseni vanhaksi, elämäni loppumetreille, ja kurkkaan sieltä tähän hetkeen. Katson, miltä nykyasiat näyttävät vuosikymmenten päästä: Millaiseen mittakaavaan asiat asettuvat? Millainen on elämän aikajänne? Mitä vanha minä haluaisi sanoa tähän hetkeen?

Näen vanhan ja viisaan naisen istuvan, hymyilevän hieman ja sanovan: ”Siinä se elämä on koko ajan. Katso. Ympärilläsi. Mihin ihmeeseen sinulla tyttökulta on niin kauhea kiire? Tännekö?”

2.

Siirrä sivuun se, mikä ei ole olennaista juuri nyt.

PAKKO MYÖNTÄÄ, ETTÄ olen aika hyvä jättämään asioita sikseen, ja uskon vahvasti, että se on ollut yksi tärkeimmistä jaksamisen välineistä omassa elämässäni.

Äitini kertoo edelleen, kuinka saatoin lapsena tyytyväisenä piirtää omassa huoneessani totaalisen kaaoksen keskellä. Joku voisi sanoa, että lapsilla on sellainen kyky. Jotenkin kuitenkin minun kohdallani aikuistuminen ei pyyhkäissyt kykyä, vaan hyödynsin sitä myöhemmin työelämässä. Kun olin töissä lehtitalossa päätoimittajana, pöydälläni saattoi olla viiden lehden oikolukuvedokset yhtä aikaa. Toisin sanoen pöytäni oli vuorattu paperilla, jonka alla oli sitten kaikkea muuta tärkeää. Sain useamman kerran kuulla työparini kysyvän, miten ihmeessä saatoin työskennellä sellaisen kaaoksen keskellä. Hänellä itsellään oli nimittäin tapana järjestellä työpöytänsä aina päivän päätteeksi.

Elämä on kuin työpöytäni. Koko ajan on paljon kaikkea: limittäin, lomittain, päällekkäin, sekaisin ja kaaoksessakin. Ihmisen mieli haluaisi järjestellä kaiken ”oikealle paikalleen”, jotta asiat olisivat helpommin kontrollissa.

Ehkä silloin voisi hetken ajatella, että maailma on valmis eikä siinä ole mikään vinksallaan.

Mutta ei maailmaa voi järjestellä täydelliseksi. Tai jos oikein ponnistelee, korkeintaan oman maailman saa järjesteltyä täydellisen uuvahtaneeksi. Koen, että sikseen jättäminen on taito, jota kannattaa harjoitella. Kaikki ei voi nimittäin samaan aikaan olla olennaista. Saatamme kehitellä tarinaa kaikkien asioiden yhtäaikaisesta välttämättömyydestä, mutta hei: jos skippaa jotain, onko hengissä vielä tunnin päästä, entä huomenna? Jos siirrän huomion kaaoksesta hetkeksi toisaalle, syökö kaaos minut suihinsa? Minulla on tähän vakaa ja varma vastaus yli neljänkymmenen vuoden ajalta: *ei syö*.

Sopivissa mielen tai elämän kaaoshetkissä on hyvä laittaa itselle muutama kirkuvankeltainen muistilappu, jossa lukee: Anna olla. Päästä irti. Lakkaa vaatimasta itseltäsi koko ajan niin kamalasti.

On yksi hetki joka ikinen päivä, kun sikseen jättämisen taidolla on erityinen rooli järjissä säilymisen kannalta: nukkumaanmenon hetki. Jos nukkumaan mennessä ei osaa jättää päivän – tai elämän – keskeneräisiä asioita sikseen, menettää yhden tärkeimmän hyvinvointia tukevista asioista: hyvän ja syvän unen.

P.S. Luin Meillä kotona -sivustolta toimittaja Leena Lukkarin kirjoittaman jutun sotkuisuudesta ja siisteydestä, ja haluan jakaa artikkeliin haastatellun psykologi ja psykoterapeutti Leea Mattilan ajatuksen: ”Sotku voi olla myös positiivinen asia, joka kertoo kyvystä priorisoida. Jos elämässä on monia asioita meneillään, on valittava, mihin keskittyy.”

Sikseen jättäminen
on taito, jota
kannattaa
harjoitella.

3.

Kun väsynyt mieli alkaa murehtia, sano sille ääneen HÖPÖHÖPÖ.

VÄSYNYT MIELI ON kuin kauhujen talo. Minne tahansa katsoo, joka puolelta pelotellaan. Tai jos ei pelotella, niin ainakin pelottaa, että kohta pelottaa. Sydän hakkaa sen verran tiuhasti, että se pitää aistit valppaina. Kun oikeasti pitäisi nukkua, onkin juuttunut kauhujen taloon. Eikä uskalla edes liikahtaa. Saati laittaa silmiään kiinni.

Olen joutunut elämässäni jumiin kauhujen taloon niin pitkäksi aikaa, että opin tuntemaan kaikki sen pelottelukeinot. Elin kauhujen talossa kahden vuoden ajan, kun esikoiseni itki refluksiaan, jota ei silloin osattu hoitaa, ja lapsen isä sairastui samaan syssyyn syöpään.

Olisin nukkunut, jos olosuhteet olisivat sen sallineet, mutta sen sijaan katselin kauhujen talon tauluja, joissa oli karmivia kuvia tulevaisuudesta. Sitten kuuntelin jytiseviä ääniä, jotka kertoivat, että jään romahduksen alle.

Mieleni oli alkanut rakentaa rinnakkaistodellisuuksia, joissa kaikki oli koko ajan kamalalla tavalla – tai jos ei vielä ollut, tulisi olemaan. Ajatuksilla oli oma maailmansa, jonka mieli rakensi fyysisten tuntemusten pohjalta. Fyysisten

voimavarojen huteruus sai aikaan vahvoja mielikuvia siitä, etten selviydy.

Kun olin katsellut ja kuunnellut kaikkea sitä kauhua riittävän pitkään, tuli yö, jolloin yhtäkkiä tajusin: nämä ovat vain ajatuksia, nämä ovat murheellisia ajatuksia, jotka vahvistavat vaikeaa oloa vaikeassa elämäntilanteessa. Aloin tutustua kauhujen talooni uteliaisuudella: Ai tällaistakin täällä on! Seittejä, pölyä, roinaa. Rumaa, katalaa, kauheaa. Mielenkiintoista.

Aluksi vain katselin. Ihmettelin. Että tällaistako olin pelännyt. Aivan kuin olisin astunut kauhuelokuvan kulisseihin ja nähnyt kaikki härpättimet päivänvalossa. Joku kauhukuva saattoi saada vielä sydämen sykkimään tiuhaan. Mutta sitten muistin olevani rinnakkaistodellisuudessa, kulisseissa.

Noina öinä opin tekniikan, joka on käytössä minulla vielä nykyäänkin. Kun mieli aloittaa matkansa kauhujen talolle, sanon sille ääneen: HÖPÖHÖPÖ.

Höpöhöpö on sopivan lempeä pysäytys huoliajatuksille, jotka yrittävät houkutella tunteen mukaan.

Jaettuja kokemuksia ihmisyydestä

Mitä jos voisimme luottaa elämän kantavan hankalissakin hetkissä, hyväksyä keskeneräisyyden ja uskaltaa nojata toisiimme? Saattaisimme huomata, että meissä on paljon enemmän samaa kuin erilaisuutta.

Sanna Wikströmin suositut, Instagramista tutut tekstit on nyt koottu kirjaksi. Ne johdattavat myötätuntoisella otteella muun muassa jaksamisen, itsetuntemuksen, tunteiden ja sosiaalisten suhteiden äärelle.

102 oivallusta elämästä sanoittaa lämminhenkisesti sen, mitä usein koemme mutta emme välttämättä osaa itse ilmaista. Teos auttaa elämän kipukohdissa ja kiteyttää ajatukset, jotka ovat kuin ovia vanhan ja uuden välillä.

”Silloin kun kaikki on kaaosta, asiat ovat vain asettumassa paikoilleen.”

HE HIDASTA ELÄMÄÄ

9 789524 037242

ISBN 978-952-403-724-2 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta elämää -kirjat kustantaa

BAZAR