



KÄÄNNEKOHTA

Kirjoituksia elämän käännekohdista ja kysymyksiä niiden käsittelyn tueksi

#kuuntelejakohtaa
www.mtkl.fi

Kulttuurikummin tervehdys



Kuva: Laura Malmivaara / Siltala Oy



Hyvät ystävät. Muistakaa, että sitä, mitä olet kokenut ei mikään mahti maailmassa voi ottaa sinulta pois. Se voi olla sinulle voima – herkkyys on voima. Nämä sanat olen kirjoittanut joskus itselleni muistiin, kun työssä olen tarvinnut tukea. Nämä sanat haluan antaa teille, ja ennen kaikkea herkkyys muuttuu vahvuudeksi. Osaksi sinua.

– Seela Sella (Mielenterveyden keskusliiton kulttuurikummi)

Kuuntele ja kohtaa ihmisiä elämän käännekohtissa

Mielenterveyden keskusliiton Käännekohta-kirjoituskilpailusta valitut kuusi tarinaa kertovat eri ihmisten elämän käännekohdista. Ne ovat kuunneltavissa Seela Sellan tulkitsemina podcast-äänitteinä Mielenterveyden keskusliiton Soundcloud-tilillä.

Tarinoiden vastaavat tekstiversiot löytyvät tämän lehden sivuilta.

Seuraavalla aukeamalla oleva kysymyssarja on tarkoitettu Käännekohta-tarinoiden käsittelyn tueksi: keskustelun virittämiseksi turvallisessa ryhmässä tai oman kirjoittamisen ja elämän pohdinnassa.

Mukavia hetkiä tarinoiden parissa!

Kysymykset tarinoiden kuuntelun tueksi

1. Millaiseen tilanteeseen elämä oli tarinan henkilön kuljettanut?
 2. Mitä ristiriitoja tarinan henkilö oli kohdannut?
 3. Millaisia ihmissuhteita tarinassa tuotiin esiin?
-
4. Oliko tarinassa jokin kohta mikä kosketti sinua erityisesti?
 5. Mitä tunteita tarinassa nousi esiin?
Entä mitä tunteita tarina sinussa herätti?
 6. Sanottiinko tarinassa ääneen jokin sellainen asia, jota omassa elämässäsi toivot tai pelkää paljastaa?
-
7. Oletko kohdannut omassa elämässäsi jotakin samankaltaista kokemusta kuin tarinassa oli?
 8. Toiko tarina sinulle mieleen omia muistoja? Esimerkiksi kolmessa tarinassa oli mukana sauna, huomasiitko, miten se oli esillä? Ja millaisia muistoja se sinulle toi?
-
9. Mikä oli tarinan käännekohta?
 10. Mitkä olivat tarinan henkilön voimavaroja ja vahvuuksia? Mitä keinoja henkilöllä oli selviytyä ja mennä eteenpäin elämässä?

Ajatuksia kirjoittamisesta

- Seela Sella puhuu tervehdyksessään herkkyydestä voimana - mitä ajattelet aiheesta? Miten herkkyys voi olla voimaa?
-
- Oletko kohdannut omassa elämässäsi tilanteita, joista kirjoittaminen on tuonut sinulle helpotusta?
 - Mitä nämä tilanteet ovat olleet?
 - Miten kirjoittaminen on sinua auttanut?
 - Millaisista asioista sinun on helpompi kirjoittaa kuin puhua?
Entä millaisista asioista sinun on helpompi puhua?
-
- Millaisen tarinan kirjoittaisit omasta elämästäsi? Muistatko jonkin merkityksellisen hetken, josta haluaisit kirjoittaa?



Kirjoittamisen kautta
me lähestymme
toinen toisiamme.

– Seela Sella



Rantasauna

Nimimerkki Maria Pääsky

1989

Katri kietoo porstuan naulasta napatun vaaleanpunaisen saunatakin hennon, alastoman vartalonsa ympärille ja pujahtaa ovesta lämpimään kesäiltaan ennen muita.

Hän juoksee talon nurkan taakse pissalle. Jalat haarallaan hän katsoo, kun lämmin pissa roiskuu voimalla nurmikkoon. Pissa valuu laihoja sääriä pitkin, mutta se ei haittaa. Eipähän tullut housuihin niin kuin päivällä. Nyt isä ei voisi olla ainakaan kiukkuinen siitä.

– Katrii, mihin sää menit?! Laura huutaa portailta. Hän on Katria muutaman vuoden vanhempi, tunnollinen isosisko.

– Isä on kohta valmis!

Katri ja Laura istahtavat hetkeksi vierekkäin auringon lämmittämälle kiviportaalle. Kuikka huutelee järven selällä. Isä tietää kaikki linnut.

Muuten kaiken yllä lepää hiljaisuus. Itikka ehtii pistää Katria niskaan ja se kutisee kauheasti. Hän raapii niskaa niin, että siitä alkaa vuotaa verta. Veri maistuu suolaiselle ja kynsien alle jää punainen viiva.

– Kun täällä vaan istuskelette itikoitten syötävänä, olisitte juosseet laittamaan koivuklapeja saunan pesään!

Katri tietää, että saunassa on jo tukahduttavan kuuma. Tunkekoot isä itse puita saunan pesään.

Isä harppoo pitkin, suurin askelin edellä, tytöt kipittävät kannoilla koittaen pysytellä tahdissa ja äiti vihreän saunatakin helmat heiluen viimeisenä. Isä kääntyy navetan kulmalta polkua pitkin harmaahirsiselle rantasaunalle taakseen katsomatta. Laura hidastelee niin, että äiti saa hänet kiinni. Katri juoksee isän kiinni ja ojentelee käsiään, mutta isä ei huomaa. Täällä isän tyttö,

katso! Jos isä kantaisi hänet olkapäillään niin kuin vielä viime kesänä. Tänä kesänä Katri on selvästikin isän mielestä liian painava, liian iso kannettavaksi.

Järven selkä on aivan tyyni. Aurinko laskee horisontin taakse eikä vastarantaa pysty erottamaan. Itikat tanssivat laumoina veden päällä. Kalat hipaisevat pintaan laajenevia renkaita. Syvällä veden uumenissa uiskentelee hirviö tai ainakin niin valtava petokala, että se nappaisi Katrin yhtenä suupalana, jos vain saisi kiinni. Vaikka isä onkin sanonut, ettei järvessä sellaisia asu, kaukaisissa valtamerissä vain. Kyllä isä tietää. Varmuuden vuoksi Katri pysyttelee aina rantavedessä, jossa näkee halutessaan ihan pohjaan asti, kun varpaat uivat.

Saunan harmaa lankkuovi on raskas. Se valittaa vanhuuttaan, kun isän voimakas käsi riuhtaisee sen auki. Vastaan tulvahtaa kuuma ja kostea höyry, jonka sisään Katri sukeltaa. Varvas napsahtaa saunan korkeaan kynnykseen, mutta Katri puree hammasta yhteen.

– Äkkiä nyt, ettei lämpö karkaa. Isän karvainen selkä katoaa ylälauteille. Ylälauteilla on aikuisten paikka. Isän paikka on kiukaan vieressä kiulun vieressä. Siihen ei ole muilla asiaa. Laura luikahtaa Katrin kanssa alalauteelle selkä köyryssä.

Katri kököttää kyyryssä alimmalla lauteella. Isä lyö löylyä kokonaisia kauhallisia ja lysähtää sen jälkeen eteenpäin kuin iskun saaneena. Äiti heiluttaa koivuista vastaa isän selkään niin, että läiske puhaltaa kuumaa ilmaa Katrinkin selkään. Selässä on pitkät arvet poikittain, niissä on päällä halkeileva rupi, jota Katri hiljalleen kyljistään rapsuttaa. Äidin mahassa on punainen pitkä arpi.



Katri on palannut takaisin
kotiinsa. Mutta enää isää ei ole.
Isä on mennyt, lähtenyt.

Käsivarressa erottuu tumma kohta, joka on jo reunoistaan lähtenyt kellastumaan.

Isä pesee aina Katrin pitkän tukan. Paksut, kömpelöt sormet tarttuvat takkuihin. Tukkaa huuhdellessa isän kädet painavat Katrin päätä pesuvatiin niin, että ilma meinaa hetkittäin loppua. Mutta Katri huutaa vain sisäänpäin. Äiti katsoo järvenselälle ja huokaisee.

2017

On sunnuntai, pyhäpäivä, lepopäivä, viikon seitsemäs päivä, niin kuin isä aina sanoi. Katri on palannut takaisin kotiinsa. Mutta enää isää ei ole. Isä on mennyt, lähtenyt. Eilen, lauantaina, saunapäivänä, Katri, Laura ja harva seurakuntalaisten joukko saattoivat isän viimeiselle matkalle, hän pääsi äidin viereen kukkakummun alle.

Eilinen sankka lumipyry on poispyyhkäisty. Aurinko paistaa matalalta suoraan olohuoneen ikkunasta sisään. Ruskea, leveä kirjahylly kylpee valossa. Isän ja äidin hääkuvan ympärillä leijuu pieniä pölyhiukkasia.

Katri on herännyt aikaisin levottoman yön jälkeen. Vanha talo on narissut ja kuiskinut menneisyyttään läpi yön. Lihakset ovat eilisestä jännityksestä väsyneet ja kipeät. Talon nurkat hohkaavat pakkasta ja kuistin ikkunoihin on ilmestynyt jääkukkia.

Ei, isä ei lämmittänyt koskaan rantasaunaa talvipakkasilla eikä sunnuntaipäivinä. Mutta Katri on sen lämmittänyt tänään, tunkenut rutikuivia, isän pilkkomia koivun halkoja saunan takaa tulipesien syötäväksi, lapioinut polun saunalle, hakannut järven selälle avannon hiki valuen, kantanut pesuvedet saunan sisälle kuumavesipannuun, odottanut saunan lämpenemistä saunan portailla talvitakki päällään hiljaiselle järvenselälle katsellen.

Sauna on vihdoin valmis. Äidin vanha vihreä, virttynyt saunatakki menee Katrin ympäri kaksi kertaa. Pihassa pakkaneen nipistää nenän päästä ja luikahtaa saunatakin helmojen alta paljaille reisille. Raikas ilma on niin helppoa hengittää. Puhtaanvalkoinen lumi on korkeina kinoksina saunapolun molemmin puolin. Vanhat korkeavartiset villasukat lämmittävät varpaita isän vanhoissa mustissa kumisaappaissa, jotka ovat viisi numeroa liian suuret.

Lempeä höyry tulvahtaa ovesta ulos. Sauna on juuri oikean lämpöinen, kuin syli. Katri istuu isän kuluttamalle paikalle. Siinä saa hienovaraisimmat, pehmeimmät lölyt. Katri nostaa jalat seinälle ja antaa lämmön virrata joka puolelle kehoa. Pehmeä, koskematon iho kihelmöi.

Avannon hento jääkerros on helppo rikkoa. Nopea pulahdus saa veren kiertämään.

Katri katselee auringon viimeisissä säteissä kylpevää rantaa. Keväällä jäiden lähdettyä vesi on taas vapaa ja rannalle kasvaa uudet kukat.

Työtodistus Isälle miehen työstä

Nimimerkki Normaalin ymmärtäjä

Meitä miehiä muuten on joka junaan, tämän olen huomannut. Ja jos oikein tikulla lähtee kaivelemaan muistoja, niin ei siihen yksi lautapino riittäisi. Pahoittelut siitä, etten sinulle lapsuudessa kirjoittanut työtodistusta. Sen vuoksi korjaan tämän nyt kolmannella vuosituhannella, hiukan viivästyneenä tapauksena.

Muistan että pelkäsimme yhdessä levottoman lähiön lenkkisaunan takana poliisin toimintaa. En osannut tuolloin ilmaista itseäni kirjallisesti ja minut sai sylissä kannettua. Kovaääninen mies oli kaljapullo kädessä kysynyt saunassa, mikä on isäni ammatti. Kirkkain silmin ylpeyttä huokuen hihkasin vastauksen. Tämän kuultuaan muistan, että meille tuli kiire jättää saunominen merkillisestä syystä kesken, onneksi jaksoit minut silloin syliin tempaista pullosateessa.

Miten kunniastaan voi luopua, kun ei sitä koskaan ole oikein saavuttanut? Toinen muisto poliisin pelosta on, kun tulin maitojunalla armeijasta kotiin. Näytit minulle ovea siinä vaiheessa. Itse koin, että minua pidettiin luovuttajana, jonka on aika oppia omien siipien varassa kulkemaan. Kukaan ei kysynyt ennen armeijaan menoa osaan-ko heittää palloa, viheltää, onko urheilullista pelisilmää ja osaanko kusta rivissä. No minä en osannut siipiäni käyttää.

Kävin viime pyhäinpäivänä kylässä. Edellisen kerran silloin, kun puiden lehdet taisi olla vihreitä. Kävimme saunan takana kitkemässä menneiden vuosien rikkaruohot. Kerroit, kuinka isoisäsi oli kiireinen veturinkuljettaja ja viikonkin poissa, jolloin oman pojan kasvatus jäi katujen varaan. Ilmeisesti kostona pahasta olostaan mun oma vaari lähti 60-vuotiaana tyhjennettyään ensin junalastillisen viinaa. Sanoit, ettet verenperintönä koskaan oppinut uimaan parvessa ja EI-sanan käyttö oli vaikeaa. Sama muuten täällä päässä. Tämä on minusta aika rohkeasti sanottu poliisilta joka pelkäsi kaljapulloa 30 vuotta sitten. Myös alkoholismiin siirtämisessä olet epäonnistunut omalla esimerkilläsi. En ole nähnyt sinua koskaan humalassa ja vihaisena. Mua vituttaa suunnattomasti, kun ei tee mieli juoda viinaa. Yritin parhaani tulla sekakäyttäjäksi – siinä onnistumatta. Sen sijaan olen nykyään suursijoittaja Veikkauksen sijoitusrahastossa. Ja siitäkin toipumaan päin.

Muistuta minua, että allekirjoitetaan tämä työtodistus ennen kun meistä toisesta aika jättää. Voit tarvita sitä luojasi edestä, jota en kuitenkaan ateistina usko. Voit kertoa, että jumalauta osaat nykyään sanoa EI. Tässä mielessä kiitos ja hyvää isänpäivää.



Meitä miehiä muuten on joka junaan, tämän olen huomannut.

Pidä huolta

Nimimerkki Kuiske

Illalla seisoit ovensuussa,
nojasit karmeihin, juttelit.
Lapsen nukutusta, iltapalaa, huomista.

Et tiennyt mitä ajattelin:

syvää vettä,

sitä mustaa lampea

kevään herättämässä puistossa.

Se kuiskutti minulle sumuharson takaa, lupasi teille pelastuksen.

Kuinka helppoa teillä olisikaan ilman minua! Olin niin onnellinen puolestanne
että hymyilin leveämmin kuin kuukausiin. Sinäkin hymyilit.

Kun vain astuisit pois ovelta

olisitte vapaita ikuisesti.

Räpäytin silmiäni.

Harso väistyi hetkeksi

ja ymmärsin:

tämä en ole minä.

Tämä on joku eksynyt,

joka kuuntelee kuiskauksia sumusta,

kadonneen ilon takaa.

Tarrasin ajatukseen kuin hukkuva.

Ennen kuin sumu ehtisi palata, sanoin:

”Pidä huolta, että olen hengissä vielä aamulla.”

Sinä pidit.

Elän.

Hengitän.

Kuiskauksilla ei ole enää valtaa minuun.



Harso väistyi hetkeksi
ja ymmärsin:
tämä en ole minä.

Hyviä ihmisiä

Laura Finska

Minulla on aina ollut tapana aiheuttaa hämmennystä. Kahdeksanvuotiaana menin ulos toppahaalareissa. Silloin oli hellettä kolmekymmentä astetta. Jäin seisomaan keskelle pihaa ja tarkkailin ohikulkevien ihmisten ilmeitä. Osa heistä pysähtyi ja kysyi, oliko minulla kaikki hyvin. Osa jatkoi matkaansa, vauhtiaan kiihdyttäen. Silloin ymmärsin, että olen taiteilija.

Lähes kaikki ystäväni ovat lähihoitajia tai kosmetologeja. Hyviä ihmisiä. Sellaisia, jotka valmistuvat ajallaan eivätkä tuota pettymyksiä appivanhemmilleen. Tänään kävin äidin luona ja itkin. Sitä, etten pysty tähän. Elämään. Että se on liian vaikeaa minulle. Äiti sanoi, että poikkeaa. Naapurin lehmät ovat poikineet. Kun palaan TE-toimiston kurssilta, äiti seisoo rappukäytävässä pärekori käsivarrellaan ja iskee pöytään pullollisen ternimaitoa. Vitamiineja ja vasta-aineita. Kyllä se siitä. Silmäillen kirjajhyllyssä olevia Kailaan ja Meriluodon runoja. Siinä on minun korkeakouluni. Linnan juhliinkaan ei ole tullut kutsua, vaikka olen yrittänyt aina kehua Niinistöä naistenlehtien haastatteluissa. Ja Lennua. Siinä on sitten mainio koira, vaikka ruma onkin. Usein rumat ovat mainioita.

Eniten minua ärsyttävät suomenruotsalaiset. Jos Kerstinille tulee syöpä, hän kohauttaa olkiaan ja toteaa: "Sommaren är kort." Sellainen positiivisuus on valehtelua. Asetun koneen ääreen, täytän toisella kädellä työvoimatoimiston ilmoitusta ja selaan toisella Facebookkia. Kavereille sanon, että viimeistelen uutta romaania. Se ilmestyy ensi keväänä. Osoitan WSOY:n mainosta todisteeksi. Kahvi tippuu. Hyvä niin. Psykiatriselle on jonoa.

Soitan muutamia puheluita ja lähden kaupungille hoitamaan asioita. Yritän unohtaa, että kello

on puoli kaksitoista. Että tämä on eläkeläisten kauppareissuaika. Kari pääsee neljältä töistä. Minä en pääse koskaan. Työt vyöryvät sänkyyn. Hyppivät silmille, vaikka puristan ne visusti kiinni. Ja silti olen väärällä tavalla aktiivinen. Velvollisuudet – jostain ne aina iskevät. Kuvittelen, että olen kahvilla kirjan päähenkilön luona. Sielläkin juurutaan, etten saa mitään aikaiseksi. Heillä on kuulemma tylsää. Olen poissaoleva ja itsekeskeinen. Perkele! Ei ole minun velvollisuuteni viihdyttää heitä. Lähden pois ovet paukkuen.

Vilkaisen kelloa, se on virhe. Viisarit näyttävät lohdukkomilta. Kari nousee muutaman tunnin kuluttua. Enää ei kannata yrittää saada unen päästä kiinni. Nousen ylös ja keitän kahvit. Kannettava kummittelee olohuoneen sohvalla. Lähestyn sitä varpaillani kuin väkivaltaista alkoholista. Avaan kannen. Sormeni jää pyörimään virtanapin päälle. Mitä jos sitä vain aloittaisi? Kirjoittaisi aluksi vain muutaman sanan. Muutama riittää. Avaan Word-tiedoston. Valkoinen tyhjyys räpähtää silmille. Juuri kun olen aloittamassa, kuulen kriitikoiden naurun. Joku iskee reittään kädellään. Näen heidät illanistujaisissa, viinilasillisten äärellä. Pian hekin kyseenalaistavat ammattitaitoni ja ehdottavat sanapajaa. Säpsähdän, kun Helsingin Sanomat kolahtaa postiluukusta. On asioita, joihin ei koskaan totu.

Otan yhden Diapamin, jonka jälkeen selaan kulttuurisivut. Ei mitään. Ei taaskaan. Kari kömpii esiin makuuhuoneesta ja raapii päätään.

- Mitä sä tähän aikaan oot hereillä?
- Ne on unohtanu mut.
- Ketkä?
- Siitä Liukkosesta oli etusivun juttu.



Mitä jos sitä vain aloittaisi? Kirjoittaisi aluksi vain muutaman sanan.

Kari tulee luokseni ja halaa. Tuntuu turvallisemmalta. Hetken. Välillä toivon, ettei Karikaan kävisi töissä.

Että lojuisimme yöpaidoissa pitkälle iltapäivään ja ahmisimme Netflixistä kokonaisia tuotantokausia. Silloin voisi jakaa säälittävyyden tasan kummallekin kuin merkkarit. Siksi mieluummin siivoan, kun kirjoittaminen ei suju. Joskus imuroin kolme kertaa peräkkäin. Silloin voi sentään kokea tehneensä jotain.

Olen hankala ihminen. Sen vaistoa tunnelmasta. Loppuillasta kaikki ovat keksineet itselleen kiireellistä menoa. Kari sanoo, että puhun liikaa itsestäni. Ja kirjoittamisesta. Minkäs teet, kun kaikki muut ovat tavallisia. Töissä kahdeksasta neljään. Sen jälkeen he hakevat lapset tarhasta ja kускаavat heitä harrastuksiin. Sullovat viikon ruokaostokset Toyotan takakonttiin ja kurvaavat Ullanlinnaa tai Munkkiniemeen. Ihmisystävälliselle alueelle. Sisustavat jugendtalonsa desing-jakkarilla ja päivittävät Instagramiin kuvia, joissa lusikoidaan chilisuklaakeittoa ja hymyillään. Kaikilla ei ole mahdollisuutta lukea Dostojevskin Idioottia ja juoda punaviiniä ennen puolta päivää.

Yritän olla normaali. Kiipeän tuuletusparvekkeelle ja katselen alas. Ymmärrän, että minulla on vaihtoehtoja. Itsemurha tai apuraha. Taiteilijaeläkkeestä en edes haaveile. En ole kuuluisa, vaikka joku mies istuu rappukäytävässä oveni edessä runkkaamassa ja hokee nimeäni. Pitää vain odottaa, että isä kuolee. Emme juurikaan puhu, mutta onneksi lapsen oikeus perintöön on hyvin suojattu.

Se hyvä puoli taiteilijuudessa on, ettei kukaan kyseenalaista huonoja elämäntapoja. Saa olla vähän alkoholisoitunut. Tai hullu. Kun minulla diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö, järjestin juhlat ja kutsuin koolle parhaat ystäväni. Joimme kuohuvaa ja kilistelimme. Taiteilijuskottavuuteni on parantunut diagnoosin myötä.

Tuntemattomat soittavat minulle aamuviideltä huolestuneita puheluita. Sanon kaikille, että erotkaa. Suomalaisten parisuhteet ovat keskimäärin onnettomia. Täällä miehet ovat vihaisia ja keskivartalolihavia. Juovat viinaa, syövät makkaraa ja pettävät. Keskieurooppalaiset ovat toista maata. Juovat tulematta humalaan ja pettävät jäämättä kiinni.

Taiteilijaresidenssi sijaitsee tunnin junamatkan päässä Berliinistä. Erkkeri-ikkunasta näkee suoraan Oderjoelle ja Puolaan. Täydellistä. Jätän kaamosmasennuksen ja Karin Suomeen. Varaan lipun halvimmalle lennolle ja pakkaan tärkeimmät tavarat vedettävään matkalaukkuuni. Matkalaukun kyljessä on tarroja vanhoilta ulkomaanmatkoilta. Raaputan tarrat irti kynnelläni. Jätän kotiaivaimen keittiönpöydälle ja kirjoitan lapun jääkaapin oveen.

Ihastelen valaistua Museum Junge Kunstia, korkeita holveja ja lasimaalauksia. Pysähdyn Euroopan kauneimmalle pyörätielle. Oderjoki on uusi naapurini. Kaikki tämä on kirjailijalle sopivaa. Tässä kaupungissa ei voi epäonnistua. Tapaan uuden miehen. Dominikin. Syömme jäätelöt rannassa. Joen vesi on matalalla ja aurinko helottaa. Tutustumme puolalaiseen olutvalikoimaan ja huojumme keskijöllä kortteleiden halki ahtaaseen yksiöni. Tuleva kirjani on liuskoina ympäri asuntoa. Esittelen käteen osuvia kappaleita. Hän ei ymmärrä niistä mitään. Ja juuri siksi hän ymmärtää niistä kaiken. Nauramme huonoille vitseille ja tanssimme. Jätän korkokenkäni jonnekin. Haisemme bigosilta ja vodkalta. Dominik kellahtaa sänkyyni ja riisuu vaatteensa. Hän peittää kyrpänsä Dostojevskin Idiootilla. Hänen mielestään olen loistava. Uskon häntä. Tuuli kompuroi sisään avonaisesta ikkunasta ja tunnen kuinka Heinrich von Kleist hengittää niskani. Olen varma, että minusta kirjoitetaan etusivun juttu.

Sfumato

Katja Heikkiläinen

Astuin alas raitiovaunusta, enkä tiennyt missä olin.

Kaksi teini-ikäistä kääntyi edestäni oikealle asioitaan hälisten, nuori mies askelsi vasemmalle. Seisoin katoksen alla, tämä oli pääte pysäkki, mutta en tiennyt missä olin.

Tämä oli pääte pysäkki.

Maailma tyhjeni minusta ja minä maailmasta: tämä oli presynkropeen heleänpuhdas sävel, raajojen hallinnan menettämisen taustamusiikki paineena pään sisällä. Minua ei pyörryttänyt fyysisesti, en vaan ollut enää. Ainakaan tässä. Kehossa, joka seisoi katoksen alla ja koetti näyttää normaalilta.

Hätä kesti kai muutaman sekunnin, paniikin kaikki vaiheet yhdessä kimpussa, ja sitten kääntynin vasemmalle minäkin, hyvänen aika, kotikadulle. Tuonnapäin. Reippaasti nyt. Kaikki on hyvin, kukaan ei huomannut.

Pysäkillä eksyessäni minusta tuli tärehdyskuva itsestäni, epätarkka, rajoja vailla. Ehkä yksi uneton yö liikaa, ehkä yksi liian kauan sängynlaidalla istuttu tunti. Kenties minun oli nälkä, muistikuva nälän tunteesta oli kadonnut jo kaksi kuukautta aikaisemmin. Ystävien keitto oli silti ollut ihanaa, mielikuva lämpimästä kattilallisesta valkosipulin ja yrttien tuoksua, tiesin, että mausteena oli rakkautta ja välittämistä ja reilusti suolaa, ei pelkoa verenpaineesta siinä taloudessa. Minut oli ruokittu ja juotettu ja halattu kotiinläksiäisiksi ja puhuttu tavallisen elämän tavallisista asioista ja houkuteltu esiin palleanpehmittävä nauru ja vähän aikaa olin ollut ihan tarkkarajainen ja itseni kokoinen.

Lonkkani kipeytyivät kauhusta, ja kesti puoli-toista vuotta ennen kuin kaikki kehoon kertynyt

päästi irti itkun myötä. Saunassa itketyn, äänettömästi huudetun, yksinäisen tuskan – ja kipu oli poissa.

Myös hän oli poissa.

Saunassa huutaessani hän oli muualla, kokonaan uudessa elämässä. Sinne kuljetun matkan pidin koko ajan tärkein käsin kiinni hänestä. Teho-osastolla. Leikkaussalin ovella. Kylpyhuoneen lattialla, pyörätuolissa, ambulansseissa. Hän oli niin tärkeä, että unohdin syödä ja nukkua ja hengittää. Hän sanoi kyllä: syö, nuku, hengitä, mutta en osannut, se olisi ollut petos. Kun elämän kanssa tehdään taikoja, maagista ajattelua, pelataan uhkapeliä isoilla panoksilla, eikä siinä voi herpaantua.

Kun reunani alkoivat matkaa tehdessämme sumentua, työterveyslääkäri antoi minulle nenäliinan ja lääkemääräyksen. Työpsykologi sanoi ”voi” ja kallisti päätään vasemmalle, mutristi vähän suutaan ja jos olisin jaksanut, olisin toivonut, että se olisi ollut joku toinen, sellainen, josta ei tule tunne että pitääkö tätäkin nyt sitten lohduttaa ja miksei se voisi vaan olla normaalisti. Psykiatri tarjosi teetä ja antoi vastaanottoaikansa venyä, olin viimeinen potilas. Olin asiakas, melkein pä keskustelukumppani, ja vastaanottohuoneen huminassa oli maailman turvallisin paikka tulla suojelluksi oven takana odottavalta. Hän auttoi takin päälleni, olin niin kovin arvokas että minua hävetti että olin itkenyt. Sain rauhassa miettiä, miten lääkitykseen suhtautuisin, siitäkin sai keskustella, minä sain itse päättää, olin ihan oikea ihminen ja minulle autettiin takki päälle ja tarjottiin teetä eikä minun tarvinnut vastata puhelimeen eikä tekstiviesteihin melkein tuntiin, vaikka vaan arvostuksesta hänen työtään kohtaan, ja se oli minun lomani kaikesta.

Kolmannella käynnillä pyysin reseptin, olin kuusi kiloa kevyempi ja minulla oli kauniit kallon luut. Silmät näyttivät suuremmilta, kun kasvoissa oli vähemmän pehmyyttä, yritin saada silmät hymyilemään mutta en kyennyt. Aamuyöllä herätessäni petyin siihen, että ne aukesivat, että oli taas tämä, taas elossaoloa, taas nousemista sängystä, taas vessassakäymistä, taas kahvia, taas lehdenlukua, taas hengittämistä sisään ja ulos, jalkojen siirtelyä vuorotahtiin. Vaatekerroksia, menemisiä ja tulemisia. Raitiovaunupysäkeillä, risteyksissä ja metroasemilla ajattelin, miltä näyttäisi, jos vaan kaatuisin suoraan eteenpäin, jonkun itseäni isomman koneen alle ja menisin eri tavoin littanaksi ja muhjuiseksi. Ajatteleminen väsytti. En uskaltanut räpytellä liian paljon, etten nukahtaisi seisaalleni, tuijotin eteeni, räpyttelemättä, ajattelematta, jaksamatta edes kaatua.

Masennus ei ole sama asia kuin suru.

Masennus ei ole sama asia kuin pelko.

Masennus ei ole sama asia kuin olla huolissaan.
Ja ei!

Se ei mene pois sillä, että reipastuisi nyt vaan ja menisi töihin. Mitä sinä täällä kotona muka teet, minähän voin jo oikein hyvin. Mutta kun masennus ei ole sinä.

Minulle se on sitä, ettei jaksakaan edes kaatua. Siirtelee jalkojaan ja hengittää ja sanoo sanoja ja toivoo, että elämä loppuisi itsestään koska kaikki on muuttunut samaksi usvaiseksi tärähdyskuvaksi kuin itse on ja missään ei ole enää mitään järkeä eikä mieltä ja kaikki on vaan niin ahdistavaa kylkiluiden alle kasvaa lyijypanssari, joka muuttuu joka hengenedolla painavammaksi ja puristavammaksi ja tukalammaksi mutta hengittäminen ei vaan kiusallaankaan pääty.

En masentunut sinun takiasi vaan sen takia, että minulla on masennus-niminen sairaus. Harmi kyllä, se venytteli itsensä hereille samaan aikaan kun sinulla oli oma sairautesi. Harmi kyllä sinun tervehtymisesi ei parantanut minuakin. Katsos, me olemme eri.

Ja masennuskin on eri. Edellisellä kerralla se oli mustempi, punaisempi, samanvärinen kuin seinät siinä eteisessä, jonka lattialle lyyhistyin töiden jälkeen enkä noussut hyvään toviin pois, miksi pitäisi riisua kengät ja takki kun ne pitää seuraavana päivänä pukea uudelleen elääkseen taas samaa?

Otin lääkkeeni. Psykiatri sanoi, että mennään rauhallisesti, ei ole pakko, katsotaan, miltä tuntuu, mitään ei ole pakko, jutellaan yhdessä.

Terapeutti sanoi, että saan olla vihainen. Että ei tarvitse ajatella että on vääränlainen, kun on vaan vihainen. Kuulemma saa pelätäkin. Ja surra. Ja sanoa e ja i. Ei. Olla eri mieltä. Haluta ihan omia juttuja. Haluta olla yksin. Haluta omaa rauhaa. Haluta leipoa radion soudessa ja laulaa häpeämättömästi mukana. Haluta tai olla haluamatta ihan mitä vaan.

Terapeutti käski maalaamaan. Sanoin, etten maalaa kun en osaa. Höpöhöpö tässä missään Ateneumissa olla vaan terapiassa, maalaat juuri niin kuin tuntuu.

En tiedä mistä aloittaa. En tiedä, mitkä ovat oikeat värit. En tiedä, tuleeko tästä sellainen kuin pitäisi.

Tee niin kuin haluat. Mitä sinä haluaisit maalata? Mitkä ovat sinun mielestäsi kivoja värejä? Maalaa vasemmalla kädellä kun olet oikeakätinen, niin et jännitä. Tee juuri niin kuin itse haluat.

Tuli sotkuista. Terapeutti istui ja kirjoitteli vihkoonsa, antoi minun olla. Sotkin lisää. Innostuin vähän, että minulla oli viisikymmentä minuuttia aikaa tällaiseen, leikkimiseen, kun tuo tuolla istuskelee omiaan. Laitoin jotain ääriviivoja paksulla pensselillä. Väritin päälle kun meni vinoon ja sitten tein lisää viivoja ja lisää värittämistä ja jotenkin vaan tein kaikenlaisia mieleen juolahtavia kiemuroita ja kulmia ja kenttiä ja töpsöttelyjä ja oli vaan ihan hirveän mukavaa ettei tarvinnut tulla mitään ennalta määrättyä. Terapeutti rapisteli tuolissaan ja oli kodikasta ja hirvittävän turvallista.

Tein sitä mitä en muka osannut. Maalasin ääriviivoja takaisin.

Käännekohta

Nimimerkki Hanna

Olen ollut pitkään ihminen ilman rajoja. Olen väsynyt itseeni. Siihen, että olen hiljaa tai myönnyn, koska vastaan-sanomien tai kieltäytyminen on minulle vaikeaa. Vahvuuksinani pitämäni asiat kääntyvät itseäni vastaan, koska tulen tulkituksi väärin. Se, että ehdin paljon ei tarkoita etteikö minun aikani olisi yhtä arvokasta kuin jonkun toisen aika. Se, että jaksan paljon ei tarkoita, ettenkö minäkin väsyisi.

Mistä kaikki alkoi? Sen selvittämiseen tarvittaisiin varmaankin kymmeniä ja kymmeniä terapiaistuntoja. Ehkä minulla on aavistukseni, mistä kaikki alkoi, mutta haluan keskittyä enemmän siihen, miten oppia rakentamaan niin huokoinen muuri, että hyväntahtoiset ja minua tasa-arvoisena ihmisenä pitävät yhteistyökumppanit pääsevät siitä läpi, mutta samalla niin jäməkän, että hyväksikäyttämiseen taipuvaiset joutuvat kääntyä pois.

Istun oranssissa nojatuolissa ja puran aivoituksiani terapeutille. Oikeastaan minulle hän on enemmänkin valmentaja. Kerron arvoistani ja kerron vahvuuksistani ja sitten

kerron heikkoudestani: minä ahdistun. Kerron, kuinka ahdistun niin lujaa, että se muistuttaa sydänkohtausta, salpaa hengen ja vie unen. Puhumme siitä, mistä en ahdistu. En ahdistu vapaudesta, en ahdistu itsenäisyydestä, en ahdistu ihmisistä, jotka eivät takerru, en ahdistu työvuorista, enkä ahdistu joutenolosta ja lopulta saan kiinni, mistä ahdistun. Minä ahdistun odotuksista. Lopultakin saan siitä kiinni. Minä ahdistun sellaisista minuun asetetuista odotuksista, jotka ovat vastoin arvomaailmaani ja vastoin persoonaani. Haluan elää itseni näköistä elämää, mutta niitä, jotka haluavat minun elävän oman maailmankuvansa, ymmärryksensä tai arvojensa mukaista elämää, on aina ollut ympärilläni ja he, he ovat olleet vahvoja.

Minusta toivottiin Niskavuoren Hetää tai nykyaikaisemmin Satu Tiivolaa. Naista joka ei kaadu. Minusta kuitenkin tuli nainen, joka kaatuu, mutta jolle yksi elämän suurimmista ihmeistä on se, että kaaduttuaan, ja jopa jonkun aikaa melkein pä maaduttuaankin, ihminen voi nousta ylös. Joskus tuettuna ja joskus omin voimin. Jokainen kävelemään opettelevan pienokaisen



Se, että jaksan paljon ei tarkoita,
ettenkö minäkin väsyisi.

kaatuminen ja ylösnouseminen on somaa, suotavaa ja ihailtavaa, mutta aikuisuudessako on seistävä pystyssä kuin seiväs, tuli sitten ihan mitä tahansa? Olen kuullut tuomion sanat: "Olen aina pitänyt sinua vahvana ihmisenä." Puhujan kanssa oli turhaa keskustella, miten vahvuus määritellään.

Sain läksyn. Piti ostaa vihko, johon aloin arasti hahmotella rajojani. Puutarhurina tiesin, että joskus on karsittava ympäristöä, että kasvi saa valoa. Hyvästelin mielessäni ihmiset, joille en tahdo mitään pahaa, mutta joiden tiedän olevan minulle tasa-arvoiseksi ihmissuhteiksi liian lujia periaatteen ihmisiä suhteessa siihen, millaisena he minut haluavat. Annan heidän mennä kuin vieraslajin kukkapenkistä. Tiedän, että pärjäävät. Hatara askel kerrallaan häivyttän itseäni heidän elämästään ja se on vaikeaa, koska pelottavinta ikinä on se, jos joku loukkaantuu tai pettyy minuun. Järkeni kuitenkin sanoo, että tämä on ainoa oikea tapa minulle saada tilaa olla minä. Vahvistuksena mielessäni on opetus siitä, että tottumus on toinen luonto ja näin ollen ratkaisuni tulevat tuottamaan vastareaktioita. Minuun

petytään, se on ikävää, mutta siihen ei kuole ja sekin loppuu aikanaan.

Kirjotin vihkooni myös keinoja, joilla reagoida terveesti tilanteisiin, joissa joku sälyttää minulle tehtäviään, joita voi hyvin itsekin tehdä tai päättää täyttää aikani jollakin, mitä en itse halua. Vaikeaa, mutta kun otin tuon läksynä, se etääntyi tunteistani ja muuttui harjoitteluksi. Jos saisin onnistumisestani tänään todistuksen, siinä lukisi, että tarvitsee harjoitusta. Edelleen.

Vaikka elämänkaaressani on ollut onnettomuutta, surua ja kriisejä, on käänteentekevä kohta tämä, jossa armahdin itseni luvalla mennä kohti elämää minuna. Nostan ylös kilpeni, kun joku määrittelee minut ulkonäköni, uskonnollisen suuntaukseni, ikäni, kokoni tai muiden oletustensa mukaan ja lasken kilpeni, kun kohtaan ihmisen, joka on ihmiselle ihminen. En ole onnistunut elämässäni niin, että voisin kulkea kilvettä, mutta se on minuuttani, jonka olen hyväksynyt. Minun rajani ei ole huokoinen, kuten toivoisin. Se on kilvellinen. Kilven vetäisy eteen tai kilven asettaminen lepoon on se minuuteni suojauskeino, jolla pärjään. Minulla on kuitenkin keino ja tänään se riittää.

Kiitos kaikille Mielenterveyden keskusliiton Käännekohta-
kirjoituskilpailuun vuonna 2020 osallistuneille.

Liiton toimintaan kuuluu jatkossakin muun muassa
luovan kirjoittamisen kurseja ja taidetyöskentelyä.
Tavoitteenamme on tuoda näkyväksi kulttuurihyvinvointia
mielenterveyden näkökulmasta sekä nostaa esille
mielenterveysaiheita kulttuurin keinoin.

Jokaisen ihmisen omaperäisyys ja elämän
ainutkertaisuus, mikä näkyy luovassa tuotoksessa, on
koskettavaa - syntyipä sitten runo, ote päiväkirjasta tai
vaikkapa kokonainen tarina.

”Kirjoittamisen kautta lähestymme toinen toisiamme”,
kannustaa Seela Sella.

Näiden sanojen myötä haluamme kannustaa myös sinut
mukaan kirjoittamisen pariin!