

MAARETTA TUKIAINEN

Hyvän mielen koti

Omistettu Äidilleni

tuuma

PL 303, 40101 Jyväskylä
tuumakustannus.fi

© Tekijät ja Tuuma-kustannus

ISBN 978-952-370-101-4

Graafinen suunnittelu ja taitto Markus Frey

Kannen kuva ja kuvat sivuilla 8–9, 14–15, 19, 24–25, 35, 38–39, 48–49, 65, 68–69, 84–85, 96–97, 118–119, 120, 123, 127, 134–135, 142–143, 150–151, 186–187, 189, 193, 196–197, 210–211, 212, 219, 220, 223, 224–225, 228–229, 232–233, 237: Krista Keltanen

Muut kuvat katso sivu 242

Kuvatoimitus Maaretta Tukiainen

Toimitus Mirva Kiviaho

Tekstinhuolto Nelli Leppänen

Maaretta Tukiainen on saanut kirjan kirjoitustyöhön tukea Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

Livonia Print Ltd., Latvia 2021



Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti

Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä

Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti

Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä

*”Oleminen on asumista.
Talo tekee maailmasta
olemisen kodin.”*

– Tarja Roinila

*Gaston Bachelardin Tilan poetiikka
-kirjan alkupuheessa*

Sisällys

1. ENSIKOHTAAMINEN 10

2. KOHTI KOTIA 16

- Miksi tällainen kirja?
- Kolme kysymystä kodista

3. KOTONA 26

- Paikka
- Missä olemme, kun olemme kotona?
- Kotoisuus, kodin ydin
- Koti ennen
- Koti faktojen valossa

4. OMAAN KOTIIN 40

- Tarpeet valintojen taustalla
- Esimerkkitarina: Tapanila – sama paikka, monta syytä asua
- Tilannesyyt
- Tunnesyyt
 - Esimerkkitarina: Marjan koti lohdun antajana
 - Persoonallisuus
 - Aistiherkkyys
 - Esteettiset mieltymykset
 - Eettiset näkökohdat
- Tiedostamattomat syyt
 - Statuskoti
 - Trendikoti
 - Unelmakoti
 - Ihannekoti
 - Esimerkkitarina: Kurkistus unelma-tehtaan kulisseihiin Seijan kanssa
- Vältä sudenkuopat

5. KODIN PSYKOLOGIAA 80

- Valo ikkunassa
- Kotitilan kolme ulottuvuutta
- Koti psykologisten tarpeiden täyttäjänä: *Mitä tarvitsen voidakseni hyvin?*
 - Esimerkkitarina: Kreetan työhuone, toinen koti
 - Arvot
 - Turva
 - Yksityisyys
 - Yhteenkuuluvuus
 - Itseilmaisu ja elämäntapa
- Koti fyysisenä paikkana: *Millainen tila palvelee tarpeitani?*
 - Esimerkkitarina: Kaisan joogastudiokoti
 - Asumismuoto
 - Toiminnot
 - Sisustusratkaisut
- Koti yhteistoimintana: *Miten toimimme kotona yhdessä?*
 - Esimerkkitarina: Kertun julkinen somekoti
 - Ilmapiiri
 - Äänekkyys
 - Pelisäännöt
 - Jakaminen
- Kohti hyvän mielen kotia

6. HYVÄN MIELEN KOTI KÄYTÄNNÖSSÄ 120

- Miten voit muokata kotisi sellaiseksi, että voit siellä hyvin?
- Esimerkkitarina: Timon ja Johannan joutenolon koti
- Kotiin liittyvät tarpeet
- Hyvinvoinnin lisääminen
 - Asioita, jotka herättävät myönteisiä tunteita
 - Tilaa uppoutua itselle mieluisaan tekemiseen
 - Paikkoja vaalia rikastavia ihmissuhteita
 - Merkityksellisyyden tunnetta vahvistavia yksityiskohtia
 - Työrauhaa ja keskittymistä tukevia tiloja
- Hyvinvointia tukevat tilat
- Muutosten priorisointi
 - Täydellinen vai itselle sopiva?
 - Esimerkkitarina: Markus ja parven uusi elämä
- Toimitatapojen selkeyttäminen
 - Meidän kodin pelisäännöt

7. KOTI MERKITYKSELLISEN ELÄMÄN TUKENA 152

- Toiminnoista tunnelmaan
- Esimerkkitarina: Tiinan iloinen koti
- Mikä tunnelma on?
- Mistä tunnelma rakentuu?
 - Näköaisti
 - Tuntoaisti
 - Makuu-aisti
 - Hajuaisti
 - Kuuloaisti
 - Kuudes aisti

- Koti kaikille aisteille
- Tunnelmareseptejä arkeen
 - Satumainen tunnelma
 - Leppoisa tunnelma
 - Sensuelli tunnelma
 - Pelkistetty tunnelma
- Tunnelmasta tarinaan
 - Asunnosta kodiksi
 - Löytötarina
 - Nimistö
 - Esineet
- Kohti merkityksellistä elämää
 - Esimerkkitarina: Saanan ja Ollin ajaton koti

8. TULEVAISUUDEN KOTI 198

- Koti tien päällä
- Esimerkkitarina: Marin minikoti
- Pienet kodit ja lasihuoneet

9. KOTIINPALUU 212

- Elämämme kodit
- Koti minuuden jäsentäjänä
- Esimerkkitarina: Kristan paluu entiseen koti-maahan
- Nyt, kotona

10. MUISTILISTA HYVÄN MIELEN KOTIIN 230

11. ONNELLINEN KOTI 234

12. JÄLKEEN PÄIN 238

13. KIITOKSET 240

14. KUVAT 242

15. LÄHTEET 243



Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti
Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä

Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti
Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä



1.

Ensikohtaaminen

Lopulta auto pysähtyi ja moottori lakkasi hyrisemästä. Vasen takaovi aukesi, ja kapusin ulos. Jalkoja pisteli, pitkä matka oli puuduttanut ne. Hiekka rasahti remmi-
kenkäni alla.

Talo kohosi edessäni suurena ja vaaleana. Astuin varovasti betoniselle laattalle, sen reunassa kasvoi pala sammalta. Ovesta oli pitkulainen kahva. Tunsin, miten mahan pohjalta nipisti. Astuin lähemmäksi, tartuin kahvaan ja vedin oven varovasti auki.

Ensimmäiseksi näin punaisen seinän. Sitten haistoin. Se oli uuden maalin tuoksu. Kun kävelin eteenpäin, kuulin, miten lattiaa peittävät mustavalkoiset paperit kahisivat.

Olin tullut kotiin.

Nuo asiat ovat ensimmäiset, jotka muistan lapsuudenkodistani: punainen seinä, maalin tuoksu ja paperien kahina lattialla. Olin kaksivuotias ja muuttanut juuri Helsingistä maalle. Miten lapsi voi muistaa jonkin tapahtuman noin tarkasti?

Parivuotiaalla ei ole vielä käytössään suurta määrää käsitteitä. Siksi se ei pysty

juurikaan nimeämään kokemaansa. Niinpä se tekee sen, minkä osaa, eli havainnoi. Haistaa ja maistaa, liikkuu ja tunnustelee. Kokeilee, miltä mikäkin tuntuu.

Tämä pehmeä. Tämä, joka tuoksuu. Tällainen ääni.

Muisto ensikohtaamisesta lapsuudenkotini kanssa oli niin vahva kokemus, että se jätti elinikäiset jäljet. Se oli myös suuren muutoksen hetki. Muutto kaupungista maalle, etelästä pohjoisempaan. Ennen h-hetkeä oli vietetty autossa monen tunnin matka. Kun lopulta päästiin perille, se oli niin tärkeää, että kaikki aistit olivat virittyneet äärimmilleen vain yhtä asiaa varten: ottamaan vastaan tietoa.

Oma koti. Oma paikka. Uusi vaihe elämässä. Ei sellaista joka päivä tapahtuu, mutta kun tapahtuu, sen muistaa. Sinäkin muistat, etkö muistakin? Sen kodin, jossa lapsena asuit?

Tämä on kirja kodista. Olen pohtinut tätä kirjaa vuosien ajan ja uneksinut jonain päivänä kirjoittavani sen.

Idean kirjaan sain kymmenen vuotta sitten. Olin irtisanoutunut johtajan tehtävästä ja lentänyt Aasiaan.

Koh Lantan ranta oli pitkä. Joka päivä kävelin sen päästä päähän. Märkä hiekka tuntui jalkapohjia vasten viileältä. Välillä se oli kuumaa. Ajattelin, mitä olin mennyt tekemään. Suuren puun kohdalla pysähdyin ja suljin silmäni. Aurinko silitti otsaani, tuuli hiuksiani. Kuulin mereen ryntäävien lasten kirkunan. Aallot iskeytyivät rantaan aina uudestaan ja uudestaan kuin päättymätön tarina, ja kun lopulta raotin jälleen silmiäni, näin horisontissa longtail-veneiden piirtämän viivan. Oli hyvin.

Jostain tuon keskellä mieleeni kumpusi ajatus, että tällaista elämän tulisi olla, tältä sen kuului tuntua. Keveältä ja irtolaiselta, kuumalta ja viileältä hiekalta, iltapäivän raukeilta tunneilta.

Ajatusta seurasi nopeasti toinen. Millainen olisi koti, joka tuntuisi samalta? Ei vain kesällä tai lomalla vaan jokaisena yksittäisenä päivänä, vuoden ympäri. Millainen olisi hyvän mielen koti?

Kirjoitin sanat vihkoon. Hyvä mieli. Onnellisuus. Koti. Happy at home.

Ajatus jäi hiertämään, ja se muhi. Vuodet kuluivat, mutta teema ei lähtenyt mielestäni, päinvastoin se alkoi kasvaa. Vuosien aikana se on pysäyttänyt minut lukuisia kertoja. Remontin keskellä valuva maalipensseli kädessäni. Keskellä yötä kirjoittamaan muistiinpanoja vihkooni. Se on pulpahtanut mieleeni ulkomailla, mitä erilaisimmissa paikoissa, ja vaatinut huomiota muiden ihmisten kodeissa. Miltä täällä tuntuu? Onko tämä koti onnellinen? Mistä tunnistaa hyvän mielen kodin?

Kymmenen vuoden aikana maailma on muuttunut ja yllätyksiäkin on matkan varrelle sattunut. Juuri nyt kirjan aihe on kenties ajankohtaisempi kuin koskaan. Sen ydin on silti pysynyt samana: miten voisi luoda itselleen kodin, jossa on hyvä olla? Ja ennen kaikkea, miten sen voisi tehdä kuka tahansa, ei vain sisustusalan ammattilainen, alan asiantuntija tai sosiaalisen median designvaikuttaja, vaan sinä ja minä, me kaikki? Miten se voisi olla meille mahdollista, vieläpä helposti ja itsemme näköisesti?

Tähän kauan sitten löytämäni kysymykseen kirja etsii vastausta. Kirjan kirjoittajana tavoitteeni on, että tutustuisit sen kautta omaan kotiisi pintaa syvemmältä ja löytäisit samalla sen merkityksen itsellesi.

Kirjan sivuilla kerron esimerkkitarinoita oikeiden ihmisten kodeista sekä havainnollistan muiden kirjailijoiden ja tutkijoiden ajatuksia siitä, miten eri tavoin koti meihin vaikuttaa, millä perusteilla sen ehkä valitsemme (tai se valitsee meidät) ja millaisia asioita meidän kannattaisi ottaa huomioon, kun haluamme luoda kodistamme viihtyisän niin, että se edistäisi kaikkien siellä asuvien hyvää oloa ja mieltä. Sinun ja rakkaittesi, elitpä sitten yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Kirjaan päätyneet esimerkkikodit heijastavat niissä asuvien ihmisten omaa näkemystä siitä, millainen koti heitä esteettisesti puhuttelee. Se, että olen valinnut kirjaan juuri nämä kodit, heijastelee luonnollisesti omaa esteettistä näkemystäni. Poimimalla tietyt kohdat näistä kodeista kuvattavaksi olen myös tehnyt esteettisiä valintoja. Se, miten kukin näistä kohdista on kuviin rajattu ja millä tavalla kuvattu,



on puolestaan valokuvaaja Krista Keltasen tekemä esteettinen valinta. Päätökset siitä, millä tavalla valitut kuvat on sijoitettu ja asemoitu tähän kirjaan, ovat syntyneet kirjan taiton luoneen Markus Freyn kanssa. Koko kirja on siis täynnä erilaisia esteettisiä valintoja, suuria ja pieniä. Sen tarkoitus ei ole luoda mitään tietynlaista esteettistä ideaalia vaan auttaa sinua löytämään omasi näiden esimerkkien avulla.

Vilpitön toiveeni on, että kirjan avulla voisit pysähtyä pohtimaan, millainen on itsesi näköinen koti ja mikä on sen merkitys hyvinvoinnillesi. Toivon, että näiden pohdintojen avulla löytäisit myös avaimen itsellesi sopivaan kotiin. Sellaiseen, jossa juuri sinun on hyvä asua.

Tervetuloa hyvän mielen kotiin!

Vaahteranlehtien kellertyessä, Aleksis Kiven päivänä 2020, tulen rätinää kaakeliuunissa katsellen, Spotifyssa Jnuaryn Welcome Home

Maaretta

- IG @maaretta.tukiainen
- IN @Maaretta Tukiainen
- TW @Maaretta
- FB @MaarettaTukiainenOfficial
- maaretta.com
- FB @Hyvän mielen taidot

P.S. Inspiraatiota ja käytännön vinkkejä hyvän mielen kodin luomiseen löydät myös somesta, kun seuraat aihetunnistetta #hyvänmielenkoti tai Instagram-tiliä @hyvanmielenkoti. Edellä on lisäksi listattuna muita kanavia, joissa jaan aiheeseen liittyvää sisältöä. Olet sydämellisesti tervetullut jakamaan myös omia ajatuksiasi ja kokemuksiasi kaikkien yhteiseksi iloksi ja hyödyksi. Yhdessä olemme viisaampia.





Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti
Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä

ESIMERKKITARINA:

Marjan koti lohdun antajana

Siinä vaiheessa, kun tunteiden voima kävi niin suureksi, että niiden vyöryn alle pelkäsi tukehtuvansa, Marja pysähtyi ja antoi itselleen luvan hengähdystaukoon.

Toisinaan hän käveli lähikauppaan ostamaan tuoreita kukkia, toisinaan järjesti kaapit ja myi ylimääräisiä tavaroita netti-kirpputoreilla. Joskus hän vain istui tunti tolkulla miehensä kanssa hämärtyvän kesäillan lämmössä yläkerran parvekkeella menetyksestä puhuen tai sitten vain ihan hiljaa. Aina niin, mikä tuntui juuri kuhunkin hetkeen parhaiten sopivan.

Nämä tekemiset olivat Marjalle syitä jatkaa raiteilta suistunutta elämäänsä. Hetki hetkeltä ne loivat askeleet kohti seuraavaa aamua.

Marja ja hänen miehensä olivat menettäneet toisen lapsensa.

Tuossa tilanteessa kodin tärkeimmäksi tehtäväksi tuli lohdun antaminen.

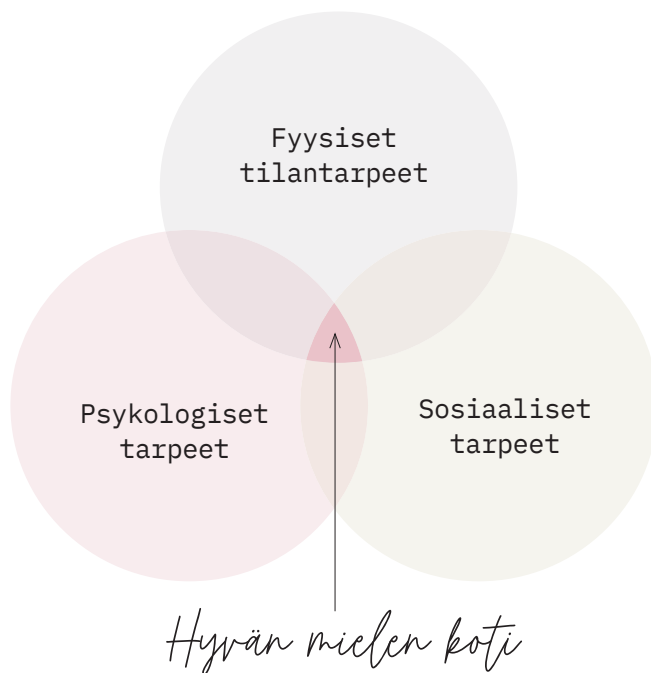
”Koti on paikka, jossa jokaisen pitäisi saada tulla nähdyksi, kohdatuksi ja kuuluksi juuri sellaisena kuin on”, Marja sanoo, kun puhumme hänen kanssaan puhelimesta. Hän lisää, että kotona tulisi olla tilaa ja mahdollisuus kokea ja ilmaista *kaikenlaisia* tunteita. Myös vihaa, surua ja aggressiota – mutta tietenkin niin, ettei vahingoita itseään eikä toisia.

”Kotiin kuuluu kaikki tunteet”, Marja kiteyttää.

MARJA WICKMAN, 39

- Art Director ja bloggaaja-vaikuttaja
- IG @marjawickman
- Asuu omakotitalossa Espoossa miehensä ja lapsensa kanssa.

Maaretta Tukiainen: Hyvän mielen koti
Näytesivut kirjasta © Tuuma & tekijä



Koti psykologisena, fyysisenä ja sosiaalisena tilana eli henkilökohtaisten tarpeiden, konkreettisten tilallisten ominaisuuksien ja yhteistoiminnan käytänteinä.

Näiden näkökulmien avulla on mahdollista tarkastella kotia psykologisena, fyysisenä ja sosiaalisena tilana ja päästä näin kiinni niihin tarpeisiin, joihin vastaamalla syntyy hyvän mielen koti.

Jokaiseen näihin ulottuvuuteen liittyy omat ominaispiirteensä. Niitä voi tutkia kysymällä itseltään kolme yksinkertaista kysymystä:

- 1 Mitä tarvitsen voidakseni hyvin?
- 2 Millainen tila palvelee tarpeitani?
- 3 Miten toimimme kotona yhdessä?

Kun vastaa näihin kysymyksiin, tilaan liittyvät psykologiset tarpeet selkiytyvät ja on helpompi tehdä kotiin liittyviä valintoja. Käyn nämä kolme ulottuvuutta ja niihin sisältyvät eri näkökulmat seuraavaksi läpi yksi kerrallaan.

*Hyvän mielen koti syntyy,
kun psykologiset, fyysiset ja
sosiaaliset tarpeemme tulevat
tydytetyiksi.*