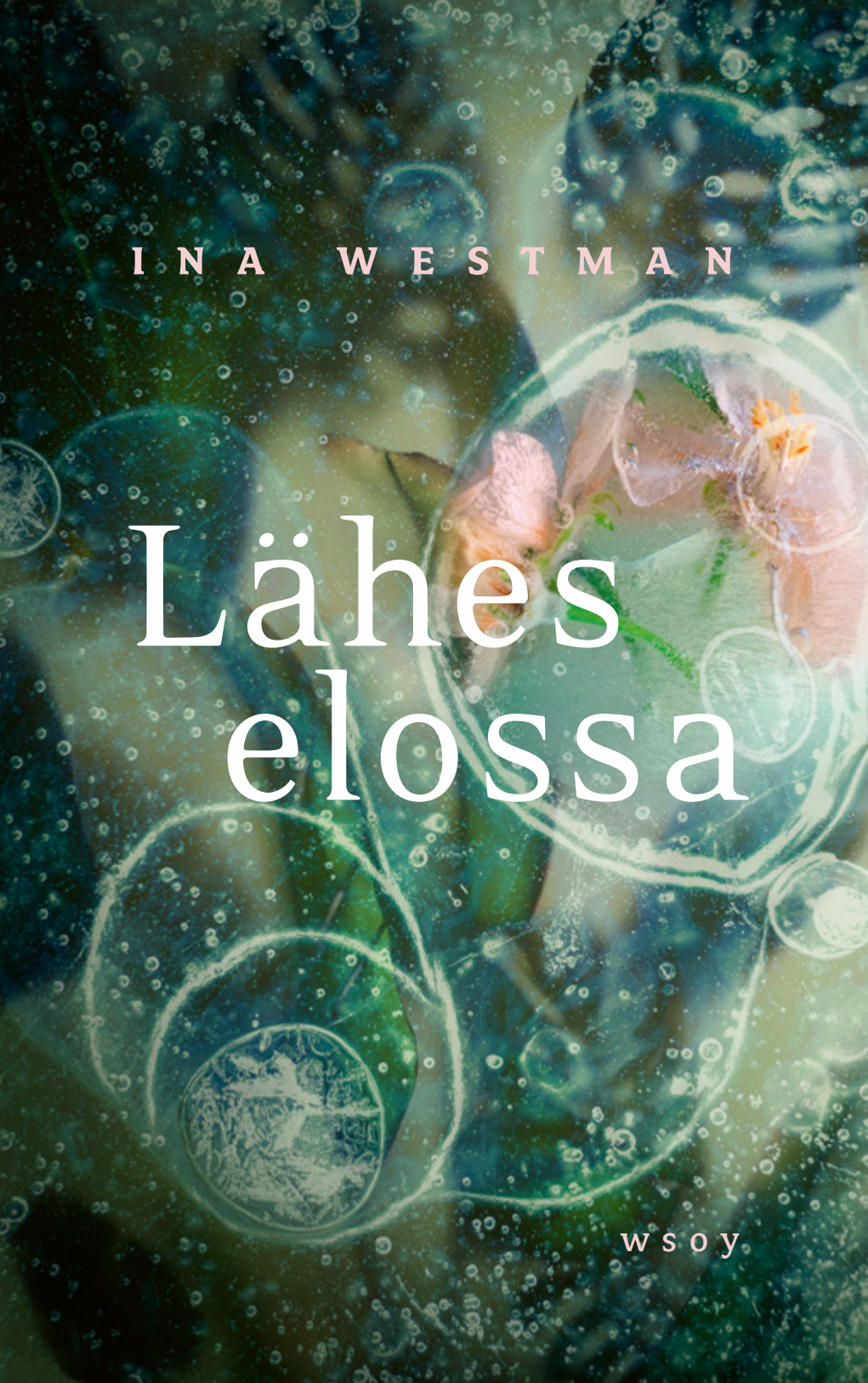




I N A W E S T M A N

Lähes elossa

w s o y

I N A W E S T M A N

Lähes elossa



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



© INA WESTMAN JA WSOY 2024
ISBN 978-951-0-51044-5
PAINETTU EU:SSA

Kaikille väsyneille

Tämä kirja on kirjoitettu aivosumussa. Tekijä ei vastaa sen sisältämistä valemuisista, harhoista, lääketieteellisistä virheistä, mielikuvitushahmoista, jotka ovat todellisia, todellisista henkilöistä, jotka ovat mielikuvitusta, sopimattomasta kielenkäytöstä, mielipahasta tai sairaasta huumorista.

Tämä kaikki tapahtui, ja jokainen sana on totta sairaan harhaisessa maailmassa.

*Sillä hetkellä taisin ymmärtää, että sairaus
oli vapauttanut hänet hänen omasta
identiteetistään, historiastaan ja muististaan
niin väkivaltaisesti ja perinpohjaisesti, että hän
oli alkanut vihdoinkin todella nähdä. Eikä hän
ollut nähnyt kuolemaa vaan epätodellisuuden.*

RACHEL CUSK, *Toinen paikka,*
suomentanut Kaisa Kattelus

Villi ja vapaa

Ystävät tanssivat uusissa kesämekoissaan. Hameenhelmat liehuvat, pinkkiä, vihreää, taivaansinistä. Kukaan ei ole mustissa tänään. He jammailevat niitä biisejä, joita tanssimme klubeilla kauan sitten. Tuntuu kuin vuosia sulaisi aurinkoon, haihtuisi kevyen merituulen mukana jonnekin kauas pois.

Rakastan heitä ja rakastan itseäni heidän kanssaan, pitkästä aikaa. Olen ollut kauan poissa. He näyttävät minusta kauniimmilta kuin koskaan. Naururypyt ovat tehneet heistä enemmän itsensä näköisiä, he ovat vahvempia ja lempeämpiä, itsevarmoja ja viisaita, juuri sellaisia kuin heidän pitääkin olla.

Olen menettänyt vuosia, ja yhtäkkiä olemme ilta-auringossa tanssivia keski-ikäisiä. Vain tänä viikonloppuna olemme nuoria ja kevyitä, huolettomia hattaroita.

Istun aurinkotuolissa ihailemassa heitä ja annan itseni kietoutua ystävien turvalliseen piiriin, lumoukseen, joka kanttelee meitä vuodesta ja elämänvaiheesta toiseen.

Mutta silti. Tiedän, että en ole kuten he.

Heillä on jotain, mitä minulla ei enää ole.

Vapaus.

Olipa kerran nainen, joka sairastui tuntemattomaan virukseen.

I

MINÄ:
PUDOTUS

Kevät 2023

Hiero kevyesti nenänpieltä. Nenänjuuresta ensin oikealle, sitten vasemmalle, kokeile missä on sellainen kohta, joka tuntuu vähän kipeältä, ja jää sitten painamaan sitä. Hengitä syvään sisään, ulos pidempään, näin vagushermo rauhoittuu ja elimistö tietää, että kaikki on hyvin. Ja hengitä uudelleen, vaihda toiseen nenänpieleen. Näin, oikein hyvä, hienosti menee, sulje silmät vielä, hiero kevyesti, rauhoitu ja hengitä. Hyvin menee!

Nyt olen siis tässä. Keski-ian kriisissä, makaamassa lattialla tietokoneen edessä etäjoogassa. Joogaa hermoromahtaneille. Makaan tässä siksi, että olen liian sairas liikkumaan edes lähimmälle joogasalille. Minä, joka kävelin ennen joka päivä yli 10 000 askelta ja valtaosan niistä puolijuoksua.

Koska oli kiire, koska olin kiireinen, täynnä elämää ja sen ihanaa hässäkkää, lapsia, töitä, vanhempainiltoja, juhlia ja krapuloita, personal trainerin tapaamisia ja hyötyliikuntaa – pitäisi ehtiä liikkua enemmän ja saada omaa aikaa, voi kun olisi omaa aikaa!

Sitten se kaikki oli ohi.

Nyt on omaa aikaa. Makaan kaikki päivät sohvalla tai sängyssä jaksamatta ja voimatta juuri mitään. Jos kivuilta ja uupumukselta pystyn, katson telkkarista jotain kevyttä ja tyhjäänpäiväistä tv-sarjaa. Jos en pysty edes siihen, makaan horroksesta ja tuijotan päivän kulumista ikkunan takana. Päivän kohokohta voi olla puhelu ystävän kanssa, jos joku heistä ehtii soittaa, ja jos jaksan vastata ja puhua. Aina en jaksa.

Oikeastaan ei ole muuta kuin omaa aikaa. Miten kipeästi kaipaankaan aikoja, jolloin olin tarpeellinen, tärkeä, kiireinen, kaivattu, juhlistu.

En ole niistä enää mitään.

Jäljelle on jäänyt yksinäisyys, säryt ja kivut, aamut, jolloin herää pohtien, mihin sattuu tänään ja kuinka paljon.

Jaksanko suihkuun? Saanko vietyä lapset kouluun? Selviäkö päivästä, jossa ei ole yhtään ainoaa tehtävää, ja joka on silti raskaampi kuin yksikään elämäni päivä koskaan aiemmin?

Ja niin päädyin pisteeseen, jonka luulin koittavan joillekin muille. Luulin vilpittömästi tällaisen romahduksen koskevan keski-ikäisiä naistenlehtien kansikuvissa. Ja niinhän me luulimme virustenkin kunnioittavan siististi mannerten välisiä rajoja, että ne jäisivät sinne jonnekin kauas, Aasiaan, Afrikkaan, Etelä-Amerikkaan.

Romahduksen jälkeen maataan siis lattialla hengittämässä, osteopatiassa, akupunktiossa, meditoidaan ja mietiskellään (jos aivosumu sallii), luetaan kirjoja elämäntapamuutoksista ja hengellisyyden löytämisistä.

Ja tietenkin ravataan lääkäreillä, joista osa tietää sairaudesta vähän, osa ei sitäkään.

Kun lääketiede pettää, kristallit ja noitarummut alkavat yhtäkkiä olla ihan varteenotettavia vaihtoehtoja.

Illalla kuuntelen unimeditaation, jossa ihana miesääni hönkäälee korvaani pehmeän miehisellä äänellä turvaa ja tulevaisuutta, rauhaa ja iloa, terveyttä ja rakkautta siihen loistavaan olentoon, joka minä olen. »Much peace to you», hän kuiskaa lopuksi ja nukahdan uskoen, että voin ehkä nukkua juuri tämän yön heräämättä kello kolme kosmiseen yksinäisyyteen, joka puristaa yön pimeydessä keuhkoni kasaan.

Diagnoosini tänään:

Vaikea long covid.

Keskivaikea masennus.

Vitun vaikea elämä.

Sairaan itsekäs elämä

Sairas on itsekäs aina. Hän on sitä siksi, ettei muuta vaihtoehtoa ole. Vain itsekäs voi keskittyä omaan vointiinsa ja paranemiseensa. Hänellä ei ole energiaa muille, jatkuvat kivut ja säryt imevät voimat ja se, mitä voimista on jäljellä, on keskitettävä paranemisen ajatteluun ja toteutukseen.

Olin sairastanut kolme vuotta, kun päätin lakata kertomasta tutuille, mitä minulle kuuluu. Olin päässyt käymään juhlassa, vaikka tiesin, että yhden alkuillan kestävä villi irtiotto kostautuisi ja voisin huonosti seuraavat kolme päivää (olin väärässä, voinkin huonosti neljä päivää). Juhlissa eräs etäinen ja elämäni käänteistä tietämätön tuttu kysyi iloisesti, mitä minulle kuului. Olin hetken hiljaa, hengitin niin kuin olen oppinut ja hymyilin kauniisti. Kiitos, ihan hyvää, sanoin, entä sinulle? En halunnut kertoa enää kenellekään kuulumisiani. Ei kukaan ymmärtäisi kuitenkaan, vaikka olisin kertonut voinnistani koko illan ja pilannut kaikkien juhlat. En myöskään halunnut olla enää ihminen, joka oli vain sairautensa. Muiden sairauksien kuunteleminen on sitä paitsi ikävää ja uuvuttavaa. Ja vaikka

sairaus täytti oman elämäni niin täysin, ettei millekään muulle oikeastaan jäänyt tilaa, ei asiasta kertominen tehnyt tilannetta yhtään paremmaksi. Korkeintaan sain ymmärrystä siihen, miksi en juonut alkoholia ja lähdin yhdeksältä kotiin. Siihen, miksi olin muuttunut tylsäksi ja ankeaksi ihmiseksi, jolla ei ollut mitään muuta kerrottavaa kuin uusin lääkekokeilunsa.

Olin alkanut kolmen vuoden sairastamisen jälkeen ymmärtää, että en ehkä paranisi koskaan. Mutta ei paranemista ollut kukaan luvannut, sillä sellaista lupautta ei voinut antaa. Se ei ole mahdollista sairaudessa, joka on ihmiskunnalle täysin uusi ja josta ei ole olemassa tutkimusta eikä ennusteita.

Traagista oli tietysti se, että jos sairautta olisi ymmärretty yhtään paremmin jo aiemmin, ja jos olisin luovuttanut ja jäänyt sairauslomalle aiemmin, olisin voinut parantua. Mutta niin ei käynyt, en saanut lääkkeitä enkä hoitoa ajoissa. Kun lopulta sain, olin niin huonovointinen, että olin oikeastaan puolikuollut ja täysin työkyvytön, oloni parani kyllä, mutta en parantunut. Siinä on iso ero.

Tulinko katkeraksi?

Tulin.

Jaksoinko iloita siitä, että olin kuitenkin elossa?

En oikeastaan.

Oli liian raskasta luopua entisestä elämästä ja kaikesta iloisesta, mikä siihen liittyi. Siksi en kokenut olevani elossa vaan eläväni jonkinlaista b-luokan varjoelämää, jossa oli tiettyjä piirteitä aiemmasta, mutta kaikki hauska oli poistettu.

Kiellettyjä asioita uudessa elämässä:

Alkoholi

Kahvi

Liikunta

Juhliminen
Valvominen
Työ
Stressi
Sokeri
Epäterveellinen ruoka
Epäterveelliset elämäntavat
Tupakka
Huumeet

Listassa tupakka ja huumeet haittasivat vähiten, en ollut koskaan käyttänyt kumpaakaan. Yhtäkkiä niitä nyt tekikin mieli ja mietin, olisiko pitänyt kokeilla, kun vielä pystyin. Aluksi alkoholi- ja juhlimiskielto haittasivat eniten, mutta loppujen lopuksi liikunnasta luopuminen oli raskainta ja mielenterveydelle pahinta.

Miten hoidat stressiä, uupumusta ja väsymystä ilman liikuntaa? Ilman reipasta kävely- tai pyörälenkkiä, joilla pidin itseni aiemmin päivittäin liikkeessä ja järjissäni.

Nyt piti pysähtyä, ei vain metaforisesti vaan ihan kirjaimellisesti.

En tietenkään lopettanut mitään ilman pakottamista. Lopetin kaiken vasta, kun tuli työterveyspsykologin vastaanotto, romahdus, itkukohtaus ja sitä seurannut kuukauden sairausloma, ensimmäinen niin pitkä, mutta vain yksi monista tulevista. Vasta silloin sain luvan lopettaa kaiken ja olla sairas. Koneisto alkoi toimia puolestani: työterveyslääkärin lausuntoja, HR:n työkykyneuvotteluja, sijaisia töihin, työprojektien siirtoja, verikokeita ja tutkimuksia. Yhtä aikaa pelkoa ja huolta huonosta voinnistani, työstäni ja perheestä, samaan aikaan helpotusta,

että viimeinkin sain lopettaa tsemppaamisen. Kukaan ei odottanut minulta enää mitään. Putosin pois kaikesta.

Minulle oli määrätty vain lepoa. Ehdotonta, liikkumatonta, täydellistä lepoa.

Kun fyysinen liike lakkasi, vähitellen lakkasi liike päässäni. Tilalle tuli monotoninen tv-sarjaputki ja ikkunasta ulos tuijottelu, jos en ollut niin sairas että pystyin muuhunkin kuin jatkuvaan nukkumiseen.

Tarvitsin ehdotonta rauhaa ja hiljaisuutta parantuakseni, mutta ilman ystävien ja työkaverien virkistävää seuraa ajatukset alkoivat junnata herkästi samaa kehää. Tekeekö sairaalle hyvää maata pohtimassa oireitaan aamusta iltaan ja tavata pelkästään vaihtuvaa asiantuntijalaumaa, jolle täytyy kerrata oireita ja sairauden kulkua uudelleen ja uudelleen? Ei tee. Mutta vaihtoehtoja ei ollut, oireeni pahenivat virikkeistä ja tekemisestä, ajoittain jopa kirjan lukeminen oli liian vaativaa.

Onnellista sen sijaan oli se, että aivoni eivät kestäneet muita ruutuja kuin telkkaria, joten jouduin sulkemaan somen. Se oli varmasti paras ratkaisu sekä itselleni että sometutuilleni.

Vihasin autoilua, mutta jouduin yhtäkkiä ajamaan kaikialle, myös lähikauppaan. Luultavasti en ollut edes ajokunnossa, mutta lapsista oli huolehdittava. Onneksi oli ajokortti – tajusin senkin, että oma autokielteisyyteni oli luksusajattelua ihmiseltä, jolla olivat kaupat lähellä ja jalat tallella.

Ihmeellistä oli, että ystävät vielä soittelivat ja halusivat tavata, vaikka ainakin joka toinen tapaaminen jouduttiin perumaan.

Erityisen ihmeellistä oli, että he jaksoivat edelleen toisinaan soitella, vaikka minulla oli harvoin mitään positiivista sanottavaa.

Tämä kaikki tapahtui, ja jokainen sana on totta sairaanharhaisessa maailmassa.

Lähes elossa kertoo matkasta, jonka Ina Westman on koronaan sairastuttuaan käynyt suoriteorientoituneesta perheenäidistä ihmiseksi, joka ei aamulla tiedä, jaksaaako arkipäivässä sanan alkuosaa, arkea. Teos ei ole toipumistarina, sillä Westman ei ole toipunut. Ainakaan vielä. Sairausratkaisu on ollut kiemurainen mutta ei toivoton. Siihen on kuulunut jääkylmiä loiskahduksia, oikein ja väärin puhallettuja hengityksiä, oivalluksia, kyllästymistä, uusia elämäntapoja ja ennen kaikkea irti päästämistä.

Westmanin kertojajääni ei silti lannistu, vaan on toiveikas ja itseironinen. Neljän vuoden kokemuksella Westman uskoo, että sairas on itsekäs, aina. Ja koska me kaikki ehdimme elämämme aikana olla sairaita, tapauskertomus laajenee pohtimaan nykyelämämme perusteita: vaadimmeko itseltämme nykyään liian paljon? Riittäisikö jonkin päivän teemaksi pelkkä hengittely, sisään ja ulos? Riittäisikö joskus, että olemme lähes elossa?

