

Paljastuskirja.

Nyt.

**Kirjoituksia
keski-ikäisen ruumiin
tiloista ja iloista**

TOIMITTANEET

**Kaisa Kuurne
Johanna Venho
Anna-Stina Nykänen**

WSOY

Paljastuskirja.

Nyt.

**Kirjoituksia
keski-ikäisen ruumiin
tiloista ja iloista**

TOIMITTANEET

**Kaisa Kuurne
Johanna Venho
Anna-Stina Nykänen**



**WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEHTIÖ
HELSINKI**



ENSIMMÄINEN PAINOS
© KIRJOITTAJAT JA WSOY 2025
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI
ISBN 978-951-0-50953-1
PAINETTU EU:SSA

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@wsoy.fi

Sisällys

Sinulle | 7

Kirjoittajat | 10

KEIJU VIHREÄSALO

Raivon tuolle puolen | 13

KAISA KUURNE

Pyhä mytty | 33

Lehmukset pesevät minut puhtaaksi | 47

SIRPA KYYRÖNEN

Limakalvokuu hehkuu | 73

JOHANNA MATRUKA

Vittu, menköön | 85

JOHANNA VENHO

Juoksen sinne, missä olin tyttö | 107

Tyttö eukon kainalossa | 121

MIANNA MESKUS

Lahja 50-vuotiaalle | 149

HELENA SINERVO

Kuumia aaltoja mittojen mukaan | 173

EVELIINA TALVITIE

Talviaurinko – Ensin pitää hajota | 185

SAILA SUSILUOTO

Rouva, Allani – Olen tullut tänne valvomaan | 203

ANNA-STINA NYKÄNEN

Se löytyi sittenkin | 219

Sinulle

Keski-ikä on äärimmäisen kiinnostavaa aikaa. Silloin on jo ehtinyt olla monenikäinen. Muistaa monta alkua ja on kokenut loppuja, osaa kuvitella tulevaa. Sosiaalisesti on ehkä saavuttanut paljon. Mutta jokin on murroksessa. Ulkoiset asemat ja toisten hyväksyntä eivät enää kiinnosta niin kuin ennen. Elämän realiteetit ja rajallisuus tulevat todeksi: nuoruus on jäänyt taakse. Kokemus tuo tervettä suhteellisuudentajua ja kiitollisuutta. On aika luopua mahdollisista lapsitoiveista, joskus terveydestä tai läheisistä. Katse tarkentuu siihen, millä on väliä. On rohkeutta tunnistaa, mitä haluaa, ja tarttua siihen.

Kuulostaako tutulta? Ehkä ei. Liian usein keski-ikä yllä leijuu tunkkainen tylsyyden tuoksu. Ihan kuin keski-ikään liittyisi lähinnä puolikuolleita asioita, jotka ajavat ihmisen karille ja kriisiin, ja siinä elämä sitten olisi kallistumassa kohti loppua. Kuitenkin puolet elämästä voi olla jäljellä. Vaihdevuosisia käsitellään nykyisin jo paljon, mutta usein enimmäkseen ongelmana. Usein niistä puhutaan naisten yli: asiantuntijat kertovat, miten oireet

voi tunnistaa ja miten niistä pääsee eroon. Ja kuitenkin keski-ikäisen ruumiin tiloissa ja iloissa on paljon enemmän kerrottavaa, jaettavaa, tunnettavaa.

Tämä kirja syntyi tarpeesta sanallistaa keski-ikäistä elämää ruumiin näkökulmasta kokemuksellisesti, oma-kohtaisesti ja moniäänisesti. Kokosimme joukon kiinnostavia kirjoittajia, joilla kaikilla oli halu antaa kaunistelematon, oma ääni keski-ikäisen ruumiin kokemuksille. Joukossa on eturivin runoilijoita ja prosaisteja, yhteiskunnallisia ajattelijoita ja taiteilijoita. Etsimme kiehtovia ja erilaisia kaunokirjallisia ääniä. Maisemia ja tunnelmia on yhtä monta kuin kirjoittajia. Ja enemmänkin: tässä iässä kunkin kirjoittajan omassakin elämässä eri teemat ja näennäiset vastakkaisuudet liikehtivät yhdessä – syntymä ja kuolema, lakastuminen ja rakastuminen, yhteys ja oma tila.

Tämä on kaunokirjallinen teos, täynnä esseitä ja runoja. Taiteen keinoin tulee lisää tasoja, ulottuvuuksia ja syvyyttä vaikkapa keskusteluun limakalvojen kuivumisesta. Joskus ruumiillisesta kokemuksesta saa parhaiten kiinni runoitse: runo ei väitä, se antaa eri kerrosten olla elossa yhtä aikaa, laulaa, keinua, soida, säristä. Onhan se paljon muuta kuin lääketieteen näkökulma. Kirjan teksteissä ikivanhat runomitat ja jumaltarinat yhdistyvät juuri tässä hetkessä koettuun estrogeenin puutteeseen. Kohdunpoistoa pohditaan kalevalaisella poljennolla. Mukana ovat unettomuus ja rintasyöpä, vanhempien kuolema, raivo ja hiki, mutta myös himo, hellyys, kauheus, ruumiin lämmin syke ja aistivoimainen rakkaus.

Paljastuskirja. Nyt. on nimensä mukaisesti kiinni tässä hetkessä. Kirjoittajat eivät ota etäisyyttä vaan tulevat lähelle: käyvät kuumina, muuttuvat kylmiksi, rämpivät ryteikön läpi, tulevat ulos pimeästä. Mitä kukin kokee ja näkee juuri nyt? Se kerrotaan keskeltä elämää, paljaasti ja intiimisti. Vuosi vuodelta yhä kokeneemmiksi kasvaneet naiset paljastavat, mikä on tämän iän todellinen rytmi, haju, maku, ääni. Teksteistä tihkuu se, mille ei ole sanoja.

Kirjan nimessä on kaikua Francis Ford Coppolan eeppisestä sotaelokuvasta – jopa *Ilmestyskirjan* apokalyptisista näyistä. Teksteissä naiset valvovat öitä ja kohtaavat pelkonsa, istuvat kellarin uumenissa itkemässä. Mutta pimeydestä syttyy uusi kipinä. Riisutaan kuluneet ja huonosti istuvat oletukset. Ei paljastella pintaa, vaan sitä, mitä pinnan alla on nousemassa.

Tekstit keskustelevat kauniisti keskenään, peilaavat toisiaan. Yksityiseksi oletettu yllättää, tunnistamme toisemme. Fiksuinkin nainen on myös tunnetta, hermoja ja hormoneja, sen tajuaminen helpottaa, saa itkeä ja nauraa. Kenen joukoissa kohtaat elämän toisen puoliajan? Mieluiten näiden kirjoittajien, näiden tekstien kanssa. Liity seuraan.

Kaisa Kuurne, Johanna Venho ja Anna-Stina Nykänen

Kirjoittajat

KAISA KUURNE on Helsingissä asuva monipuolinen kirjailija, runoilija, sosiologi ja uusperheen äiti, joka rakastaa elämän elävyyttä, koiria ja kauneutta.

SIRPA KYYRÖNEN on runoilija, luovan kirjoittamisen opettaja, kirjallisuusaktiivi ja neljän lapsen äiti. Kyyrönen on julkaissut viisi runoteosta, viimeisimpänä *Talviunia* (2024).

JOHANNA MATRUKA on taiteilija, terapeutti ja mystikko.

MIANNA MESKUS on elämän seikkailuja arvostava teini-perheen äiti Helsingistä, joka työskentelee sosiologian professorina ja tutkimuskeskuksen johtajana Tampereen yliopistossa.

ANNA-STINA NYKÄNEN on toimittaja, kolumnisti ja kirjailija, joka uskoo läsnäolon ja arjen kohtaamisten voimaan ymmärryksen lisääjänä.

HELENA SINERVO on taiteilijaprofessori, joka kirjoittaa runoutta ja proosaa. Hänen viimeisin julkaistu teoksensa on romaani *Kirkasta ja välähtelevää* (2024).

SAILA SUSILUOTO on palkittu runoilija, joka on julkaissut useita runoteoksia ja romaanin, viimeisimpänä metsäfeministisen käyttörunoteoksen *Rituaali* (2025). Susiluodon runoja on käännetty viidelletoista kielelle.

EVELIINA TALVITIE on Tallinnassa asuva kirjailija, jonka tuotantoon kuuluu romaaneja, tietokirjallisuutta, elämäkertoja ja lastenkirjallisuutta.

JOHANNA VENHO on kirjailija ja runoilija, jonka uusimmat teokset ovat *Kotimatkoja Mari Leppäsen kanssa* (2024) ja *Matkamuuistikirja* (2024). Hänen runojaan, romaanejaan ja lastenkirjojaan on käännetty yli kymmenele kielelle.

KEIJU VIHREÄSALO on Helsingin yliopiston tutkija, joka kasvattelee kahta poikalasta ja kirjoittamalla säilöö ohikiitävää elämää: iloa, surua, musertavaa keveyttä, omituisia käännteitä.

Kiitämme lämpimästi kirjan kirjoittajia ja taitavaa kustannustoimittajaamme Silja Koivistoa innostuneesta yhteistyöstä. Kiitämme kaikkia teitä, jotka olette inspiroineet meitä kirjan tekemiseen ja jotka elätte kanssamme tätä huikean kiinnostavaa vaihetta.

KEIJU VIHREÄSALO

Raivon tuolle puolen

Keittojuurekset

Vaihdevuosilla on monia avainsanoja. Niistä yksi on kuuma ja toinen on raivo. Tähän tapaan: Eräänä arki-iltana puuskutan lähi-kauppaan. Kuuma, niin kuin nykyään usein on. Nopean kierroksen päätteeksi kävelen itsepalvelukassalle. Keittojuureksissa, 1,99 euroa, on 30 prosentin oranssi alennuslappu. Saisin niistä kuudenkymmenen sentin alennuksen, mutta se ei onnistu itsepalveluna, enkä jaksa pyytää myyjää apuun. Pensasmustikan kohdalla viivakoodi tekee kuitenkin tenän. Painan »apua tarvitaan» -nappia. Hetken kuluttua viereinen nuori kassahenkilö huikkaa minulle. – Hei rouva!

Rouva?! Raportoin mustikoiden viivakoodista. Kysyn, voiko hän samalla antaa alennuksen keittojuureksista. Myyjä näppäilee alennusta. Kestää. Kassajono kiemurtelee pesuaineosastolle asti. Myyjä pyytää apua, saa apua, sitten tulee valmista. Kaivan kukkaron ja olen aikeissa vilauttaa pankkikorttia maksupäätteelle. Silloin toinen

kassaihminen toteaa kauempaa, ettei alennusta saa antaa itsepalvelukassoille. Nuorempi kassahenkilö keskeyttää muut työnsä ja pyytää minulta takaisin keittojuureksia. Jono liikahtaa levottomasti.

Kassahenkilö aikoo poistaa alennuksen kuitilta. Saan alennuksen, jos siirryn jonon jatkoksi ja maksan keittojuurekset palvelukassalla. Ihmiset vaihtavat jonossa painoa jalalta toiselle. Kysyn kassahenkilöltä, aikooko hän todellakin, kaikesta näkemästään vaivasta ja jonossa odottavista ihmisistä huolimatta, poistaa kuudenkymmenen sentin alennuksen ja passittaa minut ja keittojuurekset yhä pitenevän jonon jatkoksi? Kyllä, sitä hän aikoo.

Kuumuus on jo mainittu, tässä kohtaa tulee raivo. Huudahdan roomalaiseen tapaan käsiäni heilutellen, että tilanne on järkeä vailla. Otan vauhtia. Nostan keittojuurekset pääni ylle, heilutan rasiaa raivokkaasti ja ilmoitan, etten todellakaan aio mennä jonottamaan kuudenkymmenen sentin alennusta. Ja aivan periaatteesta en myöskään maksa täyttä hintaa, koska tämä nyt on vain kerta kaikkiaan typerää. Pitäkää keittojuureksenne. Säestän itseäni tuhahduksilla ja tuohtumustani alleviivaavilla kommenteilla, kuten »järjetöntä» ja »mielipuolista», joita lausun äänekkäästi ja raivoani peittelemättä.

Hiki valuu takin alla. Ojennan keittojuurekset kassaihmiselle ja näytän maksupäätteelle korttiani kädet raivosta täristen. Vihaa uhkuen riuhtaisen kestokassin ja reppuni ja purjeet pullistellen, hokien »jessus» ja muita keski-ikäisiä voimasanoja, lähestyn keittojuureksia

kevyempänä liukuovia. Silloin kassaneiti huutaa perääni:
– Rouva! Maksu ei ole mennyt läpi!

Rouva?! Ylväästi, edelleen, käyn heiluttelemassa maksupäänteelle korttiani uudelleen, otan kuittini ja käyn.

Vilkaisen kuittia. Silmilleni hyppäävät keittojuurekset, joita ei ole poistettu kuitilta. Olen maksanut ne ja saanut alennuksen. Menen takaisin epämääräisen voitonriemun ja »antakaa keittojuurekseni tänne ja sassiin» -asenteen kanssa. Myyjä ihmettelee, miten ne ovat kuitilla. »No v#ttu siellä ne nyt ovat», ajattelen mutta olen liian iäkäs kiroamaan ääneen. V#tun ovat korvanneet »hemmetti» ja äsken jo mainittu »jessus». Silti sisäinen ääneni huutaa v#ttu niin lujaa, ettei muita ajatuksia päähän mahdu.

Myyjä ojentaa epävarmasti keittojuureksia ja sieppaan ne kynsiini kuin saalistava haukka.

Ennen vaihdevuosia en olisi nostattanut myrskyä oranssilla laputetun keittovihannesrasian takia. Olisin pitänyt tuohtumuksen ja kaikki sen merkit sisälläni. Nyt en jäänyt jupisemaan jälkikäteen, mitä minun olisi pitänyt sanoa. Pidättelemättä kerroin, mitä mieltä olin.

Ainoa, mitä nyt jäin kaipaamaan, olivat aplodit jonossa seisonelta yleisöltä. Arvostuksen osoitus sille, että olin niin suoraviivaisesti tulkinnut tunteeni ja ajatukseni, eikä väärinymmärryksen sijaa ollut. Katsokaa, miten esimerkillisesti ekspressiivinen ihminen, vaihdevuotinen nainen, siinä siekailematta kommunikoi itseään, ajatuksiaan ja tunteitaan, mitään itsellään pitämättä.

Menopausi

Sosiologi Sari Charpentier (2006) on kirjoittanut vaihdevuosista keskittyen nimenomaan ärtymykseen ja kiukuun. Samalla hän ottaa kantaa vihaan ja toimijuuteen. Hänen kontekstinsa eivät olleet keittojuureksia ostavat vaihdevuosi-ikäiset naiset, vaan pankkitoimihenkilöt.

Charpentier tarkastelee sitä, miten sitkeästi stereotypia kiukkuisesta vanhasta naisesta elää naisten ikäänymisestä käytävässä keskustelussa. Tuohon kategoriaan sopivien naisten – niin kiukkuisten kuin säyseämpienkin – toimijuutta ja olemista tässä maailmassa arvioidaan tätä stereotyyppistä äkäpussiksi oletettua naiskuvaa vasten. Naiset ovat joko stereotyyppisiä tai siihen sopimatomia, mutta yhtä kaikki todistavat tämän olettaman todeksi siihen katsomatta, kumpaan kategoriaan he sopivat: tyypilliseen äksyyn naisolettamaan vai ei-äksyyn.

Charpentier nojaa feministiseen vanhenemistutkimukseen. Hän keskustelee halusta yhdistää viisaus ja viha. Yhdessä ne voivat toimia yhteiskunnallisen aktiivisuuden muotona. Kiukkuisen naisen viha voikin toimia muutosvoimana, vastarintana maailmassa, jossa niin moni asia on väärin. Hän siis tarkastelee ikääntyvän naisen kiukkuja vaihtoehtoisesta, valtavirtatulkintoihin nähden kriittisestä ja positiivisesta näkökulmasta. Sen sijaan että vaihdevuosinainen olisi ongelma, hän onkin ratkaisu. Tai ainakin ratkaisun tulkki, sillä vaihdevuosien kuumentamaa naista ei pelota puhua ajatukseen julki.

Ajattelen alennushintaisia keittojuureksia ja epäoikeudenmukaista maailmaa, jossa olisi yhtä ja toista, mikä pitäisi murskata ja muuttaa. Ehkä tämä vihan virta pitäisi kohdentaa johonkin muuhun kuin keittojuureksiin, mutta kuumat aallot vievät kritiikin kärkeä miten satuu. Viisaus ja viha voisivat toimia luomisvoimana, mutta viisaus antaa odottaa itseään. On vain kuuma ja v#tuttaa.

En edes osaa paikantaa, milloin vaihdevuodet alkoivat ja tuleeko niiden rinnalle viisautta milloinkaan. Sen osaan sanoa, että kaikki tämä hiipii elämään salaa. Eikä se tule viisauden muodossa. Kipeät lonkat, öiset hikoilut, huonot yöunet, kaikenlaiset nolot ja elämää nakertavat vaivat, joita ei aiemmin ollut ja sitten yhtäkkiä on.

Historioitsija Marja Jalava (2022) kertoo, että menopaussi on käsite, jonka esitteli ranskalaislääkäri C. P. D. de Gardanne vuonna 1813. Perustana olivat kreikan kielten kuukautta ja kuukautisia sekä loppua ja päättymistä merkitsevät sanat. Vanhenemiseen liitettyjä vaivoja ryhdyttiin 1800-lukujen kuluessa tarkastelemaan yhä kiinteämmin suhteessa hedelmällisyyteen ja sukupuoli-elämään liittyvien toimintojen hiipumiseen. (Mt.)

Vai niin. Lakastuvat naiset ilmaantuivat siis Suomeen tämän Gardannen kynästä samoihin aikoihin, kun äitiyden ylistys sai aivan uudet yhteiskunnalliset kierteet. Se määritteli naiseuden ydintä ainakin kaksi seuraavaa vuosisataa. Ajateltiin, että naiseuden luonnollinen ilmeneminen tapahtuu nimenomaan äitiyden kautta. (Helèn 1997.) Kun ei enää pysty täyttämään naiseuden ydintehtävää, *kutsumusta*, kuihtuu.

Olet nainen ja tarpeellinen niin kauan, kun lisääntymiskoneisto pyörii. Jalava (2022) kertoo, miten arvovaltainen *Wistrandin kotilääkäri* -teos sanoitti 1800-luvun lopulla tätä ikävuosien 45 ja 50 välille sijoittuvaa kuihtumisen ajanjaksoa. *Kotilääkäri* kuvailee, miten nainen silloin on »ennättänyt niin vanhentua tai riutua, ettei hänellä ole elinvoimia jäljellä enempää, kuin tarvitaan hänen oman elämänsä ylläpitämiseksi» (Jalava 2022, 46). Tämän kyllä tunnistan. Kun on vuosia kannatellut kaikenlaista pienistä ihmistaimista sellaisiin, joiden olisi syytä kannatella itse itseään, alkaa jo vähitellen tuntua, että elinvoima kieltämättä on vähissä. Se ei kuitenkaan johdu niinkään biologiasta ja lantion alueen tapahtumista, vaan kerta kaikkiaan sietämättömyydestä olla samaan aikaan erinomainen äiti ja monta muuta asiaa sen rinnalla. Kaikkien pallojen hallinnan jälkeen virta on vähissä ja tekisi mieli ottaa päiväunet.

Wistrandin kotilääkäri myös aliarvioi v#tutuksen voiman, joka on polttoainetta siinä missä verta tihkuvat kohdunseinämätkin, kun kirja toteaa, että naisen »siitoselimet tulevat jälleen tehottomiksi ja ikään kuin kuihtuvat pois» (Jalava 2022, 46). Tämä arvovaltainen taho jatkaa, että tällöin naisen varsinainen olemassaolon tarkoitus päättyy ja nainen muuttuu »eukoksi» (mt. 49). Tästä on todellakin matkaa sille vanhuuden ja viisauden risteysalueelle, jota Charpentier artikkelissaan käsittelee. Samalla on johdonmukaista, että kun nämä setä-lääkäreiden kuvailemat eukot ovat ensin kyseenalaistaneet nyrkin ja hellan välistä

tilaa, sitten lukeneet setä-lääkäreiden itseään koskevat kuvaukset ja saaneet kynän käteensä – ja kenties Virginia Woolfin (1928/2004) heille peräänkuuluttaman oman huoneen missä kirjoittaa – on heitä v#tuttanut niin suunnattomasti, että on saattanut jokunen historiankirjoihinkin jäänyt pamfletti syntyä. Lienee niin, etteivät kiukkuiset eukot olekaan biologinen ilmiö, vaan seurausta siitä, että joku Wistrand käy partaansa silitellen ja tieteeseen nojailleen nimittelemään arvovaltaisessa julkaisussa eukoksi.

Arvelen, että eukoksi nimittely, viha ja feminismi kulkevat käsikkäin. Siinä ovat keittojuurekset jääneet jalkoihin, kun eukot ovat muodostaneet yhteisen rintaman ja sanoneet viimeisen sanan, joka on EI.

Dementia

Viime kesänä juhlimme ystävän 50-vuotissyntymäpäiviä. Tähän asti ystävä oli vuosittain täyttänyt 28 vuotta, mutta nyt, yhtäkkiä juhlavuoden kunniaksi, hän täytti pyöreät viisikymmentä. Ystävä järjesti pyjamabileet, joihin oli kutsuttu vain meitä tyttöjä. *Me tytöt* on naisjoukko, jota vuosikymmenet ovat yhdistäneet, mutta tyttöys on pysynyt muuttumattomana. Vaikka olemme kaikki 50 tai yli, jotkut ihan vähän ali. Samalla tavalla äitinikin, lähemmäs 80-vuotias, käy tyttöjen kanssa teatterissa, matkoilla ja jumpassa Torreviejan rannoilla. Eikä hän tarkoita tytöillä lapsenlapsiaan, vaan ikäisiään. Tyttöys on henkinen mielentila, minäkuva ja muuttumaton osa sielua. Jokin osa itseä on ikuisesti liehuvalettinen.

Puolet elämästä voi olla jäljellä.

Keski-ikässä tarvitaan rohkeutta tunnistaa,
mitä haluaa, ja tarttua siihen.

Paljastuskirja. Nyt. kuvaa vaihetta, jossa hikoillaan, valvotaan, raivotaan, luovutaan lapsista, vanhemmista, kuukautisista – ehkä myös kohdusta tai palasta rintaa – ja löydetään himo, hellyys, häpeilemätön luovuus, kauneus, oma rauha ja voima, ruumiin lämmin syke ja aistivoimainen rakkaus.

Antologian esseiden ja runojen kirjoittajat ovat suomalaisen kaunokirjallisuuden, yhteiskunta-tieteen, journalismin ja taiteen eturivin tekijöitä: Kaisa Kuurne, Sirpa Kyyrönen, Johanna Matruka, Mianna Meskus, Anna-Stina Nykänen, Helena Sinervo, Salla Susiluoto, Eveliina Talvitie, Johanna Venho ja Keiju Vihreäsalo.



www.wsoy.fi

84.2

ISBN 978-951-0-50953-1