



JENNY VUORELA

Täydellinen epätasapaino

Voiko elämä tulla taiteen tielle?

KUVATAITEEN KOULUTUSOHJELMA
2022

Tekijä Vuorela, Jenny	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2022
	Sivumäärä 25	Julkaisun kieli Suomi
Täydellinen epätasapaino. Voiko elämä tulla taiteen tielle?		
Kuvataiteen koulutusohjelma		
<p>Tämä kirjallinen opinnäytetyö käsittelee omia kokemuksiani tasapainoilusta äitiyden ja taiteilijuuden välillä. Mitkä ovat tasapainoisen elämän edellytyksiä. Mistä kiire muodostuu, miksi syyllisyys kulkee usein käsi kädessä vanhemmuuden kanssa ja mikä on ”riittävän hyvä”.</p>		
Asiasanat: tasapaino, kiire, syyllisyys, vanhemmuus		

<p>Author Vuorela, Jenny</p>	<p>Type of Publication Bachelor's thesis</p>	<p>Date May, 2022</p>
	<p>Number of pages 25</p>	<p>Language of publication: Finnish</p>
<p>Perfect imbalance. Can life come in the way of making art?</p>		
<p>Degree program in Fine Arts</p>		
<p>This thesis reflects my personal experiences balancing artistry and motherhood. It is discussed what are the prerequisites for balanced life. Where does the rush become, why does guilt often go hand in hand with motherhood and what is “good enough”.</p>		
<p>Key words balance, rush, guilt, parenthood</p>		

SISÄLLYS

1. Johdanto	5
2. Tasapaino ja ajankäyttö.....	8
2.1 Kiire	9
2.2 Arki ja luovuus.....	13
2.2 Riittävän hyvä ja syyllisyys	14
2.3 Täydellisyden tavoittelu	17
2.4 Ajattelen siis olen.....	18
3. Lopuksi.....	23

LÄHTEET

1. Johdanto

Tasapainon sanotaan tarkoittavan tilaa, jossa eri suuntiin vaikuttavat ja muutosta aiheuttavat tekijät kumoavat toisensa. Tasapainoilu taiteen tekijänä ja äitinä ei ole aina se mutkattomin yhdistelmä. Opinnäytetyössäni pyrin avaamaan omaa matkaani tasapainon etsinnästä.

Syksy 2017 ja aloitin matkani kohti lapsuuden haaveammattiani, matkaani kuvataiteilijaksi. Olin päättänyt ettei 110 kilometrin matka tulisi esteeksi opinnoilleni, olin motivoitunut ajamaan tuon matkan päivittäin, edestakaisin. Kuiva asfaltti, auringonpaiste, radiossa soiva musiikki, matkat kouluun taittuivat nopeasti, jännitti ja tuntui uskomattomalta, että sain niin sanotusti luvan kanssa tehdä asioita, joista nautin. Kaikki tuntui loksahaneen kohdalleen, opinnot tuntuivat hyvältä, työt iltaisin sujuivat omalla painollaan. Joskus väsytti, mutta ei se haitannut. Muistan ensimmäisten ”kunnon talvikelien” tultua kokeneeni pientä stressiä ajankäytöstä ja asioiden hoitamisesta. Oli pihan auraamista klo 22 illalla töiden jälkeen, usein tietenkin bensa mönkijästä oli loppu juuri silloin. Aamuisin pimeässä ajaminen kouluun, tai silloin kun lunta tuli vaakatasossa taivaan täydeltä ei tuntunut raskaalta. Päivät koulussa olivat antoisia. Ehkä osittain mahdollisuutta opiskella osasi arvostaa eri tavalla kuin mitä ehkä nuorempana olisin osannut, koska olin opintojeni alkaessa kuitenkin jo ”oikeasti aikuinen”. Oikeasti aikuisella tarkoitan osittain sarkastisestikin sitä, että olin jo yli 30-vuotias, työelämässä useita vuosia ollut, asunovelallinen, monessa liemessä keitetty aikuinen nainen. Tuntui vapauttavalta olla koulussa. Saman henkisten ihmisten ympäröimänä. Oli ihana kuunnella, miten parikymppiset suunnittelivat tulevaisuuttaan ja tulevien viikonloppujen bileitä. Muistin millainen itse olin aiempien opintojeni aikana, parikymppisenä. Ensimmäinen syksy oli yhtä arjen juhlaa. Iloitsin joka päivästä koulussa. Puolisoni matkusti jo tuolloin työnsä puolesta paljon ja hänen poissa ollessa kokemuksiani uudesta elämänvaiheestani jaettiin puhelimen välityksellä

kuvien ja videoin. Ensimmäinen vuosi meni nopeasti, olin vakuuttunut, että olen oikeassa paikassa, oikealla alalla. Elämä kulki eteenpäin ja seuraavana syksynä aloitin kesäloman jälkeen opinnot raskaana. Onnellisempänä kuin koskaan. Kivenveiston kurssilla yritin vielä salailla raskauttani ja aamuisin yökkäilin piilossa muilta. Söin mandariineja ja rälläköin. Halkaisin kiveä ja tunsin olevani vahva. Tiesin tulevan äitiysloman katkaisevan opintoni ja matkani taiteilijaksi. Osasin odottaa, että asiat muuttuvat, mutta ehken kuitenkin todella osannut siihen varautua, tuskin kukaan täysin osaa. Mielessä pyöri erinäiset ajatukset taiteilijuuden ja vanhemmuuden yhdistämisestä, mietitytti miten se tulisi onnistumaan. Olisiko mahdollista olla vielä joskus menestyvä taiteilija ja samalla äiti? Ajattelikohan kukaan tuleva isä, mies taitelija tätä samaa kysymystä? (Cashdan M. 2016). Olin poissa koulusta ja pitkälti myös taiteen parista yli vuoden. Maaliskuun 2019 lopulla päätin siis toisen opiskeluvuoteni hieman muita aiemmin, viimeiset työvuoroni tein muutamaa päivää myöhemmin.

Syksyllä 2020 palasin kouluun. Maailma oli muuttunut, henkilökohtaisella tasolla ja koko maailmaa koskevalla tavalla. Minä olin pienen pojan äiti ja maailmalla eräs, nyt kaikkien tuntema virus koetteli ihmisiä fyysisesti ja henkisesti. Arki oli täyttynyt kaikista ensimmäisistä, ennen kokemattomasta onnesta, yö heräilyistä, huolesta ja siitä miten ei itse ollutkaan enää mitenkään keskipisteenä omassa elämässään. Vaikka kovin itsekkäänä en itseäni ole koskaan pitänyt, niin nyt en enää voinut elää sitä “itsestä elämää”, jonkun muun tarpeet ja hyvinvointi menivät kaiken edelle. Tuntui silti hyvältä palata kouluun ja juuri tehdä jotain vain taas itselleni, itseäni varten. Moni asia oli tosin muuttunut myös ajatuksissa, taustalla kaikessa tekemissä oli entistä enemmän arjen käytännön asioiden organisointi.

Puoliso toisella puolen maapalloa, puolitoistavuotiaan lapsen päivähoidon aloitus, globaali pandemia, omiin opintoihin palaaminen. Mielessä myllersi. Aina oli kiire kotiin, kiire hakemaan lapsi hoidosta. Syyllisyys siitä, ettei ollut tarpeeksi sitä tai tätä painoi usein. Iltaisin ei ollutkaan enää aikaa, eikä jaksamista kuten ennen. Syksy vaihtui kevääseen ja arki kuitenkin rullasi jollain tavalla, joskus rennommin ja joskus piti purra hammasta. Pyykit pestiin keskellä yötä, siivottiin kun kerettiin. Keväällä 2021 teimme päätöksen lähteä Australiaan. Olimme jo viettäneet puoli vuotta pojan kanssa kaksin kotona edellisenä syksynä, emmekä enää halunneet olla perheenä niin

pitkää aikaa erillään. Puolisoni lähti edeltä maaliskuussa, minä pojan kanssa kesäkuussa. Tarkkaa tietoa ei ollut koska tulisimme takaisin Suomeen. Etukäteen sovin opettajien kanssa siitä, miten voisin kartuttaa opintopisteitä poissa ollessani. Tuntui hyvältä, että koulussa oltiin joustavia ja ymmärtäväisiä. Lähes kannustettiin uskaltamaan ja kokemaan. Pitkän paperisodan ja muutaman sydämen tykytyksen jälkeen olimme matkalla. Tuntui etuoikeutetulta ja syylliseltä samaan aikaan, olla lentokentillä aikana, jolloin kukaan ei tuntunut juuri matkustavan, aikana kun oikeastaan koko matkustaminen tuntui absurdilta. Saksan ja Singaporen kautta pääsimme kuitenkin perille Länsi-Australiaan. Lentokentältä linja-autoon ja hotelliin. Hotellihuoneeseen, jossa vietimme yhteensä kaksi viikkoa. Kaksi viikkoa kaksin kaksivuotiaan pojan kanssa. Karanteeni aikana tein pitkää aikaa grafiikkaa. Kartonki ja linotöitä. Piirtelin ja maalasin vähän. Kannoin mukamani toiselle puolen maapalloa pienen prässin. Tuntui hyvältä, kun iltaisin oli aikaa tehdä kokeiluja eri välineillä, ei ollut pyykinpesua tai muita kotivelvollisuuksia. Taide oli taas läsnä, pieninä palasina illan tultua. Tunsin olevani uuden äärellä.

Vapaus koitti karanteenin päätyttyä ja arki Australiassa alkoi. Kaikki oli uutta ja omituista, jännittävää ja myös osittain tuttua. Olimmehan siellä jo toista kertaa. Suomessa vietettiin hellekesää ja me taas tuskailimme miten päivästä toiseen, viikosta toiseen satoi vettä. J o k a päivä. Australian talvi oli sateinen. Talvi siellä vaihtui kevääseen ja kesään, elämä miljoonakaupungin keskustassa sujui. Alkoi tuntua kotoisalta. Englannin kieli tuli uniin. Arjessa taide oli ajatuksissa, läsnä näyttely- ja museokäynneillä, taustalla ja nousi esiin pieninä hetkinä päiväunien aikaan, yöllä ja keskellä katua, kun kuvasin puhelimellani. Kuvaamiset tapahtuivat yleensä toisella kädellä pidellen rattaita, toisella kuvaten ja kuvasin milloin mitäkin kasvia tai mielenkiintoista kadunkulmaa. Monessa mielessä arki oli hyvin samaa kuin täällä, monessa mielessä sataprosenttisesti erilaista. Puolisoni oli välillä muutamia viikkoja kerrallaan töissä, merellä 2000 km päässä, mutta tällä kertaa sentään samassa maassa, samassa osavaltiossa, vaikka fyysisesti etäisyys oli pitkä. Opiskeluihin osallistuin etänä minkä pystyin, suoritin kurseja, hain korvaavuuksia vanhoista opinnoista, nöyryyin ja totesin että nyt niin vain on tehtävä, vaikka en olisi halunnut yhtään liiketalouden opintoani sisällyttää kuvataiteilijan tutkintooni. Elämä asetti rajoitteensa. Elämä heitti myös kapuloita rattaisiin ennen kotiinpaluuta, kun tutuksi tuli Perthin

lastensairaala, murtunut jalka ja pyörätuolilla kulkeminen. Elämä osaa yllättää ja välillä tasapaino järkkyy.

Haluan kiittää puolisoani Juhaa, joka kannusti minua tavoittelemaan lapsuuden haaveammattiani, kiitos tuestasi ja jaksamisesta kaikissa käännteissä, ilman sinua en olisi tässä. Kiitos rakas poikani. Ilman sinua en olisi se mitä olen, kiitos Julio. Olet minun aurinkoni. Kiitos vanhemmilleni, että olette aina uskoneet minuun ja olleet tukena. Erityiskiitos äidilleni, ilman sinua olisi moni homma jäänyt tekemättä. Kyllä ne palaset taitavat loksahda kohdalleen. Kiitos ystävät, kiitos että olette jaksaneet tsemptata ja kannustaa. Suuri kiitos kuuluu myös lopputyöohjaajalleni Paula Salmelalle. Ilman häntä en tiedä miten opintoihin paluu syksyllä 2020 olisi sujunut. Kiitos että valoit uskoa omiin kykyihini silloin kun usko itselläni heikkeni. Reipas, jämäkkä ja lempeä otteesi tempaisi mukaansa. Kiitos siitä, että sain tukesi myös toiselle puolen maapalloa lopputyötä suunnitellessani, en koskaan unohda puhelinkeskusteluja öisellä parvekkeella Australian joulukuisessa helteessä.

2. Tasapaino ja ajankäyttö

Miten määritellään tasapainoinen elämä? Kuuluuko siihen pyrkiä? Ja kuka sen määrittelee, mikä on tasapainoista? Uskon tasapainoisen elämän olevan yhdelle yhtä ja toiselle toista. Kliseinen lause, mutta totta. Subjekttiivinen kokemus. Silloin kun oma elämäni on tasapainossa voi se silti jollekin toiselle näyttäytyä kaoottisena ja stressaavana. Ajankäyttö ja sen merkitys nousi esiin, kun lähdin tutkimaan aihetta tasapaino, tasapainoinen arki. Ja siihen ajan käyttöön se tiukasti kytkeytyykin, aikaa tuntuu usein olevan liian vähän, tai sitten niin että tehtäviä, jotka tietyssä ajassa pitäisi suorittaa on liikaa. Tuntimäärä vuorokaudessa on meille kaikille sama ja on meidän tehtävämme määritellä mihin sen käytämme. Muistan joskus vuosia sitten naivisti kuvitelleeni, että ainahan taiteelle löytyy aikaa. Jos haluaa. Ajattelin että jos jokin asia on itselle erityisen tärkeä, siihen löytyy aina aikaa. Nyt olen huomannut, ettei se asia ole ihan noin mustavalkoinen.

Asian mustavalkoisen laidan huomasin myös konkreettisesti, kun oli aika aloittaa taiteellinen lopputyö. Olin toisella puolen maapalloa ja halusin teokseni olevan keramiikkaa. Hyvin pian oli selvää, että kaikki työskentely lopputyöni osalta Australiassa ollessani tulisi olemaan teoreettista, ajatuksen tasolla tapahtuvaa. Teoksessa käyttämäni materiaalin valinta oli helppoa. Tuttu ja omalla tavallaan turvallinen valinta. Aiheen pohdinta kesti osaltani pidempään. Pyörittelin aiheita mielessäni, kirjoittelin irrallisia ajatuksia vihkkoon.

2.1 Kiire

Ajankäyttöään on pitänyt miettiä tarkemmin erityisesti nyt vanhemmuuden myötä. Usein aikataulut silti menevät uusiksi ja kaikkialle mennään myöhässä ja pienen sekasorron vallassa, tämä tosin oma kokemukseni asiasta, mutta lohdukseni olen huomannut, että monella niin sanotusti näitä ruuhkavuosia elävällä on saman suuntaisia kokemuksia. Ja myös niillä, joilla ruuhkavuodet vielä edessä tai takanpäin. Persoona kysymyskö? Kiire on kuitenkin muodostunut lähtemättömäksi osaksi arkea. Aina silloin tällöin tapaan ihmisen, jolla ei ole kiire, tuntuu ettei tällä ihmisellä ollut edellisen kerran tavatessamme kiire. Mitä ihmettä. Tällainen ihminen tuntuu jotenkin jopa epätodelliselta. Mietin, onkohan hänellä ikinä kiire. Onko tämä ihan normaalia? Eikö hänellä ole mitään asioita hoidettavana, vai onko mahdollista, ettei kiire olekaan osa ihan kaikkien arkea? Useasti olen miettinyt mistä kiire ja kiireen tunne oikein muodostuu. Lapsen kanssa olen pyrkinyt siihen ettei arkisissa asioissa se kiireen tunne olisi ainakaan päällimmäisenä, ettei se aiheuttaisi hänelle, vielä niin sanotusti turmelemattomalle mielelle vahinkoa, turhaa stressiä. Silti usein huomaan hoputtavani lasta ja hokevani miten nyt on kiire. Joten metsään meni ja menee usein tässä asiassa.

Puhun itsekin arkisista asioista ”arjen pyörittämisenä”, usein ajatellaan, että kun se arki rullaa hyvin, saa ehkä myös aikaa muulle kuin sille arjelle. Kirjassa Aikuisten arki on hyvä pohdinta arjen pyörimisestä:

”Puhutaan ”arjen pyörittämisestä”. Kun se arki sitten pyörii, siinä voi ehkä levätä. Mutta vaikka puhuttaisiin arjen pyörimisestä ikään kuin se pörisi itsestään, se kuitenkin kätkee sisäänsä paljon valtataistelua ja erilaisia neuvotteluja. Kuka pyörittää ja kuka saa levätä? Kuinka pitkään arki pyörii, jos kukaan ei ehdi sitä aktivoida? Voiko pyörän alle jäädä?” (Jokinen, s.11)

Oma kohtainen kokemukseni on, että arjen pyörimisen alle voi jäädä, ainakin osia itsestään voi joutua uhraamaan sen arjen alle. Esimerkiksi oman luovan tekemisensä. Joskus uhratuksi joutuu ystävyysuhteet, harrastukset jne. Aiemmin ajattelin tosiaan ihan tosissani, ettei tuollainen uhraus edes tulisi eteen omalla kohdallani. Tuntui että aina on aikaa tehdä taidetta, vaikka sitten yön tunteina. Minähän tykkään valvoa ja olen tehokas iltaisin. Salaa jopa ehkä ”taivastelin” ihmisiä, jotka selittivät miten ei ollut aikaa tehdä taidetta kun pikkulapsiarki vei kaikki voimat. Vähänpä tiesin. Iän ja vanhemmuuden myötä koko nukkumisesta on tullut aivan omanlaisensa asia, sen merkitys korostunut ja sen puutteen kanssa oppinut myös elämään. Kun pääsee nukkumaan ennen ilta kymmentä, tuntuu kuin olisi voittanut lotossa.

Vuosikymmenien aikana on useasti keskusteltu eri tutkimuksissa, miten työtahti on nopeutunut ja töitä on tehtävä entistä lyhyemmässä ajassa, mutta myös pohdittu sitä onko koko kiire diskursiivinen, johdonmukaisesti etenevä muoto, joka luo itse itsensä (s.89 Aikuisten arki). Kiire on tosiaan usein itse luotua, ainakin itse tunnistan tämän itsestäni. Jätän asioita viime tippaan. Ja vaikka miten työskentelen hyvin paineenalaisena, pienessä stressissä niin joskus sitä toivoisi, että jonain päivänä oppisi vielä välttämään turhaa stressiä. Edes silloin kun siihen on mahdollisuus. Asioiden jättäminen viime tippaan määrättyissä asioissa tosin taitaa olla myös osa persoonaani, ainakin tällä hetkellä ja usein sitä saa itsestään ”enemmän irti” kun takaraivossa painaa kiire, terveellistä sielulle tai keholle se ei varmaankaan ole.

Joissakin määritelmässä tasapainoista arkea on kuvattu siten että aika palkallisen ja palkattoman työn ja vapaa-ajan suhteen on sopivassa tasapainossa yksilön terveydellisen ja taloudellisen kyvykkyyden mukaan (Ylikännö, 2011, s.13). Aika on rahaa ja monesti se on myös totta. Raha määrittelee paljon sitä mitä ajallaan voi tehdä. Ei se ole sen ainoa määrittävä tekijä, mutta sen vaikutus ajankäyttöön on kuitenkin

huomattava. Esimerkkinä yksinhuoltaja äiti, joka elää toimeentulotuen ja lapsilisien varassa miettii ajankäyttöään eri vinkkelistä kuin lapsiperheet, joissa molemmat vanhemmat ovat ylipäänsä arjessa läsnä ja/tai työssä. Arjen askareiden jakaantuminen on kuitenkin harvoin tasaista perheen sisälläkään.

Nyky-yhteiskunta on myös hyvin erilainen mitä aiempina vuosikymmeninä. Vielä 60-luvulla Suomessa tehtiin poikkeuksetta kuusi päiväistä työviikkoa, tosin silloin tavanomaista oli, että lapsiperheissä vain toinen vanhempi kävi töissä. Ei ollut päiväkotia ja perhepäivähoitajia (Ylikännö, 2011, s. 13) Olisiko tuona aikana ollut ollenkaan aikaa taiteelle? Monet tunnetut taitelijat kuitenkin ovat eläneet tuona aikana. Olisi mielenkiintoista tutkia miten silloin eläneet, perheelliset taiteilijat järjestivät aikaansa. Miten asuttiin, elettiin. Tunsivatko naistaiteilijat, äidit syyllisyyttä siitä, etteivät viettäneet tarpeeksi aikaa lastensa kanssa?

Sen että on mahdollista työskennellä tasapainoisesti, on myös muiden elämän osa alueiden oltava kunnossa. Jos perhesuhteet ja /tai parisuhde ei ole kunnossa on vaikeaa hoitaa muitakaan osa alueita kiitettävästi maaliin. Erkko kirjoittaa kirjassaan Uraäidin selviytymisopas, miten hänen kokemustensa mukaan myös siviilielämä vaikuttaa siihen, miten työstä suoriutuu (Erkko, 2019 s.27). Itse allekirjoitan kirjassakin puhutun lauseen siitä miten luovaa työtä tekevät usein vaativat omaa aikaa, aikaa sulkeutua täysin omaan kuplaansa ja antaa ajatusten virrata. Usein se on sitä tärkeintä pohjatyötä mille tahansa taiteelliselle työlle. Mutta miten sitä ehtii sinne omaan kuplaansa, kun aina on kiire, enemmän tai vähemmän? Kiire on jaettu eri julkaisuissa tunne ja järkipohjaiseen kiireeseen. Tunnepohjainen kiire on katsottu syntyvän silloin kun tavoitteet ovat epäselviä, ei osata priorisoida eikä asettaa aikatauluja. Kiire syntyy, kun aikaa menee muuhun kuin itse sen hoidettavan asian tekemiseen (Heima, yle.fi). Järkipohjainen kiire taas määriteltiin siten että hoidettavia tehtäviä oli suhteessa niihin varattuun aikaan liikaa. Järkipohjaisesta kiireestä puhuttaessa käytettiin esimerkkinä hoitoalaa, jossa työntekijällä usein liikaa tehtäviä työtunteihin nähden. Miten kiire sitten taltutetaan, paremmin aikatauluttamalla, paremmalla organisoinnilla, millä? Hengästyn vähän jo ajatuksestakin, että pitäisi alkaa tekemään suuria ponnisteluja sen eteen, ettei olisi kiire. Miksei ole vain jotain taikasanaa ja kiire olisi poissa. Ihmiselle on luontaista haluta olla kiireinen (Jaakkola, 2018, Yle). Kautta aikojen kiireisyyden on ajateltu merkitsevän tehokkuutta, mutta ehkä nyt viime vuosina tästä ajatusmallista

on alettu päästää irti. Mindfulness ja zen ajattelusta löytyy kirjoja varmaan enemmän kuin koskaan ennen. Joskus kiire on sellaista, jonka pyörteissä viihdymme, se antaa elämään potkua ja sykettä (Jakonen, Kamppinen, 2017 s. 160). Ja jokainen meistä tietää tyypin, tai ainakin on kerran kohdannut, jolla on aina kiire, eikä tämä tyyppi silti saa mitään aikaan, mistään ei tule valmista. Jaakkola hienosti Ylen artikkelissa huomauttaa, että jos työ on kuormittavaa, on ohjattava itseään paremmin. Omien rajojen asettamisen tärkeys nousee esiin myös Jaakkolan tekstissä. Hän kehottaa myös selkeyttämään mitkä todella ovat omia vastuualueita, mitkä jonkun toisen (artikkelissa työnantajan). Vastalääke kiireelle on palautuminen. On surullista ajatella, että tutkimukset osoittavat, että työikäisitä puolet eivät palaudu riittävästi, onko siis ihme että ”äiti on vähän väsynyt”? Ja tarkoitan siis, että onko ihme, että uupumus ja mielenterveyden haasteet ovat korkealla tasolla työikäisten keskuudessa.

Asiat kulkevat tässä kirjoituksessani hetkittäin sikin sokin, rinta rinnan koska puhun kiireestä ja arjen tasapainoilusta omista lähtökohdistani, en suoraan työelämän näkövinkkelistä. Kun elämä on asettanut omia haasteitaan, olen huomannut, miten tärkeää on, tai ainakin olisi, pitää huolta omasta palautumisesta. Nukkua riittävästi, mennä ulos ja hengittää. Tehdä jotain vain itseä varten. Unohtaa hetkeksi kiire, edes viideksi minuutiksi. Itselläni ainakin on jo ihan tapana tehdä kaikki ”äkkiä”. Käyn ”äkkiä” suihkussa. ”Äkkiä” kaupassa. ”Äkkiä” viemässä roskat. Itse aiheutettua kiireen tunnetta. Huono tapa.

Kiire oli isossa osassa myös taiteellisen lopputyöni aiheen valinnassa, oli niin kiire kaikkien arkisten asioiden keskellä, etten pitkään aikaan tietoisesti ehtinyt suomaan kokonaista ajatusta lopputyölleni. Taustalla, alitajunnassa kuitenkin onnekseni jotain koko ajan keittyi ja oli valmistumassa. Kun kiire vihdoinkin hellitti, tai kun otin itselleni hetken pysähtyä oli aihe kypsynyt alitajunnassa valmiiksi. Tuntui helpolta sanallistaa se paperille. Keskustelut ohjaavan opettajan kanssa vahvistivat ajatusta siitä, että suunta oli löytynyt. Tein pienoismallin (Kuva 1.), en ollut koskaan tehnyt ennen mistään teoksesta. Onneksi tein, tapa osoittautui hyväksi.



Kuva 1

Koko kiire tuntuu vaikealta ja kompleksilta käsitteeltä. Asialta, jota on vaikea purkaa osiin ja selvittää mistä se alkaa ja mihin se loppuu. Toistaiseksi tyydyn edelleen pieniin pysähdyksiin arjen keskellä, pieniin kiireettömyyden tuntemuksiin ja yritän nauttia niistä, eiköhän ne kiireettömät päivät joskus koita, sitten eläkkeellä. Paitsi että kaikilla eläkeläisillä tuntuu olevan aina kiire.

2.2 Arki ja luovuus

Luovuutta on joka puolella. Se on läsnä ihan joka päivä, vaikka ei aina siltä tuntuisikaan. Arjen ratkaisut voivat olla luovia, miten navigoit arkiset askareet menettämättä hermojasi, on yhdenlaista luovuutta. Ja siihen kun jonnekin väliin mahdutat taiteellista työskentelyä, niin voidaan puhua jo todellisesta arkiluovuudesta. On ollut aikoja, kun olen omaa luovuuttani päässyt toteuttamaan vain lapsen taikahiekalla leikkimällä, asettelemalla kukkaset itse maljakkoon, värittämällä värityskirjan Ryhmä Hau kuvia tms. Tuollaisten pienten arkisten tekojen merkitys korostuu, kun ei ole muuta mahdollisuutta luovuudelle, ei aikaa tai tilaa sille.

Itselleni suuri henkireikä oli viime vuoden aikana valokuvaaminen. Puhelimella kuvaaminen. Puhelin oli aina mukana ja aina löytyy kiinnostavia asioita, joita kuvata. Itse usein kuvaan asioita, jotka näen esteettisesti tavalla tai toisella viehättävinä,

kiehtovina tai kummallisina. Vauhdikkaan lapsen kanssa arjessa pienet pysähdykset, sekunnin tai kahden hetket olivat merkityksellisiä. Kuvasin jotain kaunista, loin omalla tavallani jotain. Vangitsin kuvaan jotain mitä minä näin, jota ehkä joku toinen ei ollut edes huomannut. Luovuuden hetket ovat joskus tässä arjessa ja elämäntilanteessa lyhyitä ja hajanaisia, mutta merkitykseltään yhtä tärkeitä, ellei tärkeämpiä kuin ennenkin.

Kaikenlainen työskentely on muuttunut merkittävästi vanhemmuuden myötä. Väestöliiton teettämän tutkimuksen mukaan noin puolet lapsiperheiden vanhemmista on muuttanut lastenhoitovastuiden vuoksi ainakin jotain työssään. Puolet ei. (Sorsa, Rotkirch 2020, s.59) Tutkimusten mukaan naiset muuttavat työssäkäyntiään hieman miehiä useammin. Ero sukupuolten välillä on kuitenkin vain noin 10 prosenttiyksikköä. Yleisimmät muutokset liittyivät ajankäyttöön, työtä tehtiin eri kellonaikoina kuin ennen tai ja usein työtä tehtiin vähemmän (Sorsa, Rotkirch 2020, s.60). On myös selvää, että itse koen äitiyden muuttaneen voimakkaasti työntekoani, opiskeluaani koska lapseni on vielä pieni. Tutkimukset osoittavat, että kaksi kolmesta alle 1-vuotiaan vanhemmasta kokee, että lapsenhoito vaikuttaa merkittävästi heidän työssäkäyntiinsä, isompien lasten kohdalla (7–14-vuotiaiden) vain joka kolmas koki lasten hoivavastuun vaikuttavan työn tekemiseen (Sorsa, Rotkirch 2020, s.64).

2.2 Riittävän hyvä ja syyllisyys

Syyllisyys on tunne, joka usein liitetään samaan yhteyteen puhuttaessa tasapainoilusta vanhemmuuden ja työelämän välillä. Omakohtaisestikin se on tuttu tunne. Miten monesti on tuntunut riittämättömältä kun ”pitäisi” tehdä sitä ja tätä. Olla samaa aikaa muualla ja samaan aikaan toisaalla. Olla äiti, olla taiteilija, olla puoliso, taksikuski ja talkkari. Ystävä, tytär, ja siihen päälle yhdistysaktiivi.

Uraäidit kokevat suurinta syyllisyyttä siitä, että he ovat erossa lapsistaan fyysisesti tai henkisesti (Erkko, 2019 s.32). Useasti tasapainoilu näiden moninaisten roolien välillä

jotenkin jopa onnistuukin, mutta melko säännöllisesti syyllisyys tulee siinä mukana. Jossakin roolissa on ollut liian vähän tai liikaa. Paljon puhutaan suorittamisesta ja siitä, miten paljon enemmän vaaditaan tänä päivänä äideiltä, ihmisiltä yleensä. Jo useampi vuosi sitten muistan nähneeni sosiaalisessa mediassa kaavion, joka karrikoiden ja huumorilla höystettynä havainnollisti sitä, miten vuonna 1983 vanhempien ohjenuorana oli lähinnä vain varmistaa hengissä pysyminen, eli tarjota lapselle riittävästi ruokaa. Nyt 2020 luvulla taas pitää varmistaa, että ruoka on oikeanlaista, ei liikaa sitä ei liikaa tätä, puhdasta, ei prosessoitua, kengät pitää olla suositusten mukaiset, aktiviteetit riittäviä ja henkistä kasvua ohjaavia, käytä sitä voidetta ja tätä voidetta, älä unohda sitä ja tätä – ohjeistuksia riittää loputtomiin. Äläkä unohda luovuuden ruokkimista. Missään nimessä kaikki ei ole huonoa mitä uusi vuosituhat on tuonut tullessaan, mutta ehkä nyky-yhteiskunta vaatii meiltä jopa liikaa? Asioista tehdään monimutkaisia? Ja monet meistä taivumme myös näihin vaatimuksiin, joita meille ulkopuolelta asetetaan.

Lopputyön osalta piti myös tyytyä siihen, että oli riittävän hyvä tehdä ensin vain hyvä suunnitelma, koska toteutusta jouduin odottamaan. Poikani reisiluun murtuma muutti suunnitelmia ja kotiinpaluu viivästyi. Tein päätöksen siitä, että lopputyöni onnistuu. Vakuutin itseni siitä, että tiedän mitä teen, olihan suunnitelmani selvä. Kun kotiinpaluu päivä oli tiedossa, tilasin savet. Syyllisyys painoi jotenkin oudolla tavalla siitä, että tiesin toisten tehneen töitä taiteellisen lopputyön parissa jo useita kuukausia ja minä en. Olin kirjoittanut yhden A4:n verran tekstiä taiteellisesta työstäni.

Syyllisyys aiheena toki voi toimia inspiraationa ja siitä voi ammentaa aiheita taiteeseen, mutta syyllisyyden kanssa on vaikea hengittää. Vaikeaa olla luova, ainakin itse koen niin. On helpompaa työskennellä jopa stressin alaisena kuin niskassa painavan syyllisyyden kanssa. Syyllisyys tuntuu sielussa ja kalvaa. Syyllisyys syntyy teoista, tekemättä jättämisestä. Ja omalla kohdallani ennen kotiinpaluuta nimenomaan tekemättä jättämisestä.

Miten sitä voi oppia olemaan tuntematta syyllisyyttä? Miten oppia ottamaan se aika itselle irti äitiydestä ja tehdä taidetta? Tehdä töitä? Miten oman fokuksen saisi pidettyä siinä, että oma hyvinvointi edistää suhdetta omaan lapseen/ lapsiin? (Erkko, 2019 s.32). Töiden tekeminen on perusteltua koska palkkaa pitää saada, lainaa lyhennettävä,

laskuja maksettava, mutta silti, silti se iänikuinen syyllisyys nostaa päätään, syyllisyys siitä, että lapsi on ison osan vuorokautta päivähoitossa, mummolassa jne. Toiset päivät ovat helpompia kuin toiset. On tärkeää tehdä itselleen selväksi mikä on itselle tärkeää, mihin on valmis satsaamaan ja mistä karsimaan.

”Kyllä vanhemmat saavat joskus myös syyllistyä. Joskus se on hyvä hetki ottaa opiksi ja priorisoida asioita uudelleen. Jos sinulla palaa pinna perheen kanssa, pyydä anteeksi. Jos sinulla palaa pinna jatkuvasti, ala miettiä, miksi niin käy?” (Erkko, 2019 s.39). Samaisessa kirjassa muistutetaan siitä, miten syyllisyys kannattaa ottaa tunteena muiden joukossa, ottaa se muistutuksena tarkastella omia prioriteettejaan eikä silti jäädä siihen jumiin.

Millainen on sitten riittävän hyvä äiti? Sitä olen itsekin miettinyt, juuri silloin kun olen tuntenut suurta riittämättömyyttä. Ja lauseeseen riittävän hyvä sisältyy myös suuri ristiriita, en halua olla vain riittävän hyvä. Haluan olla paras mahdollinen äiti lapselleni, mutta silti haluan myös jotain itselleni, oman taiteellisen tekemiseni ja urani. Sitä jotain, joka on tärkeä osa minua. Missään tapauksessa ei arki ole eikä saa olla vain epätoivoista aikapalapelin sovittelua, eikä myöskään voida sanoa, että aika, joka vietetään työssä ja omien intohimojen äärellä olisi pois lapselta. Jos ura tuo tyydytystä elämään, on se ehdottomasti myös lapsen etu (Erkko, 2019 s.35). Oma kohtaisesti olen paljon myös pohtinut, että haluan että lapselleni välittyy myös se, että nautin taiteen tekemisestä, että se on minulle tärkeää. Haluan että hän oppii, että elämässä on monia asioita, joista myös hänelle turvalliset aikuiset välittävät. On töitä, on harrastuksia, ystäviä jne. Mielestäni Erkko kirjoittaa hienosti:

“Elämää kannattaa ajatella jatkumona. Tietyissä elämänvaiheissa on mahdollisuuksia panostaa eri asioihin elämässä. Toisissa vaiheissa jokin toinen elämän osa-alue painottuu. Lapset ovat meillä vain lainassa – tuttu sanonta kehottaa nauttimaan ajasta lasten kanssa. Sanonnan voi ymmärtää myös niin, että koska lapset ovat vain lainassa, heistä on osattava myös joskus luopua. Sitä väistämätöntä hetkeä ajatellen on järkevää pitää elämässään myös muitakin kiinnostavia asioita.” (Erkko, 2019 s.36).

Erkon sanoin on hyvä pitää mielessä, että jonain päivänä äitinä/ isänä olo ei enää käytännön tasolla vie kaikkea aikaa, joku päivä se lapsi ei enää halua ruokakauppaan kanssani, haluaa jäädä kotiin, mennä kavereille ja tulee aika, kun saa soitella perään ja pyytää kotiin välillä näyttämään naamaansa. Aika kuluu nopeasti, sitä on vanhemmat, viisaammat ja ainakin kokeneemmat toittaneet vuosien ajan ja nyt sen myös itse kouriintuntuvasti huomannut, aika menee siivillä. Silti huomaan itseni kamppailevan saman ongelman kanssa, kun pitäisi osata nauttia, olla läsnä ja silti murehdin tulevaa ja stressaan tekemättömistä hommista. To do lista on aina pitkä. Kai se on myös osa tätä elämää, että välillä pakka on ihan levällään ja pikkuhiljaa taas arki ja elämä asettuu uomiinsa. Jonain päivänä tätäkin ajanjaksoa mietin varmaan kaiholla. Muistan kaiken hyvän. Ja suurimmaksi osaksi se sitä toki on ollutkin.

2.3 Täydellisyyden tavoittelu

Perfektionismille ei ole tilaa äitiydessä, tai kovin monessakaan muussa asiassa. Tai itse ajattelen niin. Sitä voi yrittää mutta sitä melko varmasti uuvuttaa itsensä yrittäessään. En ole varsinaisesti perfektionisti mutta tunnistan itsessäni juuri sen, etten halua olla vain riittävän hyvä äiti, vaan se paras mahdollinen. Ehken silti kuulu mitenkään tyyppillisten perfektionistien joukkoon koska jo tuohon edelliseen lauseeseen sisältyi perfektionismia keventävä määre, paras mahdollinen. En kaikkein paras, vaan paras mihin pystyn. Silti tunnistan itsestäni sen, että haluaisin pystyä kaikkeen, vaikka samalla tiedostan, ettei resurssit, aika eikä jaksaminen riitä kaikkeen. Teemme elämässämme valintoja sen perusteella, mitä pidämme arvokkaana. Perfektionistin on kuitenkin usein vaikea priorisoida asioita. Jokainen vaatimus, sisäinen tai ulkoinen, on potentiaalisesti tärkeä. Joskus mitättömän pieni asia saattaa saada saman painoarvon kuin isompi ja seurauksiltaan paljon tärkeämpi asia (Hiissa, 2018, s. 92). Tällaisen piirteen tunnistan itsessäni, nykyään onneksi entistä vähenevässä määrin. Ihminen tarvitsee hyvinvointinsa ylläpitämiseksi aineellisia, sosiaalisia ja persoonallisia voimavaroja. Aineellisilla voimavaroilla tarkoitetaan talouteen, tuloihin, omaisuuteen, asumiseen ja yleensä rahankäyttömahdollisuuksiin liittyviä asioita. Parisuhde, perhe, ystävyysuhteet ja harrastukset ylläpitävät sosiaalisia voimavaroja. Persoonallisia voimavaroja käytetään henkilökohtaisen

terveyden ja ennen kaikkea työn ja elämänhallinnan alueella (Niskanen, Murto, Haapamäki 1998 s.15)

Laane kirjoittaa kirjassaan siitä miten vähän arjessa puhutaan vanhemmuuden finanssi politiikasta, siitä miten vain sellainen pankki voi lainata jolla on pääomaa. Pankki lainaisi miellään, mutta jos ei ole mistä ottaa? (Laane, 2019 s.14). Jokainen vanhempi haluaa olla se paras mahdollinen vanhempi, mutta jos ei ole ladannut omia akkujaan ja päivästä toiseen tavoitellaan täydellisyyttä, suoritetaan ei pysty antamaan parasta mahdollistaan. Toiset tarvitsevat enemmän omaa aikaa kuin toiset, introverttien ja ekstroverttien tarve tuolle ajalle on hyvin erilainen. Ekstrovertti kokee puistossa lapsen kanssa temmeltämisen energiaa tuovana, vaikka fyysisesti väsyttävänä ja introvertti kokee samaisen puistoreissun uuvuttavana henkisesti ja fyysisesti. (Laane, 2019, s.21) Itselleni omaa aikaa koko opintojen ajan oli automatkat kouluun ja takaisin. Ja mitä luksusta ne olivatkaan, omaa aikaa lähes keskeytyksettä puolitoista tuntia ”aamuin illoin”.

2.4 Ajattelen siis olen

Otsikon lauseen sanoi kuulu filosofi Descartes, cogito ergo sum ja se on jäänyt mieleeni lukion tunneilta. Lause pitää sisällään pohdintaa siitä mikä on olemassa ja mikä ei. Aasinsiltana siitä tullaan ajatuksiin ja niiden merkitykseen arjessa. Tuntemme kaikki ihmistyyppit, joilla on aina kaikki hyvin ja erityisesti ne kenellä on aina kaikki jotenkin päin mäntyä? Ajattelun voima on kiistaton, eikä missään nimessä ole pelkkä filosofinen todiste olemassaolosta. Ajattelumme ohjaa suhtautumista asioihin ja miten maailmaa katsomme tasapainoillessamme hyvin ja huonojen päivien keskellä (Hämäläinen, 2007, s.51).

Olen huomannut, että voit takuu varmasti saada itsellesi huonon päivän, jos aamun aloitat miettimällä mitkä asiat ovat elämässäsi huonosti, vinksallaan. On totta, että aamut olisi hyvä aloittaa miettimällä kiitollisuuden aiheita, edes pieniä, esimerkiksi että kaapista löytyy kahvia, eikä suodatinpussitkaan olleet loppu. Ajattelun merkitys

on osittain iän ja elämänmuutosten myötä korostunut omassa elämässäni ja olen huomannut sen, että odottamattomia asioita tapahtuu, harvase päivä, se miten asioihin suhtautuu auttaa tasapainoilussa. On helpompaa hengittää stressaavassa tilanteessa, kun taustalla sellainen positiivinen vire, usko siihen, että asiat kyllä järjestyvät ja palat loksahtavat kohdalleen. On ollut myös tärkeää pitää kiinni siitä, että osaa nauraa itselleen. On pitänyt opetella pistämään asioita oikeisiin mittasuhteisiin, muistaa että millä asioilla on merkitystä vuoden päästä, viikon päästä tai viiden vuoden kuluttua.

Nykypäivän elämässä onnistumisen vaatimukset ovat usein suuremmat kuin ajattelumme voimavarat (Jakonen, Kamppinen 2017 s.14). Aikaamme ja ajatteluamme leimaavat jo aiemmin mainitsemani kiire, kertakäyttöisyys ja nopeus. (Jakonen, Kamppinen, 2017 s.156). Eikä näitä ajattelun malleja monikaan kyseenalaista arjessaan, suoritetaan ja toimitaan. Päivästä toiseen. Olisi hyvä hahmottaa kokonaisuus, miksi kiirehtii miksi kaikki pitäisi saada tehtyä entistä nopeammin. Helpommin sanottu kuin tehty. Tai fokuksen säilyttäminen taitaa olla suurin ongelma, kiireessä kokonaisuus, se iso kuva joskus hämärtyy ja sitä jää taistelemaan pienten jopa oikeasti mitättömien asioiden kanssa, joskin sekin on osa elämää ja on helpompi hengittää, kun hyväksyy että toiset päivät ovat parempia kuin toiset, aina voi aloittaa uudelleen. Seuraavana päivänä on mahdollisuus suunnata ajatuksensa positiivisen kautta ja keskittyä siihen mikä on tärkeää. Meidät on ohjelmoitu siten että kehomme toimivat tietyllä tavalla ajattelumme seurauksena, kehomme tuottaa tietyissä tilanteissa psykofyysisiä voimavaroja, syke nopeutuu, hengitys kiihtyy, kortisolipitoisuus nousee, katekoliamiiniarvot kasvavat. Usein noissa hetkissä sitä kokee olevansa vahva, todella hereillä ja energinen. Stressi syntyy, kun tällainen tila jatkuu hetkestä, viikosta, kuukaudesta toiseen (Dunderfelt, 2022 s.75). Mieli tarvitsee lepoa, kuten myös keho, mutta usein unohdamme sen miten suuri vaikutus mielellä on kehoomme.

Armollisuus itseään kohtaan on taito mitä jokaisen tulisi opetella. Yhtä tärkeää on opetella jossain määrin hyväksymään asiat sellaisina kuin ne ovat. Joskus aamukahvi on kylmää, joskus yhteinen illallishetki pöydän ääressä on kuin sirkus. Oma ajatteluaan voi onneksi kehittää ja keinoja siihen opetella. Laane kirjoittaa kirjassaan, miten pikkulapsi arki täyttyy keskeytyksistä, päivistä kun mikään asia ei meinaa tulla valmiiksi:

Sen sijaan että keskeytyksen hetkellä ensimmäinen ajatuksesi on ”taas, voi ei”, voit valita hengittäväsi syvään ja sanovasi itsellesi ”nyt on näin”. Suostuminen säästää voimiasi taianomaisella tavalla. Lyhin helpotuksen hetki on hengityksen mittainen. Syvä hengitys voi auttaa silloin, kun täytyy herätä, vaikkei jaksaisi, kun oma yrityksesi levätä keskeytyy kertatoisensa jälkeen. Syvä hengitys ja rauhallinen puhallus ulos. Sallin. Hyväksyn. Päästän irti. Asiat ovat kuten ne ovat.” (Laane, 2019 s.23)

Hyväksyminen on kuitenkin joskus hankalaa. Ainakin niin sanotusti ikävien asioiden. Aiemmin mainitsemani positiivinen vire kaiken taustalla auttaa tässäkin. Kiitollisuus synnyttää positiivisuutta. Oli se kiitollisuus sitten niitä olemassa olevia suodatinpusseja kohtaa tai jotain muuta kohtaa, kiitollisuus lisää hyvää fiilistä. Dunderfeltin kirjasta löytyy moni harjoitusta, jotka tukevat aiempaa, kehoitetaan kirjoittamaan paperille 20 hyvää asiaa, jota ympärillään näkee, tiedostaa. Ei liian vleviä, ei liian kaunopuheisia. Arkisia, todellisia asioita. Uusi paketti kahvia, puhtaat pyykit kuivumassa. Viherkasvi osoittaa toipumisen merkkejä taaperon rankkasademaisen kastelun jälkeen.

Mielen sanotaan toimivan samaan tapaan kuin kehon lihasten, mieltä pitää harjoittaa ja joskus täytyy ylittää vanhasta tottumuksesta muodostunut raja, vain näin syntyy uutta ”lihasmassaa”, uutta kykyä positiiviseen ajatteluun. (Dunderfelt, 2022 s.104). Tunnustan että itse olen monesti ärsyyntynyt siitä tyypistä, jolla on aina ”hyvä meininki”. Ei koskaan mikään huonosti. Kaikki hymyilyttää ja laulattaa. Ai että miten on joskus ärsyttänyt. Ja joskus aivan varmasti ärsyttää tulevaisuudessakin, nyt erona aiempaan on, että tiedän että yleensä tuo ärsytyksen piikki kumpuaa siitä, että olen itse johonkin tyytymätön tai väsynyt. Olen oivaltanut tämän vasta nyt myöhemmin, tässä varhaiskeski-ikäisyyden kynnyksellä, että se on selkeä signaali itselle, ettei kaikki ole ihan ok, jos ja kun toisen hyväntuulisuus ärsyttää, koska miksi ihmeessä toisen onnellisuus ja iloisuus ärsyttäisi. Senhän pitäisi päinvastoin vain tarttua tai vähintäänkin olla neutraali asia. Se on hyvä merkki siitä, että olisi ehkä taas aika hieman tutkia sisintään, pysähtyä hetkeksi tai ainakin ottaa päikkärit.

Taiteellisen lopputyöni tekemisen pääsin aloittamaan, kun olimme palanneet Suomeen. Muutimme takaisin kotiin lähes vuoden jälkeen. Kotiinpaluuta seuraavana päivänä Postin kuorma-auto peruutti pihaan (Kuva 2) ja toi lavallisen savea.



Kuva 2

Yllätyin siitä miten helppoa aloittaminen oli. Suunnitelma pysyi kirkkaana mielessäni. Kerrankin. Suunnitelma säilyi varmasti kirkkaana mielessäni koska aikapaine oli todellinen. Se oli todellinen ja valtava. Isoille takaiskuille ei ollut varaa. Seuraavat viikot kädet, työhuone, koti ja vaatteet olivat savessa normaalia enemmän. Vuorokauden tunnit, jotka olin varannut lopputyölle piti hyödyntää tehokkaasti. Kuvainnollisesti elin ja hengitin savea. Ensimmäinen uunillinen jännitti (kuva 3). Ihan kuin olisin ensimmäistä kertaa polttamassa tekemääni työtä. Pelotti.



Kuva 3

Ehkä noin viiden uunillisen jälkeen tuntui, että henki alkoi kulkea taas vapaammin, tulisin saamaan teokseni valmiiksi. Vihdoin kaikki 30 kappaletta olivat valmiina (Kuva 4).

Työni valmistui siis ajoissa, viimeiset kappaleet sain uunista maanantaina, keskiviikkona lähdin Tampereelle ripustamaan teostani. Ajoissa, vaikkakin hyvin viime hetkillä. Huokaisin helpotuksesta, kun olin saanut kaikki 30 keraamista kiveäni pakattua autooni. Se oli valmis. Siellä ne sulassa sovussa nököttivät kuplamuoveihin, Mumi kasseihin ja torkkupeittoihin käärittyinä (Kuva 5).



Kuva 4



Kuva 5

3. Lopuksi

Nyt puolitoista kuukautta Suomessa, kotona olleena katson taaksepäin viimeisiä kuukausia, lähes kokonaista vuotta ja mietin miten paljon olen saanut kokea, hyvässä ja pahassa, mutta ehdottomasti enemmän hyvässä. Vaakakuppi on kallellaan positiiviseen suuntaan. Vaikka vielä olotila on hieman pökertynyt, kun niin paljon on tapahtunut tuona lyhyenä aikana kotimaassa. Muutto takaisin kotiin, lopputyö, näyttely ja kaikki muu taiteellisen elämän ulkopuolella. On vaikea täysin vielä sanoittaa mitä sain niin sanotusti mukaani tuolta matkalta. Jotain kannan mukana ja uskon sen heijastuvan taiteelliseen työhöni voimakkaasti, mutta ehkä tuon ajan vaikutukset näkyvät selkeämmin vasta vuosien kuluttua. Kuka tietää.

Lopputyössäni Täydellinen epätasapaino näen Länsi-Australiaa hyvin paljon, osittain se on tullut siihen täysin tahattomasti. Värit, muodot, valot ja varjot. Näen siinä selvästi elämänvaiheita koko elämäni ajalta, joskus kiivetään ylämäkeä, tasapainoillaan että pysytään pystyssä, joskus on tasaisempaa ja helpompaa. Joskus taas tuntuu, että askel on raskas ja kaikki rosoista ja hankalaa, jopa tahmeaa. Samalla kaikki on kuitenkin

kokonaisuutena tasapainossa, sulassa sovussa yhtenä harmonisena epätäydellisenä ja samaan aikaan täydellisenä matkana, josta mitään en lopulta muuttaisi.



Kuva 6 Täydellinen epätasapaino, keramiikka, 2022

LÄHTEET

Ylikännö M. (2011), Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117, Kelan tutkimusosasto.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27398/Tutkimuksia117.pdf?sequence=2>

Jokinen E. (2005), Aikuisten arki, Gaudeamus.

Sorsa T. & Rotkirch A. (2020) Työ ja perhe ne yhteen soppii? Hansaprint Oy.

Cashdan M. (2016). You Can Be a Mother and Still Be a Successful Artist. Artsy.net. <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-why-motherhood-won-t-hinder-your-career-as-an-artist>, 24.8.2016

Erkko A. (2019). Uraäidin selviytymisopas, tarinoita ruuhkavuosien kuningattarilta. Atena kustannus Oy.

Hiissa P. (2018) Täydellinen kirja, vapaudu täydellisyyden tavoittelusta. Kustannusosakeyhtiö Otava

Niskanen M., Murto K., Haapamäki J. (1998). Menestys ja jaksaminen, miten toteuttaa henkistä työsuojelua. Jyväskylän koulutuskeskus.

Heima T-P. (5.11.2018). Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10480898>

Rinta-Tassi M. (26.9.2018) Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10422069>

Jakonen JP, Kamppinen M. (2017) Kokonaisuuden näkemisen taito, johdatus integraaliseen ajatteluun. Basam Books.

Laane T. (2019). Äidin hoitokirja, leppoisamman arjen aakkoset. Kirjapaja.

Dunderfelt T. (2022). Hyvä fiilis, mielen hyvinvoinnin kehittäminen. Basam Books.