

Päiväkumpu 30.8.2023

## ELÄMÄ MUUTOKSESSA

Sarjakuvassa Lassi ja Leevi Lassi sanoo tiikerilleen Leeville: ”Mikään ei ole pysyvää. Kaikki muuttuu. Se on ainoa totuus, jonka tiedämme varmuudella tästä maailmasta. Mutta se ei estä minua purnaamasta siitä.”

Muutos voi olla läheisen kuolema, rikkoutunut ihmissuhde, tapaturma, tulipalo, muutto, mitä tahansa, mikä suistaa elämän raiteiltaan. Ikään liittyviä menetyksiä ovat sosiaalisten roolien, fyysisen energian ja terveyden menetykset sekä kognitiivisen kyvyn heikkeneminen.

Menetyksiä ei voi panna millään mittarilla järjestykseen. Mikä on yhdelle yksi elämän tarjoamista vastoinkäymisistä, josta kyllä selvittää, voi toiselle olla se pisara, joka saa kupin läikkymään yli.

Muutos voi olla ennakoimaton. Aamu alkaa kuten tuhannet aamut ennen sitä, mikään ei viittaa mihinkään muutoksiin. Illalla kaikki on toisin. Tai muutos voi antaa viitteitä tulevasta ennakkoon. Sairaus pahenee. On tiedossa, ettei se ole enää parannettavissa. Odotetaan kuolemaa tai varaudutaan elämään pitkään sen kanssa. On muutos sitten yllättävä tai odotettavissa, lopputulos on sama. Ihmisen mieli on lujilla.

Muutoksessa koetaan siirtymävaiheen surua, ahdistusta, huolta ja kauhua. Se on sekä samanaikaista että tulevan suremista. Jostain on jo luovuttu ja edessä on jotain vielä lopullisempaa. Kaikissa uusissa elämävaiheissa käsitys ihanteellisesta elämäntyylistä muuttuu, samoin kuin monien asioiden tärkeysjärjestys.

Muutoksesta selviämiseen vaikuttaa ihmisen resilienssi. Resilienssi sanana tulee latinasta ja tarkoittaa takaisin hyppäämistä. Se on vaikeuksista takaisin ponnahtamisen kyky. Fysiikassa sana tarkoittaa materiaalin kimmoisuutta ja iskunkestävyyttä, rasittuneen kappaleen kykyä palautua muotoonsa ja kokoonsa muodon muutoksesta, jonka on aiheuttanut puristava paine.

Ihmiseen jokainen elämän kriisi jättää jälkensä.

Soili Poijulan mukaan toipumisessa tapahtuu neljä asiaa:

1. Työ- ja toimintakyky palautuu, tehtävistä suoriutuminen onnistuu.

Joku lamaantuu muutostilanteessa niin, ettei tahdo selvittää tavanomaisista tehtävistä, jotka eivät aikaisemmin vaatineet kummostakaan vaivan näköä. Jostain toisesta tulee Duracell-pupu, joka painaa päättömästi koko ajan osaamatta pysähtyä. Oireet ja toimintakyky aaltoilevat ajan kuluessa.

2. Tunteiden hallinta palautuu.

Suuri elämänmuutos, johtuu se mistä tahansa, aiheuttaa surua. Surun kanssa kamppaileva kokee samanaikaisesti sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Tärkeää on kokea yhtä aikaa molempia tunteita jäämättä kielteisten valtaan.

Monipuolinen tunnekirjo on hyväksi. Kirjavasti tunteita kokeva voi olla vastustuskykyisempi elämän murheissa. Tunteiden tunnistaminen antaa mahdollisuuden myös tunnetilojen muuttamiseen.

3. Ihminen pystyy nauttimaan palkitsevista kontakteista toisiin ihmisiin. Aluksi ei ehkä jaksakaan mennä ihmisten joukkoon. Ihmisessä on kuitenkin tarve kuulua johonkin. Hyvä sosiaalinen tuki auttaa selviytymään tapahtuneen vaikutuksista ja suojaa selviytymiseen tarvittavia voimavaroja.

”Pelkkä itse ei riitä ihmiselle elämän motiiviksi, vaan hän masentuu tai ainakin joutuu kamppailemaan masennusta vastaan. Motiivi elämiseen tulee vasta toisista ihmisistä, lähimmäisistä, siitä että on vastuu toisista ja myös iloa toisista.” (Eeva Kilpi)

4. Oman arvontunto korjaantuu.

Muutoksen ytimessä ihminen voi joutua eksyksiin itseltäänkin. Sosiaaliset taidot, jopa kognitiiviset kyvyt voivat olla jossain määrin jäissä.

Avuttomuus on uusi kokemus. Erityisesti toimintakyvyn heikentyessä tai vakavan sairauden muuttaessa elämää kuva itsestä ihmisenä ja toimijana hämärtyy.

”Elämä jatkuu, mutta se jatkuu toisenlaisena,” sanoi minulle eräs ihminen Joukon kuoltua.

Elämä jatkuu. Se ei pysähdy, vaikka tuntuisikin, että taivas putosi. Elämälle ei liioin voi sanoa: seis, tahdon ulos, palataan asiaan puolen vuoden tai vuoden päästä. Elämä jatkuu ja se on siunattu asia.

”Vaikka minä vaellan ahdingosta ahdinkoon, sinä annat minulle voimaa elää.” (Ps 138:7)

”Vasta sitten, kun käsittää, että on pakko vain elää edelleen, voi puhua viisauden alusta. Mutta se on sellaista viisautta, että joka ikinen ihminen olisi mieluummin ilman sitä.”(Ulla-Lena Lundberg)

Pirkko Lahden mukaan hyvän, onnellisen elämän pilareita on kolme:

### 1. Talouden turva

Runsas raha ei välttämättä takaa onnellisuutta. Sen takaa pikemminkin säännöllisiin tuloihin perustuva toimeentulo. Meille kaikille tipahtaa kuukausittain eläke, jonka suuruuden tiedämme. Sitä ei tarvitse jännittää. Talouden turvassa ei ole kysymys eläkkeen suuruudesta, vaan siitä, että osaa elää sen mahdollistamissa puitteissa.

Puolison kuolema aiheuttaa tässä suhteessa uuden tilanteen, johon täytyy sopeuttaa elämänsä. Samoin voi käydä tapaturman tai sairauden takia. Jos tunnet äskettäin leskeksi jääneen, tarkista, että hän on hakenut perhe-eläkettä. Sitä täytyy itse hakea, eivätkä vakuutusyhtiöt sitä pahemmin markkinoi.

### 2. Sosiaalinen turva

Ihmisellä on jonkinlainen perhe ja sitä laajempi suku. Nämä annetut sosiaaliset suhteet voivat olla rakastavia ja kannattelevia tai sitten etäisiä, jopa riitaisia.

Niiden lisäksi tarvitaan muita ihmissuhteita. On sanottu, että 2000-luku olisi uudenlainen heimojen aika. Muodostetaan useita pieniä heimoja. Ne voivat olla harrastusryhmiä, entisiä työtovereita, erilaisia kerhoja.

Ystävyksiä voi olla erilaisia ja eri ikäisiä.

”Turvallinen yhteyden kokeminen toiseen ihmiseen, halaaminen, kosketus ja yhdessä nauraminen laskevat tehokkaasti kehon kierroksia, tuottavat mielihyvää ja edistävät terveyttä.” Näin neuvoo Sydänliitto.

### 3. Terveysturva

Tiedättehän, millainen on terve ihminen? Hän on sellainen, jota ei ole tutkittu tarpeeksi. Kaikista meistä jotain löytyy ja iän mukana yhä

enemmän. Terveiden turva ei tarkoita elämää ilman diagnooseja. Eihän meillä silloin olisi mitään jakoja, kun puhutaan onnellisesta elämästä. Myös sairaana voi olla onnellinen ja elää hyvää elämää. Terveiden ja sairauden välissä on paljon tilaa. Ihminen voi kuitenkin joutua sairaan uralle, jos ei tee itsensä kanssa tietoista työtä. Sairaudesta irti päästäminen onnistuu vain, jos on mielekästä tekemistä, joka vie terveyteen päin.

Onnellisuus on pieniä hetkiä, ei pysyvä olotila. Niitä hetkiä voi olla myös kivun ja epätietoisuuden keskellä. Aina silloin, kun tavoitat itsesi tunnelmasta, että kaikki on aika hyvin ja olet aika tyytyväinen, saavutat yhden onnen näkökulman.

”Sinulla on hyvä koti. Tuletko toimeen itsesi kanssa?” kysyi naapuri. ”Luulen tulevani”, sanoin. ”Sitten sinulla on kaikki hyvin.” Siis kui? kysyy turkulainen. Kaikki hyvin, vaikka mieheni on juuri kuollut.

Etsin käsiini Lutherin selityksen jokapäiväisestä leivästä. Näin se kuuluu: ”Kaikkea, mitä ruumiimme ravinnokseen ja muuten välttämättä tarvitsee. Siihen kuuluvat ruoka, juoma, vaatteet, kengät, koti, pelto, karja, raha, omaisuus, kelpo aviopuoliso, kunnolliset lapset, kunnollinen palvelusväki, kunnolliset ja luotettavat esimiehet, hyvä hallitus, suotuisat säät, rauha, terveys, järjestys, kunnia, hyvät ystävät, luotettavat naapurit ja muu sellainen.”

Minun naapurini on oikeassa, minulla on hyvä koti. Kelpo puolisoa ei ole enää, mutta hän on ollut ja minulla on muistot. Tämän kaiken varaan voi alkaa rakentua se toisenlainen elämä.

Arvelin tulevani toimeen itseni kanssa ihan kohtuullisesti. Myöhemmin luin eräästä henkilöhaastattelusta tällaisen viisauden: ”Et selviä tästä elämästä, jos et tule toimeen myös heikon ja haavoittuvan itsesi kanssa.”

Kyllähän sen reippaan, pystyvän minän kanssa on mukava elellä, mutta että heikon ja haavoittuvankin kanssa! On vaikea edes myöntää, että sellainen minä on olemassa, saati sitten elää sovussa sen kanssa.

Kuulin sanottavan, että Anja on vahva, kyllä Anja pärjää. Uskoin siihen itsekin, kunnes kohtasin sen Anjan, joka olikin haavoittuva. En selvinnyt

yksin. ”Anna itsellesi välillä lupa olla rikki,” neuvoo Maaret Kallio. ”Minun silmissäni suurinta rohkeutta on uskaltaa olla heikko, rohjeta hakea apua, pyytää esirukousta”, sanoo Anja Porio.

Jokainen ihminen löytää omat keinonsa selvitä muutoksen myllerryksessä eteenpäin. Kukaan ei voi eikä saa sanoa toiselle, miten tulee toimia, ja miten ei missään tapauksessa ole soveliasta käyttäytyä. Toki, jos näkee, että toisen elämäntapa on tuhoava, siihen pitää puuttua.

Toisen tapaa käsitellä elämänsä murroksia ei voi kopioida. Kannattaa kuunnella toisen kokemuksia pohtien, olisiko niissä jotain, mikä sopisi omaan tilanteeseen, ja toisaalta onko jotain, mitä ei kannata kokeilla. Jokaisen tulee löytää oma toimintatapansa, toki yhteistä kokemuspankkia hyödyntäen.

Toiset ihmiset nauttivat hiljaisuudesta, toiset tekemisestä. Olennaista on, että ihminen voi elää vahvasti elämäänsä, sen erilaisia jaksoja, leväten ja toimien omalla tavallaan.

Eräessä tutkimuksessa kyseltiin Helsingin kaduilla vastaan tulevilta ihmisiltä, mitä he tekivät kriisin kohdatessaan. Useimmat sanoivat heti: ”En mitään erityistä.” He kertoivat tehneensä itselleen tuttuja, tavallisia asioita, ehkä vähän enemmän ja painokkaammin niitä, joista olivat ennenkin apua saaneet.

Mitä tulee mieleen sanasta arki? Nykysuomen sanakirja antaa seuraavia merkityksiä: jokapäiväisyys, tavallisuus, runoton todellisuus, yksitoikkoinen harmaus, työ. Arkea on kuusi päivää viikossa. Elämän enimmäkset päivät ovat arkea. Tämä arki kantaa elämän myllerryksissä. Se on A ja O.

Rutiinit pitävät elämän kasassa, kun kaikki tuntuu hajoavan. Ne ovat pakkoraameja, jotka auttavat sietämättömän yli. Päivärytmistä on pidettävä kiinni. Ruokailu, liikunta ja lepo rutiinilla, vaikka ei jaksaisi välittää.

Jos lähelläsi on elämänmuutoksessaan hapuileva ihminen, vie hänelle ruokaa, kutsu luoksesi syömään tai menkää yhdessä ulos lounaalle. Yhdessä syöden ruoka maistuu paremmin. Näin ruokavaliosta tulee

monipuolisempikin. Kriisin keskellä paino helposti putoaa, mikä näin vanhemmalla iällä on lihasten kannalta vaarallista.

Levosta on syytä pitää huolta. Jos uni pakenee, voi turvautua tarvittaessa lääkärin apuun.

On turha sinnitellä tyyliin: minähän en lääkkeitä tähän syö. Tärkeintä on, että akuutissa tilanteessa saa unen keinolla millä hyvänsä. Ilman unta ihminen kaatuu ja kaikki muuttuu sumuksi.

Vagushermo, joka alkaa aivorungosta ja kiertää kaikkien terveytemme kannalta tärkeimpien elimien kautta, on merkittävä autonomisen hermostomme säätelijä. Levollinen hengitys aktivoi vagushermoa, jolloin ylikierroksilla hyrrävä elimistö rauhoittuu ja samalla mieli tyyntyy. Hengitys on fysiologiaa.

Joukon kuoltua kaipasin kotiin jotain elävää. En hankkinut marsua tai undulaattia, ostin suuria viherkasveja. Eräässä Lundbergin kirjassa äiti neuvoo tytärtään: ”Jokaisessa huoneessa pitää olla kukka, jotain elävää, varjeltavaa, jotain minkä pelkää kuolevan.”

Fyysinen toiminta auttaa monia pahimman yli. Käsillä tekeminen purkaa tehokkaasti kehon ja mielen jännitteitä. Moni kävelee itsensä väsyksiin tarkoituksella. Rytmikäs, toistuva liike rauhoittaa aivoja, antaa tilaa hiljaisuudelle ja vähitellen uusille ajatuksille. Hippokrates neuvoo: ”Jos olet huonolla tuulella, lähde kävelyille. Jos olo ei siitä parane, lähde uudelleen kävelyille.”

Jaksaakseen ihminen tarvitsee keinoja vetäytyä elämänmuutoksen kivusta edes hetkeksi. Kaikki sellainen toiminta, mikä vaatii koko tarkkaavaisuuden, on avuksi. Hyvä kirja vie toisiin maisemiin. Sieltä voi myös löytää rakennusaineita uudenlaisen elämän muotoutumiseen. Ristikot, shakki, elokuvat, konsertit toimivat hyvin. Pääasia, että saa hetkeksi levon tuskaisista ajatuksistaan.

Ihmisen täytyy saada myös etäännytettyä itsestään se, mitä on tapahtunut, kaikkine tunteineen. Kirjoittaminen auttaa - nimenomaan käsin kirjoittaminen. Se aktivoi aivoja tehokkaammin kuin näppäimistö. Voi kirjoittaa päiväkirjaa tai kirjeitä itselleen tai rakkaalleen.

Eero Huovisen sanoin: ”On eri asia säilöä ajatuksia omassa päässä kuin ulkoistaa ne kirjaimiksi ja virkkeiksi. Jos etäisyyttä omiin tunteisiin, pelkoihin ja uhoihin on niukalti, silloin voi jäädä itsensä vangiksi.” Tai Marie Kondon kokemus: ” Näet paperille vuodattamissasi sanoissa taatusti tunteita, joita et tiedostanut, ja niiden taustalla olevat syyt.”

Puhuminen auttaa purkamaan sisimmän möykyn sanoiksi ja työntämään sen itsestä ulos. Kertomalla me kulutamme kriisiä. Se täytyy saada kertoa monta kertaa, yksi ja kaksi kertaa ei riitä. Siksi on hyvä, jos heimoja on useita ja siten myös kuuntelijoita. Hyväkin ystävä on tiukilla kymmenennellä kerralla.

Läheistään surevan tarvetta saada puhua tapahtuneesta yleensä ymmärretään. Sen sijaan sairaudesta puhumista kartetaan. Tiedättehän vinoilun vanhuksista, jotka tavatessaan aloittavat sairauskertomusten vertaamisen. Kohtuus tietysti siinäkin asiassa, mutta kyllä mahdollisuus puhua omasta terveydestä ja tulevaisuuden huolesta täytyisi olla jokaisella.

Moni arastelee surevan tai vakavasti sairastuneen kohtaamista, kun ei tiedä, mitä sanoa. Ei mitään. Olin jutellut samassa tilanteessa olevan ystävän kanssa. Sain häneltä myöhemmin viestin: ”Selviämme kyllä, mutta on niin hyvä saada jakaa surua, kipeitä tunteita ja muistoja ihmisen kanssa, joka kuuntelee.” Siinä se on: ”Joka kuuntelee.” Ei sanoja tarvita.

”Korvat, jotka kuuntelevat, antavat enemmän toivoa kuin jos olisin vain kahden kesken omien vellovien ajatusteni ja painajaisten kanssa,” sanoo Eero Huovinen.

Lainaan kuulemaani radiohartautta. Lapsi oli epäonnistunut itselleen tärkeässä tehtävässä. Hän makasi lattialla ja itki katkerasti: ”Mä en osaa mitään. Musta ei tuu mitään.” Aikuisten lohduttavat sanat eivät auttaneet. Pikkusisar, 5 v, istui vierelle ja sanoi: ”Kuule, mä oon tässä.” Itku jatkui. ”Kuule, mä oon tässä.” Itku hiljeni nyhkytykseksi. ”Kuule, mä oon tässä.” Vielä muutama syvä nyhkyisyys ja lapset lähtivät yhdessä puuhiinsa. Lapsi ymmärsi, miten murheellinen kohdataan: ei puheella, vaan läsnäololla.

Nasu tuli takaisin Puhin vierelle. ”Puh”, hän kuiskasi. ”No mitä?” ”Ei mitään”, sanoi Nasu ja otti Puhia käpälästä kiinni. ”Tarkistin vain, että olet siinä.”

On hyvä, jos on monenlaisia ystäviä erilaisella elämäkokemuksella ja – katsomuksellakin. Yhdessä he auttavat eteenpäin. Tässä toi mii pingviinimetodi. Kun pingviini murehtii, toiset pingviinit muodostavat sen ympärille kehän, jonka sisällä se voi murehtia turvassa. Murhetta ei voi ottaa pois, mutta murehtijalle voi antaa suojaa.

Jos tiedät ihmisen, jonka elämä on järissyt, ota yhteyttä. Yhteydenottoa usein lykätään, halutaan antaa toipumisrauha, ei haluta tuppautua. Ota yhteyttä ja pidä yhteyttä. Kysy vain: miten voit? Sinulla ei tarvitse olla viisaita sanoja. Voit lähettää viestin, luontokuvan, runon säkeen, mitä vain, mikä itseäsi puhuttelee. Viesti kertoo, että sinä muistat ja sillä on valtava merkitys. Viestin saaja tietää, että olet yksi pingviini hänen ringissään. Et voi ottaa pois murhetta, mutta voit tukea ja kannatella.

”Ei kukaan ole niin avuton kuin ihmislapsi, ja se on avuttomuutta, joka ei mene pois, vaan pysyy meissä. Tuon lapsen ja avuttomuuden me jokainen vielä kohtaamme.” (Joel Haahtela).

Muutoksen kivuissa ihminen kokee olevansa yksin. ”Yksin oot sinä ihminen, kaiken keskellä yksin. Yksin syntynyt oot, yksin sä lähtevä oot”, runoili V.A.Koskenniemi. Psalmirunoilija tulkitsee kokemuksen näin: ”Minä olen kuin huuhkaja autiomaassa, kuin pöllö, joka asustaa raunioissa. Minä valvon yöni, olen yksin kuin katolla kyyhöttävä lintu.” (102:7-8)

Pingviinirinki tukee yksinäistä. Rinkejä voi olla useampia ja erilaisia. Meillä tulisi olla ihmisiä, joihin turvautua silloin, kun olemme kriisitilanteessa. Anja Porio rukoilee: ”Anna minulle minun jokapäiväinen ystäväni, pari sanaa, pieni hipaisu, katsekin riittäisi kantaamaan sudenhetken yli”.

Suurimman avun saa vertaistuesta. Kokemusasiantuntija, vertaisystävä tietää enemmittä puheita, missä mennään, mitä tunteita myllertää mielessä, mihin sattuu ja miksi. On tärkeää saada jutella jollekin, joka



tietää tasan tarkkaan, mistä puhutaan. Vertaisuus voi parhaimmillaan avata ikkunoita tulevaisuuteen.

Potilasjärjestöt ovat suuri apu uuden sairauden kohdattua. Järjestöistä saa hyvää tietoa, ohjeita ja apua arkiseen elämään. Jo se vahvistaa, kun tapaa toisen saman kohtalon kokeneen ihmisen ja näkee, että elämä voi kuitenkin jatkua. Samaa turvaa ja vahvistusta tarjoavat myös sururyhmät.

Nyt on aika alkaa rakentaa sitä toisenlaista elämää. Perustana on eletty elämä. Se kammataan läpi. Olisi tärkeää löytää oma polku ja arvostaa omaa elämäänsä.

Merete Mazzarella neuvoo: ”Voi valita rauhallisen hetken ja istahtaa kysymään itseltään: Missä kohden elämäni minä parhaillaan olen? Millaista elämäni on? Mikä varsinaisesti on minulle tärkeää?” Tai Joel Haahtelan sanoin: ”Niin kuin irtoaisin hitaasti itsestäni ja jättäisin taakseni tuntemani elämän, olisin samaan aikaan matkalla kohti tulevaisuutta ja menneisyyttä.”

Mieli kaipaa ruokkimista. Mieli kaipaa kuohuja, mutta myös suvantoja. Se kaipaa tekoja, paikkoja ja tunnelmia. Tee itsellesi lista omista mieliasioistasi. Kymmenen itselle mieluista asiaa vie jo pitkälle uudessa elämäntilanteessa. ”Kannattaa pohtia asioita, joista pitää ja joita tekee mielellään ja rakentaa niiden pohjalta omannäköistä arkea”, neuvoo Marja Saarenheimo.

Eletystä elämästä säilytetään kaikki, mikä on toimivaa uudessa elämäntilanteessakin. Jotkut ihmissuhteet vain katkeavat elämän muuttuessa, toiset pysyvät. Uusia merkityksellisiä heimoja ja niissä ihmissuhteita voi vielä löytyä.

”Jumala antaa ihmisiä”, sanoi ystäväni kokemuksenaan. Voin jakaa saman kokemuksen.

Harrastukset, joista on nauttinut ennenkin saavat jatkua, jos siihen on edellytyksiä. Koti, arkirutiinit voivat säilyä, mutta muokkautuvat.

Joku ihminen kokee, että uusi elämäntilanne vaatii täysremontin, ja muuttaa kaiken, vaihtaa paikkakuntaa, etsii uudet harrastukset ja uudet sosiaaliset kuviot. Ei siinä mitään, jos on varma, että se on itselle paras ratkaisu. Useimmille on helpompi rakentaa toisenlaista

elämää tutulle perustalle. Ei kannata hötkyillä, ettei hätäpäissään tee ratkaisuja, joita saa katua.

Toisenlaisen elämän rakentumiselle tulee antaa aikaa. Se ei tapahdu hetkessä. Jo muutoksen ja sen mukanaan tuoman surun käsitteleminen vie aikaa kuukausia, jopa vuoden. Toipuminen saa viedä aikaa. Alussa eletään kirjaimellisesti päivä vain ja hetki kerrallaan. Tulevaisuuden, edessä olevien päivien ja vuosien ajattelu pelottaa. Miten minä jaksan?

Siinä vaiheessa ei ole aika tulevaisuuden suunnitelmille. Niidenkin aika tulee. Vähitellen horisontti laajenee ja toisenlaisen elämän puitteet alkavat hahmottua. Tulevaisuudesta alkaa kiinnostua ja haluaa siihen itsekkin vaikuttaa.

”Kotiin ei pidä jäädä. Pitää yrittää elää elämäänsä, sillä jos ihminen luopuu kaikesta, jäljelle jää vain kipu.” Näin neuvoo eräs kipututkija. Hän puhuu fyysisestä kivusta, mutta sama koskee myös tunne-elämän kipuja. Maaret Kallio sanoo saman: ”Älä hukkaa vuosiasi ruutujen taakse, vaan puske sinnikkäästi kohti ihmisiä, maailmaa ja elävää elämää.”

Mitä enemmän onnistumme avaamaan uusia asioita elämäämme, sen helpompaa on hyväksyä joidenkin ovien vähitellen sulkeutuvan.

Yksin lähteminen, varsinkin uuteen paikkaan, vaatii rohkeutta ja viitseliäisyyttä, joita ei ole viljalti jäljellä. Onnellista olisi, jos lähellä olisi toinen ihminen vetämässä mukaansa. Voisitko sinä olla jollekin se ihminen?

Elämänmuutoksen ja sen tuoman surun kanssa kamppailevan ihmisen elämään kuuluu kipua ja iloa samaan aikaan, ajan kuluessa yhä enemmän iloa. Ilo on ennen kaikkea pienissä elämän hetkissä. Ne on vain itse oivallettava.

Elämässään kipuileva ihminen ei ole pelkästään tuen ja lohdutuksen vastaanottaja. Hän voi itse vielä kipuilevana tukea toista kipuilevaa. Yhdessä vaeltaen päästään eteenpäin.

Myöhemmin on mahdollisuus kouluttautuaikin kokemusasiantuntijaksi tai tukihenkilöksi, jos sen kokee omaksi tehtäväkseen. Moni on tällaisessa toiminnassa löytänyt paikkansa.

Kaipaen ja kiitän. Joku kaipaa rakasta ihmistä, toinen metsäpolkuja, joita ei enää pääse vaeltamaan tai käteensä kirjaa, jota ei enää näe lukea. Kaipaus on alkuun ihan fyysistä. Se laantuu ajan myötä, mutta ei koskaan kokonaan häviä. Kaipaus pysyy osana minua ja elämäni. Sen rinnalle vahvistuu kuitenkin kiitos. Kiitos eletystä, kiitos muistoista, kiitos elämästä, joka jatkuu.

Elämä muutoksessa ei ole suoraviivaista eikä tasaista. Yhtenä päivänä tuntuu jo kevyemmältä ja valoisammalta. Seuraavana huomaa rämpivänsä raskaassa maastossa. Eteenpäin kuitenkin mennään ja katse hakee tulevaisuutta.

Kun katsoo taakseen, kohti menneisyyttä, saa huomata koko ajan kulkeneensa ennalta valmistettuja polkuja ja olleensa iankaikkisten käsivarsien kannattelema.

Päätän lainaukseen Eeva Kilveltä: ”Elämä on arvaamatonta. Milloin tahansa voi tapahtua jotain hyvää.”