

HENNA
SAARENKETO

ONNELLINEN HULLU



KUVITUS
NINA DARTH

ONNELLINEN HULLU

© 2022 Henna Saarenketo
Kuvittaja: Nina Darth
Taitto ja kansi: Books on Demand
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-80-8035-0

ONNELLINEN HULLU

Henna Saarenketo

Omistettu kaikille elämän kuivausrummussa kutistuneille.

ALKUSANAT

Mitä sinä haluat?

Et voi haluta olla onnellinen, koska se on liian helppoa ja yksitoikkoista.

Et voi haluta pelkästään rakastaa koska se on mahdotonta.

Mitä sinä sitten haluat?

Sinä haluat antaa oikeutuksen elämällesi, haluat elää sen niin kiihkeästi kuin suinkin.

Se on samalla sekä ansa että suuren ilon aihe.

Yritä välttää vaaraa ja iloitse ja nauti täysin siemauksin siitä, että olet nainen joka on enemmän kuin pelkkä peilikuvansa.

~ Paolo Coelho, Portobellon noita ~



NP

1. KUOPAT

Kuoppiin ei pudota suoraan ilmalennon kautta pohjalle mätkähtäen, vaan niihin luisutaan hiekkaisia serpentiiniteitä pitkin. Jokainen askel aiheuttaa pienen maan vyörymän, joka tekee kulkemisesta varovaista ja hidasta. Näitä polkuja kuljetaan yksin, pohjalle tipahtavien kivien kaikuja kuunnellen. Pää pysyy reunan yläpuolella pitkään, ehtien huijata aivot luulemaan, että vielä on voimaa kammata itsensä tukevalle maalle. Ihminen ei huomaa, että kuljettu polku on askelten myötä murtunut, eikä takaisin ole pääsyä. Kuoppaan suistunut ihminen ei tajua kulkevänsä kohti pohjaa, ennen kuin suuaukon valo lakkaa tavoittamasta, aiheuttaen sokean hetken ennen loppuliukua.

Toisin kuin vesipuistossa, tässä mäessä ei ole selkeää alkua, eikä sitä reunusta kyltit, joissa kerrotaan, miten päin on turvallista laskea. Tämä kyyti alkaa yllättäen askeleen alta. Liuku on täynnä ylös ponnahtaneita ruuveja, jotka repivät haavoja ihoon, sekä tiukkoja käännöksiä, joissa pää kolahtaa kattoon. Ihminen yrittää vauhdissa suoristaa jalkansa menosuuntaan, mutta päätyy polttamaan ihonsa rinteiden raastavaa pintaa vasten. Mäen lopussa ei odota vatsanpohjaa kutkuttava läiskähdys altaaseen. Tämä matka päättyy tajuttomuuteen, josta ihminen herää täysin pimeässä, liian väsyneenä ajattelemaan tai nousemaan ylös.

Putosin ensimmäiseen kuoppaan lukiossa, kaikkien silmien edessä ja täysin huomaamatta. Koin valtavaa painetta sopeutua suureen kouluun, uuteen opiskelutyyliin sekä sosiaaliseen nokkimisjärjestykseen. Yläasteen turvallinen luokkayhteisö oli hajonnut eri opinahjoihin ympäri kaupunkia, ja oma paikka osana ryhmää täytyi ansaita uudelleen. Monisatapäinen koulu vilisi outoja kasvoja sekä arvostelevia katseita uusia tulokkaita kohtaan. Yritin epätoivoisesti luoda yhteyttä luokkatovereihin aloittamalla säännöllisen tupakoinnin, koska en halunnut viettää välitunteja yksinäisyydessä kulkien. Entiset ystäväni muodostivat nopeasti uusia ryhmiä, joihin en enää sopinut, ja hiljalleen yhteys ennen niin läheisiin ihmisiin katkesi. Elämäni oli tullut yhtä aikaa liian monta suurta muutosta, joita en kyennyt käsittelemään.

Ystäväpiiriin uudelleen rakentamisen lisäksi täytyi omaksua itsenäinen ja nopeatahtinen opiskelukulttuuri. Olin lähtenyt häntä pystyssä peruskoulusta kohti uusia mahdollisuuksia, kiitettävät todistukset kinalossa. Olin saanut opiskella suunnitelmallisessa ja selkeässä ympäristössä, jossa oppilaiden yksilölliseen ohjaamiseen oli panostettu. Nyt olin tipahtanut vieraiden termien, käytäntöjen ja oppiaineiden maailmaan, yhtä hämmästyneenä kuin Liisa Ihmemassa saapuessaan Hatuntekijän mielipuolisille teekutsuille. Menesty-

västä opiskelijasta tuli kertaheitolla heikkolahjainen. Opiskelutahti oli liian nopea, päivät väsyttävän pitkiä ja täynnä jatkuvaa häpeää omasta osaamattomuudesta. Seurasin vierestä muiden kurssilaisten sujuvaa työskentelyä, uskaltamatta pyytää apua. Uskoin selviäväni haasteista itse, olinhan ollut ennen yksi luokkani etevimmistä oppilaista.

Hiljalleen jätin tunteja väliin. Uskottelin itselleni, että oppisin paremmin kotona, kun saisin keskittyä. Aloin kokea entistä vahvempaa ulkopuolisuuden tunnetta ja lopulta lakkasin käymästä myös koulun ruokalassa. Olin varma, että huonouteni ja ulkopuolisuuteni näkyisi kasvoilta, loistaisi kuin keväinen aurinko, paljastaen jokaisen pölyhiukkasen nurkista ja sormenjäljet ikkunoista. Ihmisten katseet muuttuivat silmissäni kylmiksi ja arvosteleviksi. Aloin harhaisesti kuvitella, että ihmiset pilkkaavat minua selkäni takana, eikä kukaan haluaisi tutustua minuun, epäonnistuneeseen, rumaan ja arvottomaan ihmiseen. Olen myöhemmin ymmärtänyt, että nämä olivat selkeitä merkkejä masennuksesta sekä epävakaan persoonallisuushäiriön oireita, jotka ovat vuosien saatossa tulleet liiankin tutuiksi.

Pohjoisessa on helppoa kietoutua varjojen viittaaan. Kaamoksen hyydyttämät ihmiset uppoutuvat syvälle takin kauluksen sisään ja katsekontaktin välttäminen on luonnollinen tapa suhtautua kanssaihmiisi. Napapiirin kansa rakentaa talven ajaksi ympärilleen suojaavan kotelon, josta vapautuvat kevään tullessa, hehkuakseen yhdessä yöttömän yön kanssa.

Pohjolan syvä virtaus yhtyy jokaiseen hengenvetoon. Ounasjoen varrella elävät saavat verenperintönä taidon ymmärtää elämän äärilaitoja. Tummissa vesissä sukeltaminen on yhtä luonnollista kuin revontulia kohti ulvominen. Lyhyt kesä opettaa rakastamaan väkevästi, hetkeen tarttuen. Totisten kasvojen takana hehkuu tulinen hiillos, ikiaikainen Lapin virvatuli, jossa yhtyvät vuodesta toiseen pimeys ja valo, kaipaus, kosketus sekä täyttymys ja menetys.

Kylmän ja karun maan asukkaita yhdistää sitkeys ja periksi antamattomuus. Kansantaruissamme ei yksikään ihminen luovuta, vaikka joutuisi kohtaamaan itse paholaisen, tai ompelemaan kuolleen lapsensa raajat yhteen tuonelanvirran rannalla. Sotasankarit puolustivat pientä maataamme alkeellisillä aseilla samaan aikaan, kun pajun lailla taipuvat naiset huolehtivat jälkipolvien kasvatuksesta ja elättämisestä. Isovanhemmat joutuivat pakenemaan kodeistaan ja palattuaan löysivät vain poltetut torpat sekä kuoleman ilmapiirissä kivettyneet perheenjäsenet. Näillä eväillä he rakensivat elämänsä uudelleen, kasvattivat lapsiaan ja näkivät kotimaansa nousevan uuteen kukoistukseen.

Näiden sisukkaiden satureiden ja uudelleenrakentajien perillinen olen minä, kolmannessa polvessa. Olen saanut turvallisen kodin, aineellisen yltäkylläisyyden, mahdollisuuden kasvaa rauhassa lapsesta nuoreksi sekä ti-

laisuuden opiskella valtion tuella. En ole koskaan nähnyt nälkää, pelännyt henkeni puolesta tai nähnyt läheisteni kuolevan vihollisen luodista. Haluaisin uskoa olevani yhtä vahva ja jäntevä kuin lähihistorian selviytyvät. Minut on kylvetetty suomalaisen sisun kuumavesialtaissa ja ruokittu kestävyysrintamaidolla. Siinä minä kuitenkin olin, vasta aikuisiän kynnyksellä, täysin lamaantuneena ja kykenemättömänä tunnistamaan oman tilani vakavuutta.

Olisin tarvinnut auttavaa kättä, mutta kuinka sitä osaa pyytää, jos on kasvanut pärjäämisen kulttuurissa?

Hyvin pian aloin hakea alkoholista helpotusta alati ahdistavaan olotilaan. Humalan tuoma armahdus päästi hetkeksi vapautumaan epävarmuuksista, häpeästä ja syyllisyydestä. Aloin hakeutua kaikkiin mahdollisiin juhliin, enkä välittänyt, vaikka en tuntenut ketään. Nousuhumala taikoi minusta esille sen, joka halusin olla: ulospäin suuntautunut, hauska ja hyväksytty. Mukauduin kuin kameleontti jokaiseen ihmisryhmään, koska minulla ei ollut kiinteää paikkaa missään yhteisössä. Tuntemattomien seurassa saatoin olla kuka vain ja muutin mielipiteitäni jokaisen kohtaamani ihmisen mukaan. Vaihdoin omanarvontunteeni vaivaannuttaviin, satunnaisiin seksisuhteisiin, joista ei jäänyt muistoksi kuin mustelmat iholle ja katumuspillereiden aiheuttama kuvotus.

Muutaman kuukauden elin kuluttavaa kaksoiselämään. Arkiviikot kuljin pitkin seinien vierustoja, osallistuin vain pakollisille tunneille ja välttelin joutumasta kohdakkain edellisenä viikonloppuna kohtaamiini ihmisiin. Tunsin entistä suurempaa häpeää humalaisten puheiden ja tekojen johdosta, samaan aikaan anoen hyväksyntää. Janosin ystävyyttä ja rakkautta kuin kuoleva ihminen aavikolla, joka antaisi sielunsa yhdestä vesipisarasta. Halusin mennä juhliin kutsuttuna ja toivottuna, en ainaisena kuokkavieraana. Kaipasin läheistä ystävää, jonka kanssa olisin juorunnut ihastuksista, seikkaillut kaupungilla keskiyön jälkeen ja kuiskutellut salaisuuksia aamunkoittoon. Tarvitsin peiliä, joka heijastaisi minut, auttaisi tulemaan näkyväksi ennen kuin katoaisin itseltäni kokonaan.

Lopulta en enää lähtenyt aamuisin kouluun. Podin jatkuvaa päänsärkyä ja aloin kuumeilla toistuvasti. Unentarpeeni kasvoi valtavaksi. Nukuin pitkälle iltapäivään ja jaksoin olla hereillä vain muutamia tunteja. Välillä taistelin itseni aamuisin liikkeelle, vain palatakseni pian takaisin kotiin armahtavan unen syleilyyn. En välittänyt enää mistään. Jätin rakkaan harrastukseni. En jaksanut kohdata ihmisiä enkä pystynyt keskittymään edes televisio-ohjelmiin. Tässä vaiheessa vanhempani huomasivat tilani olevan muutakin kuin normaalia nuoren ihmisen kipuilua aikuistumisen tiellä.

Päätimme jättää lukion siltä vuodelta tauolle ja minulle haettiin paikkaa toisesta koulusta, jossa oli vähemmän oppilaita ja mahdollisuus suorittaa tutkinto neljässä vuodessa. Oppiaineita karsittiin ja työmäärää kohtuullistettiin. Ilman vanhempieni apua en olisi osannut etsiä uutta polkua. Ilman heidän aktiivista osallistumista elämäni en olisi jaksanut ottaa yhteyttä uuteen kouluun ja sopia muutokseen liittyvistä asioista. Olin liian syvällä masennuksessa nähdäkseni ulospääsyä tai mahdollisuutta jatkaa normaalia elämää. Tarvitsin ohjausta, ihmisiä, joilla on kykyä nähdä kauemmas ja voimia soutaa toiselle rannalle. Ilman ulkopuolista apua olisin pudonnut opintieltä alkumetreilla ja se olisi todennäköisesti syössyt minut entistä syvempään kuoppaan.

90-luvun loppupuolella yleinen keskustelu ja valistus nuorten mielenterveysongelmista olivat syntymättä ja aihetta käsiteltiin vain terveystiedon oppikirjan sivupalkkien luettelonomaisissa kappaleissa. Kun eräs koulumme oppilas ampui itseään päähän, ei tapahtunutta käsitelty luokissa. Kun tuttavani viilteli käsivartensa verille vuosi toisensa jälkeen, hänen ongelmaansa ei osattu suhtautua vakavasti edes kouluterveydenhuollossa. Kun kiitettävien arvosanojen oppilas, iloinen ja sosiaalisesti lahjakas nuori jätti tulematta kouluun, lakkasi hymyilemästä ja alkoi pelätä vieraita ihmisiä, se katsottiin liittyvän nuoruuden kasvukipuihin, saamattomuuteen ja motivaation puutteeseen.

Masennusta eivät sairastaneet nuoret, työssäkäyvät aikuiset tai vanhukset. Mielenterveysongelmia ei voinut esiintyä hyvin toimeentulevissa perheissä, varsinkaan menestyvien aikuisten lapsilla, saati vanhemmilla itsellään. Itsemurhat vaiettiin pois, mielenterveydelliset oireilut peiteltiin kukallisiin täkkeihin ja alkoholismien yleiseltä esiintyvyydeltä suljettiin silmät. Näin olivat kaiketi toimineet myös aikaisemmat sukupolvet, joiden järkähtämätöntä pärjäämisen kulttuuria olemme ihailleen jo liian kauan.

Ensimmäistä masennustani ei koskaan diagnosoitu, mutta oireet olivat selkeästi tunnistettavissa. Sain muutaman kuukauden hengitysaikaa ennen seuraavan lukuvuoden alkua. Tauko kaikesta suorittamisesta ja pakosta auttoi minut kiinni elämään, pääsin hiljalleen takaisin kehooni ja sain yhteyden tunteisiini. Syvät ongelmat jäivät kuitenkin selvittämättä. Hylkäämisen, yksinäisyyden ja huonommuuden kokemukset olivat tehneet sisälleni kodin, johon ne olivat sulkeutuneet. Olisi ollut loppuelämän kannalta äärimmäisen tärkeää tunnistaa haitalliset ajatusmallit, itsensä pienentäminen, aiheeton syyllisyys ja häpeä sekä itsetuhoisten toimintamallien toteuttaminen. Mielen sairastumisen siemenet oli kylvetty, eikä kukaan tajunnut haravoida niitä pois ennen talven tuloa.

Kun nainen alkoi tehdä kauppaa kuoleman kanssa, oli aika hakea apua. Alkoi matka kohti itsensä ymmärtämistä ja menneisyyden selvittämistä. Oli aika ottaa elämänlangat omiin käsiin, mutta missä ne olivat?

Onnellinen Hullu tarjoaa välähdyksiä kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja epävakaan persoonallisuushäiriön kanssa kulkevan naisen elämästä. Kirja auttaa lukijaa ymmärtämään, miltä tuntuu, kun masennus ja mania iskevät päälle, ja kuinka syömishäiriön aiheuttama häpeä painaa kehon kumaraan.

Teos on omakohtainen kuvaus siitä, kuinka mielen-terveyteen vaikuttavat seikat kietoutuvat toisiinsa, aiheuttaen pelkoja, epävarmuutta sekä pakonomaista suorittamisen tarvetta.

MISSÄ IHMINEN LOPPUU JA DIAGNOOSI ALKAA?

BoD



9 789528 080350