

# Valitsin elämän!

Saana Martinova

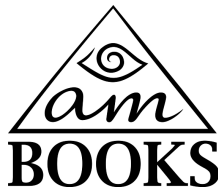




# Valitsin elämän!

Oivalluksia paranemisen polulta

Saana Martinova



[www.klausrahikainen.com](http://www.klausrahikainen.com)

Teksti © Saana Martinova  
ISBN 978-952-65474-4-2

Kannen maalaus: Tintin Svartström  
Kannen toteutus: Kari Jokinen  
Painopaikka: Booksfactory, Puola 2025  
Kustantaja: IamBooks / [www.klausrahikainen.com](http://www.klausrahikainen.com)



## Saanan kirjasta sanottua:

"Saana kuvaa rehellisesti ja lempeästi, kuinka tuli tietoiseksi ajatus- ja toimintamalleistaan, joille oli aiemmin sokaistunut. Kenties liiallinen ankaruus, pärjäämisen tarve ja elämän mittainen taisteluasenne olivat jo vuosia etsineet kanavaa tulla nähdyiksi ja kuulluiksi."

Maria Nordin, yrittäjä, Free to Heal®, arkkitehti

"Saanan tarina on upea kuvaus voimaantumisesta kuuntelemaan sisäistä viisautta, vaikka se oli rajussa ristiriidassa kaiken ulkoa sanellun kanssa. Kiitos Saana kun jaat rohkeaa, inspiroivaa tarinaasi kaikissa väreissään. Kirja antoi paljon itselleni ja vaikka oma polkuni on ollut eri näköinen, oivalsin taas paljon asioita itsestäni tätä lukiessani."

Eilina Jaatinen, tunnevalmentaja, The Journey-metodin Suomen johtaja

"Olen hyvin ilahtunut siitä, että Saana Martinova on kirjoittanut tämän uskoa ja toivoa antavan "Valitsin elämän!" kirjan paranemisen polultaan. On hienoa, että Saana yhdistää länsimaisen lääketieteen ja täydentävät hoidot. Uskon itsekkin, että perinteisen lääketieteen ohella paranemisen polulla tarvitaan muun muassa terveellistä luonnollista ravintoa, sopivia ravintolisiä, hengellistä apua sekä uskoa omaan itseen ja oman mielen voimaan. Mielen voima on todella mahtava!"

Päivi Mäkeläinen, yleislääketieteen erikoislääkäri, perehtynyt funktionaaliseen lääketieteeseen

Nämä lausunnot ovat luettavissa kokonaisuudessaan kirjan loppuosassa.



# Sisällysluettelo

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kustantajan ja toimittajan esipuhe                                                              | 9   |
| Lukijalle                                                                                       | 11  |
| Mitä tarvitaan paranemiseen?                                                                    | 15  |
| Pimeydestä valoon                                                                               | 33  |
| Nöyryys                                                                                         | 41  |
| Polku jolle lähdin                                                                              | 51  |
| Tässä ja nyt                                                                                    | 61  |
| Mitä tulee uskoon?                                                                              | 71  |
| Valintojen maailma                                                                              | 83  |
| Kuka minä olen?                                                                                 | 95  |
| Varjopuolemme                                                                                   | 107 |
| Vanheneminen on etuoikeus                                                                       | 119 |
| Uskomukset – vankila tai vapautus?                                                              | 127 |
| Epävarmat ajat ovat mahdollisuus hyvään                                                         | 139 |
| Oman suhtautumisen merkitys                                                                     | 145 |
| Mitä jos vaan lakkaisin etsimästä?                                                              | 155 |
| Kaiken takana on rakkaus                                                                        | 161 |
| Jälkisanat: Oma totuus                                                                          | 171 |
| Kiitokseni                                                                                      | 175 |
| Ajatuksia Saana Martinovan kirjasta                                                             | 179 |
| - Maria Nordin                                                                                  | 179 |
| - Elina Jaatinen                                                                                | 181 |
| - Päivi Mäkeläinen                                                                              | 183 |
| Auttajia, parantajia luontaishoitajia sekä<br>funktionaalisen lääketieteen edustajia matkaltani | 185 |
| Kirjoja, podcasteja sekä yhteisöjä                                                              | 189 |





## Kustantajan ja toimittajan esipuhe

Kun sain Saanan tekstin käsiini, tiesin heti, että haluan julkaista tämän teoksen. Saana kirjoittaa oma-kohtaisesti ja rehellisesti siitä, miten hän kohtasi ihmisen peloista suurimman eli kuolemanpelon ja kävi sen läpi iloisesti hersyvään elämään. Olen tavannut Saanan muutaman kerran ja hänen kirkas olemuksensa on suurin todistus hänen ihmeellisen matkansa totuudellisuudesta. Hän on voittanut pelkonsa ja astunut uuteen elämään.

Saana on tehnyt oman henkilökohtaisen matkansa etkä sinä, rakas kirjan lukija, voi seurata hänen jälkiään, vaan sinun on käytävä ihan oma matkasi peloista valoon ja ahdistuksesta iloon. Saana on tienraivaaja ja esimerkki tuosta ihmisen suurimmasta matkasta omaan perimmäiseen voimaansa, mutta kaikkien meidän on tehtävä tuo matka ihan yksin ja täysin omalla vastuullamme. Jokaisen meistä on kohdattava itse omat varjomme, ja vielä ihan omalla tavalamme, eikä kukaan voi seurata toista. Saanakin seurasi vain itseään eli sisäisyytensä pientä ääntä ja valoa, joka suurimmankin pimeyden keskellä kuiski hänelle: "Valitse elämä".

Sinä olet täysin vastuussa omasta elämästäsi ja omista valinnoistasi. Siksi haluan kirjan kustantajana ja Saanankin puolesta painottaa, että Saanan matka on vain yksi esimerkki tuollaisesta matkasta. Me emme

kumpikaan suosita sinua hylkäämään lääkäreiden ja terveydenhoitojärjestelmän neuvoja, hoitoja tai lääkkeitä sairautesi tai muun haasteesi hoidossa. Me kerromme vain siitä, mitä Saanalle tapahtui, emmekä millään tavoin kehota sinua tekemään samoin. Sinä olet oman elämäsi ja kohtalosi ainoa vastuullinen luoja aivan niin kuin Saanakin on. Elämä on sinun ja elämä rakastaa sinua.

Saanan viesti ja kyky vastata kehoon levinneen rintasyövän haasteeseen teki minuun syvän vaikutuksen, sillä olen tehnyt vaimoni Lenan kanssa vastaavan matkan, joka johti hänen kuolemaansa.

Kirjakätilönä ja tekstinvirittäjänä olen tehnyt parhaani, jotta Saanan viesti soi kauniisti ja selkeästi. Näin sinulla, rakas lukija, on mahdollista kuulla kirjan viesti kirkkaana ja puhtaana, jotta voit sen pohjalta tehdä omat johtopäätöksesi ja valintasi oman elämäsi haasteiden suhteen. Voit myös jättää ne tekemättä, sillä sekin on täysin OK. Sinä olet oman elämäsi ainoa luoja.

Parkanossa kauniina kesäaamuna 1.8. 2025

Klaus Rahikainen

kustantaja, kirjakätilö, tekstinvirittäjä, kirjailija, FM

## Lukijalle

Alkuun pieni varoituksen sana. Olet näet päätenyt lukemaan kirjaa, jonka parissa saatat miettiä ”mitä ihmettä!?” yhdessä jos toisessakin kohdassa ja ajatella, että kirjoittaja on täysin ”kukkuu”. Pyydän, että olet noissa kohdin avoimin mielin ja käännät vain seuraavan sivun, vaikka sitten silmiäsi hieman pyöräyttäen. Voin kertoa, että jos joku olisi antanut tämän kaltaisen huuhaa-kirjan minun käsiini vaikkapa vain viisi vuotta sitten, olisin luultavasti tehnyt juuri noin, pyöräyttellyt silmiäni useampaankin otteeseen ja korostanut sitä vielä pääni pudistelulla ja lausumalla nuo ihmetyksen sanat useammin kuin kerran.

Voi tietysti myös olla, että tunnet lukiessasi monia yhtäläisyyksiä omaan polkuusi ja ymmärrät tasan tarkkaan, mitä tarkoitan ja tunnistat itsessäsi näitä samoja ajatuksia. Tai voi olla, että osa minun tarinastani tuntuu tutulta, osa taas täysin vieraalta. Oli tilanne millainen tahansa, olen äärimmäisen iloinen ja kiitollinen, että juuri sinä olet päätenyt tämän kirjan äärelle.

Tämä on minun tarinani skeptikon ylimielisyydestä hengen tunnistamisen ja todeksi elämisen iloon ja ihmetykseen. Tämä on minun henkilökohtainen tarinani omalta paranemiseni polulta, jolle päätymisestä minulle ei julkisen terveydenhuollon taholta annettu minkäänlaista toivoa. Tarinani siitä, että minulle tar-

jotun kuoleman ja hautajaisteni suunnittelun sijaan minä valitsin tiedon siitä, että minä voin parantua. Minä valitsin elämän!

Tarinani kertoo siitä, kuinka löysin aivan uuden maailman ja sen myötä uusia mahdollisuuksia, kun astuin pois tavanomaisesta uskomusjärjestelmästä ja pelkästä koululääketieteen rajoittuneesta näkökulmasta. Tämän tarinan olisin itse toivonut voivani lukea silloin, kun velloin ahdistuksen ja pelon synkimmissä vesissä.

Tämä on myös minun henkilökohtaisen kasvuni tarina. Tarina siitä, kuinka egoni vihdoin lähti murtumaan ja sen alta alkoi paljastua minun todellinen iloinen ja ihmeellinen minäni. Tämä egon pelkora-kenteiden murtuminen on kulkenut käsi kädessä parantumiseni kanssa tällä polullani ja voin vakuuttaa, että tuo matka ei ole ollut kivuton. Kuin sipuli, kerros kerrokselta, olen kuorinut itseäni nähdäkseni ja ko-keakseni, kuka minä oikeasti olen. Uskon vahvasti, että näin on ollut tarkoitus tapahtua, jotta lopulta päädyin oikealle polulle, omaan voimaani.

Ennen kaikkea haluan tuoda tällä kirjalla toivoa kaikille teille, joilta järjestelmä tai jokin muu taho koettaa viedä pois tuon toivon ja uskon elämään. Kaikille teille, joille on sanottu, että sinä et voi parantua ja kaikille teille, joille lääkärit ovat pahimmassa tapauksessa antaneet elinaikaennusteen eli kuoleman-

tuomion. Minullekaan ei annettu mitään toivoa, mutta tässä minä nyt tätä kirjaa kirjoitan.

Haluan myös tuoda tällä kirjalla esiin sen, kuinka on ihan ok ja luonnollista muuttua ihmisenä elämän myötä. On ihan ok riisua pois vanhat toimintamallit, jotka tuottavat vain tuskaa ja kärsimystä, ja opetella elämään puhtaasti sydämestään käsin. Voi olla, että se ei miellytä kaikkia, mutta voin vakuuttaa, että oikeat ihmiset ja asiat löytävät sinut ja jäävät sinun luoksesi, kun näin annat elämälle mahdollisuuden.

Toivon myös, että lukiessasi voisit saada vinkkejä tai ajatuksia siitä, mitkä asiat voivat johtaa sinut omalle paranemisen sekä ihmisenä kehittymisen polullesi. Ja jos jo olet siellä, niin aivan mahtavaa!

Jokaisen oman polun kulkijan tarina on äärettömän arvokas, niin henkilölle itselleen kuin hänen lähimäisilleen ja koko maapallollekin. Jakamalla näitä tarinoita voimme tuoda maailmaan niin paljon hyvää, voimme toimia inspiraationa ja auttaa jotain toistaikin löytämään toivon, uskon ja luottamuksen elämään ja omaan itseensä.

Toivon myös, että mikäli jokin tai aivan kaikki tässä kirjassa tuntuu menevän yli ymmärryksesi, annat sille kuitenkin mahdollisuuden. Ehkä sellaisen mahdollisuuden, että okei, minä en tähän nyt usko, mutta ehkä se silti voi olla totta. Se oli nimittäin oma resep-

tini lähtiessäni vakaana skeptikkona tähän reissuun. Annoin kuitenkin uudelle tiedolle ja ymmärrykselle mahdollisuuden. Ja kun nuo mahdollisuudet johtivat omakohtaisiin kokemuksiin, tarinani alkoi kirjoittaa itseään ihan uudeksi elämäksi.

Toivon lämpimästi, että viihdyt tämän teoksen parissa. On ollut aika hurjaa kirjoittaa kaikesta siitä, mitä paranemiseni polulla on tapahtunut. Haluan kuitenkin tehdä sen, jos minulla näin on pienikin mahdollisuus muuttaa maailmaa edes hitusen avoimemmaksi ja suvaitsevaisemmaksi sekä tehdä jonkun toisen polku edes hieman helpommaksi käydä.

Joskus se merkitsee sitä, että on asetettava itsensä avoimesti ja rehellisesti kaikkien muiden eteen. Joten tässä sitä nyt ollaan – ihan kukkuuna!

Tervetuloa mukaan huimalle matkalleni!

Lammilla 25.7.2025

Saana Martinova

## Mitä tarvitaan paranemiseen?

*Kun vuoden 2023 alussa pyysin, että löytyisi keinot minut parantumiseeni, pyysin sitä ulkopuolelta. Pyysin, että joku ulkopuolinen keksijä tai tiedemies löytäisi tuon keinon. Että joku uusi lääke löytyisi. Vuoden 2023 aikana ymmärsin, että parantuminen lähtee minusta itsestäni. Minun uskostani siihen, että se on mahdollista. En tarvitse siihen edes välttämättä lääkettä, mutta ulkopuolista apua kyllä. Tarvitsen siihen niin hengellistä apua kuin täydentäviäkin hoitoja sekä toisinaan mahdollisesti myös lääkkeitä. Kaikkea tätä yhdessä, sopusoinnussa. Minun kehoni pystyy parantamaan itsensä ulkopuolisen avun ja oman mielen ja sielun avulla.*

Uskomusjärjestelmäni sairauksien suhteen on ollut hyvin länsimaalaiseen lääketieteeseen pohjautuva. En ole oikeastaan koskaan sen enempää pysähtynyt edes miettimään asiaa, näin on vain ollut, sillä olen kasvanut siihen tässä yhteiskunnassa. Kun sitten syksyllä 2022 aloin saada ensimmäisiä merkkejä siitä mitä tuleman pitää, uskoni lääketieteeseen oli vielä vahva.

Tuona syksynä, oikeastaan sitä edeltävän kesän lopulla, kehoni oli alkanut oireilemaan. Tunsin kuris-

tuksen tunnetta kurkussani, tuntui kuin jokin painaisi siellä koko ajan. Kävin lääkärissä, jossa asiaa tutkittiin, katsottiin kilpirauhasen toimintaa ja sen selaista. Tuolloin todettiin, että mitään ihmeellistä ei löytynyt.

Tuolloin takanani oli hyvin raskas puolivuotinen työjakso. Venäjä oli hyökännyt helmikuussa 2022 Ukrainaan, ja olin ollut mukana perustamassa uutta vastaanottokeskuksen toimipistettä Suomeen saapuville ukrainalaispakolaisille. Koska olin tuolloin hyvin työorientoitunut ihminen, olin tuon lisäksi töissä myös lastensuojelussa ja vammaispuolella, ja paitsikin töitä toisinaan useita viikkoja ilman vapaapäiviä. Ajattelin, että nyt ollaan tärkeän asian äärellä ja minä kyllä pystyn tähän. Viis siitä, että unet jäivät vähiin ja stressin määrä oli valtava eikä minulla ollut juurikaan aikaa parisuhteelle tai ystäville.

Oireet siis olivat tulleet, mutta koska niille ei löydetty syytä, ajatukseni oli, että ehkä on kyse jostakin psyykkisestä. Yritin vähän jarrutella tahtiani, lisätä vapaapäiviä ja keskittyä jokaviikkoiseen joogaharrastukseeni. Silti suorittamisen määrä oli valtava. Muutaman kuukauden kuluttua päädyin jatkuvien päänsärkyjen takia uudestaan lääkärin pakeille. Tällä kertaa hän tunnusteli myös kaulani ja soliskuooppieni alueen. Tästä hetkestä tilanne lähti vauhdilla etene-mään.



Hän löysi soliskuopistani imusolmukkeita, joita siellä ei olisi pitänyt tuntua. Hän ei kertonut minulle ajatuksiaan niiden ilmaantumisen mahdollisesta syystä. Minä kysyin, mahtaisiko se olla syöpä, mutta sen hän kiisti. Sanoi, että ei näillä oireilla. Hän kuitenkin mää räsi minut lisätutkimuksiin.

Löydös löydökseltä alkoi näyttää siltä, että kyseessä on jotakin vakavampaa ja lopullinen vastaus tuli koe- palan myötä – jokin syöpä se oli.

Tuon ajan muistan eläneeni pelkän sisuni avulla. Sain näet ensimmäisen kerran rintasyöpädiagnoosin jo ollessani vasta 23-vuotias. Näin jälkikäteen ajatel- len uskon senkin olleen jo silloin elämän tarjoama mahdollisuus minulle pysähtyä ja laajentaa maail- mankatsomustani, mutta minä en ole ollut siihen vie- lä valmis. Tuolloin nuorena 23-vuotiaana tein vakaan päätöksen lähteä taisteluun syöpää vastaan. Ja kun 36-vuotiaana olin jälleen syöpädiagnoosin äärellä, oli ajatukseni ensimmäiseksi aivan sama: ”Minä tulen voittamaan tämän!”

Kesti aikansa ennen kuin tarkempi diagnoosi saatiin, sillä tulokset olivat hieman epäselviä. Sitten tuli päi- vä, jolloin sain tietää, että kyseessä on oletettavasti sama vanha syöpäni. Tällä kertaa levinneenä jo useampaan paikkaan kehossani. Kun tällainen levin- nyt syöpä löydetään, se tarkoittaa länsimaalaisen

lääketieteen mukaan, että kyseessä on parantumaton sairaus.

Olihan se isku. Tuo päivä, jona sain tietää syövän levinneisyydestä, on piirtynyt hyvin erikoisena mieleeni. Ymmärsin ja sisäistin lääkärin sanat, mutta tilanne oli minulle hyvin epätodellinen. Olin varautunut ennalta siihen, että okei minulla on syöpä, hoidetaan se taas alta pois. Nyt minulle painotettiin sitä, että tätä nimenomaan ei hoidettaisi alta pois. Minulle kerrottiin, kuinka tällä kertaa tauti olisi parantumaton ja hoidoilla voitaisiin korkeintaan yrittää hidastaa sen etenemistä. Samaan aikaan yrittäessäni sisäistää tätä minulle kerrottua, jokin sisälläni huusi, että ei, ei se mene näin. On oltava mahdollisuuksia.

Optimistinen ja positiivinen minäni alkoi luoda uskoa siihen, että okei, juuri nyt ei ehkä ole olemassa lääkkeitä, joilla minut voitaisiin parantaa, mutta kyllä ne voitaisiin vielä keksiä. Kunhan minä tässä nyt sinnittelen ja taistelen hetken sairautta vastaan, ikään kuin pelatakseni aikaa, niin vielä jokin tiedemies tulee ja keksii parannuksen! Kaikki uskoni ja toivoni oli siis kiinni lääketieteessä. Siinä, että joku tai jokin ulkopuolinen tulee minut vielä parantamaan.

Näin jälkikäteen ajateltuna on hienoa, että minussa oli sellainen optimistisuus, vaikka se tuossa kohtaa painottui ja kohdistui eri asioihin kuin nykypäivänä. Kun lääkäri painotti syöpäni parantumattomuutta ja

kaikki vertaisryhmissä toittivat aivan samaa, tuon positiivisuuden ylläpitäminen oli kuitenkin minulle ajoittain varsin haastavaa.

Sairaalan pyörät lähtivät pyörimään, hoitosuunnitelmani tehtiin ja ensiksi aloitettiin sädehoidot. Joka ikisenä päivänä tuon joulukuisen kahden viikon aikana, kun kuljin sädehoitoihin noin 80 kilometrin päähän, mukanani oli aina joku ystävä, perheenjäsen tai puolisoni. Liikutun edelleen ajatellessani, miten paljon sain apua ja rakkautta lähimmiltäni heti alusta alkaen. Uskon jo sillä olleen valtavan suuri vaikutus siihen positiivisen energian kehään, jota näin myöhemmin olen tietoisesti oppinut ympärilläni vaalimaan.

Pian noiden sädehoitojen jälkeen aloitettiin sytostaatti- ja immuno-onkologinen hoito, jolla syöpäsolut pyritään tuhoamaan vaikuttamalla eri tavoin elimistön omaan puolustusjärjestelmään. Alkuun kävin aina kolme viikkoa peräjäälkeen hoidoissa, ja sitten oli viikon tauko. Elämäni oli täysin rytmitetty hoitojen ja labrojen mukaan. Tuntui, että minun identiteettinikin oli nyt olla syöpäsairas.

Pyrin silti ajattelemaan positiivisesti ja tein parhaani voidakseni hyväksyä tilanteen. Harkitsin jopa joitakin syöpäpotilaille tarkoitettuja sopeutumiskursseja. Luojalle kiitos, että en ikinä mennyt sellaiselle. Minua kauhistuttaa edelleen ajatuskin, että ihmiset to-

della laitetaan varta vasten sopeutumaan vain länsimaiseen lääketieteeseen mukaiseen ajatusmaailmaan, mikä vie heiltä pois viimeisenkin toivon mistään muusta eli parantumisesta.

Alkuun hoitoni etenivät hyvin, tai niin hyvin kuin mahdollista. Minä olin siis jälleen taisteluasemissa ja uskoin vahvasti lääketieteeseen. Pidin toivoni kiinni siinä, että joku vielä keksii minutkin parantavan lääkkeen. Vointini oli aika ajoin heikko, mutta yritin parhaani mukaan pysyä positiivisena ja jaksaa tehdä ihan tavallisia asioita eli elää niin sanotusti normaalia elämää kaiken ohessa. En halunnut sairauden hallitsevan elämäni arkea, vaikka niinhän se käytännössä tuossa kohtaa teki – olin itse myös antanut sille sen vallan.

Uskoakseni tässä kohtaa Universumin luoja, tuo kaikkivaltias ja parantava rakkaus, on takonut päättään seinään ja ihmetellyt, että eikö tuo nainen voisi jo antautua elämälle, joka hänetkin on luonut.

Minun oli vain pakko pitää tiukasti kiinni suppeasta ajatusmallistani, ummistaa silmäni miltään laajemalta ja porskuttaa niin kuin minulle ei edelleenkään olisi tapahtunut mitään kovin isoa. Pahoittelut, olen kova luu!

Muutama kuukausi meni näin, sisukkaasti porskuttaen, ja sitten tuli aika, kun elämä päätti antaa minul-

le viimeisen mahdollisuuden pysähtyä ja laajentaa ymmärrystäni. Olin alkanut tuntemaan aika ajoin levottomuutta, joka kasvoi päivä päivältä. Epämääräinen, selittämätön pahan olon tunne alkoi vallata minua ja kaikki tuntui hyvin epärealistiselta ja epätodelliselta. Olin vihainen elämälle, vihainen siitä, että jouduin ramppaamaan hoidoissa ja tuntui kuin kaikki normaali olisi minulta lupaa kysymättä vain otettu pois. Kaikki se vähänkin normaali, mistä yritin kynnä ja hampain pitää kiinni, tuntui luisuvan aina vain kauemmaksi ja kauemmaksi.

Ja sitten aivan yhtäkkiä päälleni iskivät älyttömän vahvat ahdistus- ja paniikkikohtaukset. Ne alkoivat aina herätessäni aamulla, tai aamuyöstä. Aivan valtava pakokauhu, paniikki ja pelko velloi ympärilläni. Minä yritin rimpuilla vastaan, työntää niitä pois, voittaa ne. Yksi ratkaiseva hetki taistelussani oli, kun menin tapaamaan erästä ystävääni tuossa olotilassa. Menin häntä vastaan juna-asemalle ja yritin kaikin keinoin pystyä normaaliin kommunikaatioon, olla vanha tuttu itseni. Yritykseni oli kuitenkin tuomittu epäonnistumaan tuon älyttömän ahdistuksen vain kasvaessa ja kasvaessa sisälläni.

Lopulta päädyimme kahvilaan, jossa vain itkin ja itkin pahaa oloani. Tuo hetki kaikessa kamaluudessaan oli minulle myös ensimmäinen kerta, kun annoin itselleni luvan olla heikko toisen edessä. Kahvitelutapaamisemme jäi ymmärrettävästi kesken ja ys-

täväni vei minut suoraan yksityiselle lääkäriasemalle hakemaan rauhoittavaa lääkitystä. Tuntui, että vain se voisi siinä hetkessä auttaa minua. Olen kiitollinen siitä, miten ystäväni otti tuolloin tilanteen haltuunsa, maksoi tuon lääkärikäynnin ja teki parhaansa auttaakseen minua. Tuntui, etten kestäisi päälleni vyöryvää tuskaa ja tartuin noihin rauhoittaviin lääkkeisiin kuin pelastavaan oljenkorteen. Ja juuri oljenkorssi ne vain olivatkin, hetkellinen helpotus.

Seuraavina päivinä koetin selviytyä noiden lääkkeiden voimin ja yritin jälleen elää normaalia elämää. Se kulissi sortui erään toisen ystäväni edessä, kun en kerta kaikkiaan pystynyt enää peittelemään häneltäkään pahaa oloani. Olimme sopineet treffit uimahalliin, ja voi kuinka minä ponnistelinkaan koko ajomatkan ajan palauttaakseni itseni jälleen normaaliin olotilaan. Yritin kaikkeni saadakseni tuon puristavan ja tuskaisen olon poistumaan. Aivan samoin kuin edellisellä kahvilareissullani toisen ystäväni kanssa, tämäkin yritys epäonnistui täydellisesti.

Kun pääsin perille, ystäväni näki jo kaukaa, että minä en voinut hyvin. Yritykseni peitellä totuutta oli täysi fiasko. Uimahallin aulassa jouduin kertomaan, kuinka vaikea minun oli olla. Hän ei hätkähtänyt. Hän vain vei minut tyynen rauhallisesti ja turvallisesti pois tuosta tilanteesta, kannatteli minua ja oli kanssani kaiken sen tuskan keskellä. Taas minulle

annettiin mahdollisuus olla heikkona toisen edessä, kannateltavana.

Nämä kaksi kokemustani olivat ikään kuin ensi kosketuksiani siihen, että hei, ei täällä ehkä tarvitsekaan olla vain ikuisesti yksin pärjäävä ja itsenäinen. Ehkä onkin ihan ok ottaa toisilta apua vastaan.

Voi, miten vaikeaa heikkouden näyttäminen onkaan minulle ollut koko elämäni ajan. Olinhan rakentanut koko elämäni sen pohjalle, että nimenomaan minä en ole heikko. Kerron siitä lisää myöhemmässä luvussa, mutta sanottakoon, että minä jopa ylenkatsoin heikkoutta ja olin äärimmäisen ylpeä siitä, että en itse kuulunut heikkojen ihmisten kategoriaan. Hullua, tiedän. Ja siinä minä nyt olin, romahtaneena ja heikkona, toisten edessä.

Nuo hetket olivat uuden elämäni alku. Oli maaliskuuhun vaihde vuonna 2023, ja minä olin siis armottoman paniikki- ja ahdistusoireilun saartamana. Heräsin toistuvasti yöllä tuohon tuskaan, jossa kaikki mahdolliset kauhukuvat vilisivät päässäni. Näin mielessäni, kuinka tauti etenisi juuri lääkäreiden sanojen mukaisesti ja kuinka pian koittaisi päivä, jolloin läheiseni istuisivat hautajaisissani. Tunsin viiltävää tuskaa siitä kuinka en voisi olla enää täällä, kuinka minä en enää kokisi jouluja ja juhannuksia, ja joutuisin jättämään kaikki minulle rakkaat ihmiset. Noissa hetkissä näin pelkkää synkkyyttä ja toivottomuutta.

Olin niin rikki, niin hajalla, ettei minulla ollut enää mitään mahdollisuutta yrittää pitää kulisseeja yllä. Minä en yksinkertaisesti enää pystynyt siihen. Tärisin, vapisin, itkin ja tuijotin tyhjyyteen kauhukuvien vilistäessä päässäni. Oletin, että nyt oli tullut joku lääkärien tarkoittama ”ymmärryksen hetki”, että nyt lopulta ymmärtäisin todellisen tilanteeni. Tähän saakka olin pitänyt toiveikkuutta yllä, toivonut uusia parantavia lääkkeitä, mutta nyt jäljellä oli aivan järjetön tuska ja pelko. Olin pimeydessä. Tai niin ainakin luulin.

Pimeys ja valo ovat näet aina yhtä aikaa läsnä. Kun tuo pimeys alkoi vallata minua, imeä omiin syvyyksiinsä, jokin sisälläni huusi, että tämä ei voi olla näin. Että on oltava muitakin mahdollisuuksia. Ääni oli hyvin pieni, enkä minä tiennyt mitä se tarkoitti, mutta se oli minun valon häivähdykseni. Sisäinen uskoni elämän voimaan.

Samaan aikaan minua pyrittiin ulkoapäin työntämään aina vain syvemmälle sairausidentiteettiini. Näin erityisesti psykiatrisen sairaanhoidon puolelta, mistä sain tuona aikana aivan järjettömän huonoja kokemuksia. Jos jonain päivänä tämä teokseni tavoittaa tuon niin kutsutun hoitoni piirissä olleita ihmisiä, hoitajiani ja lääkäreitäni tuolta puolelta, toivon, että he lukevat tämän kaiken avoimin mielin. Ymmärrän ja uskon, että heille on opetettu jokin länsimaiseen lääketieteeseen perustuva malli, miten potilaita tulee



kohdata ja ohjeistaa tällaisissa vaikeissa hetkissä. He ovat varmasti toimineet niin kuin ovat kulloinkin uskoneet parhaaksi. Mutta uskokaa minua, kun kerron, että se ei ole potilasta tukeva tai toivoa kasvattava tapa.

Joka kerta tavatessani näitä ihmisiä tunsin aina vain suurempaa ahdistusta. Kun he kehottivat minua ”hyväksymään tilanteen ja suunnittelemaan omat hautajaisesi”, kaikki minussa huusi vastaan. Sen lisäksi, että psykiatrinen sairaanhoitaja kehotti minua valmistautumaan omiin hautajaisiini, eräs psykiatri muun muassa kysyi minulta: ”Sekö sua ahdistaa, että sä et tule elämään yhtä vanhaksi kuin ikätoverisi?”

Voi pyhä elämä sentään! Kenenkään ei pitäisi olettaa tietävänsä yhtään mitään siitä, miten jonkun toisen tarina tulee menemään. Tämä kysymys olisi voinut riistää minulta kaiken toivoni paranemisesta, missä tapauksessa en ehkä olisi tätä enää kirjoittamassa.

Niin kuin on sanottu, lääkärien sanat voivat tappaa tai parantaa. Omalla kohdallani ne toimivat lopulta buustina sille, että löysin oman voimani. Olisi kuitenkin voinut käydä myös niin, että ne olisivat todella vieneet lopunkin toivoni. Niin suuri vastuu meillä kaikilla on sanomisistamme. Erityisen tärkeänä pidän tämän painottamista lääkärien kaltaisten henkilöiden kohdalla, koska heillä saattaa monen ihmisen silmissä olla vahvan auktoriteetin asema. Sydämeni

toive on, että sitä käytettäisiin hyvin ja elämänmyönteisesti, luoden toivoa ja positiivisuutta. Eikä todellakaan niin kuin minun kohdallani toimittiin.

Ymmärsin tuolloin, että heidän näkemyksensä mukaan minä en suostunut kohtaamaan todellisuutta. Minä taas näen asian niin, että en ollut halukas hyväksymään yhden lääketieteen alan näkemystä minun tilastani ainoana totuutena. En tuolloin edes tiennyt vielä mitään niistä paranemisen mahdollisuuksista, joita elämä tulisi minulle näyttämään, mutta jokin sisäinen tieto minulla jo oli. Enkä minä todellakaan ollut suunnittelemassa hautajaisiani – minähän halusin keskittyä elämään, toivoon ja mahdollisuuksiin! Minun sisältäni, jostakin kaiken kokemani pimeyden keskeltä, nousi vahvasti tunne: "Minä valitsen elämän!"

Päädyin kuitenkin kerta toisensa jälkeen palaamaan noille vastaanotoille. Huolimatta siitä kuinka ahdistunut olin noiden käyntien jälkeen, minulla ei yksinkertaisesti ollut voimavaroja miettiä, mikä tai kuka muu minua voisi auttaa. Tuntui, että sinnittelin elämän reunalla ja halusin vain epätoivoisesti löytää helpotusta kamalaan olooni. Kaikesta tästä johtuen nuo käynnit olivat kovin ristiriitaisia. Ja lääkäreiden ja hoitajien näkemykset lääkityksestä poikkesivat suuresti omasta ymmärryksestäni. Minä tiesin, että jossain kaiken tämän pimeyden alla on valo ja minun elävä itseni, ja lääkkeet, joita minulle tarjottiin, olisi-

vat vain hetkellistä helpotusta oireisiin. Ne eivät poistaisi ahdistukseni juurisyytä, vaan häivyttäisivät pahaa oloani vain hetkellisesti.

Lääkkeet eivät tuntuneet oikealta ratkaisulta. Niinpä tein omat ratkaisuni enkä ensimmäisen kahden viikon jälkeen enää jatkanut rauhoittavien lääkkeiden käyttöä enkä myöskään aloittanut mielialälääkkeitä, vaikka niitä minulle kovasti yritettiin tarjota. Tiesin, että on olemassa jotain muuta, jotain mikä saisi valon taas tulvimaan elämäni. Ja tiesin, että päästäkseni siihen käsiksi minun tulisi kuunnella sisintäni. Tiesin sen hyvin vahvasti, vaikka pimeys ja pelot edelleen saartoivat minua kaikella voimallaan ja minulle tyrkytettiin edelleen ulkoapäin vain yhtä totuutta.

Sisälläni oli kuitenkin tuo ääni, joka yritti kaikin tavoin saada itsensä kuuluviin. Ääni, jonka nuo psykiatrisen terveydenhuollon auktoriteetit yrittivät, ehkä tahtomattaan, hiljentää. Ja vaikka se ääni oli hento, minä kuulin sen ja muutaman viikon jälkeen lopetin kokonaan käyntini noilla vastaanotoilla.

Myöhemmin sain onnekseni kokea korjaavan kokemuksen myös julkisen puolen terveydenhuollon keskustelutuesta. Vaikka en halunnut enää palata noille aiemmille vastaanotoille, koin edelleen tarvetta purkaa tuntojani jollekin ulkopuoliselle rasittamatta liikaa perhettäni ja ystäviäni. Päädyin erään sydämelään työtä tekevän hoitajan vastaanottohuoneeseen.

Hän kuunteli, tsemppasi ja joka ikinen kerta loi minuun toivoa, jos mieleni tuntui vaeltavan pimeyksissä. Hän näki minut, eikä vain diagnoosiani.

Niin alkoi minun matkani valoa kohti. Minun matkani kohti toivoa, uskoa ja luottamusta. Olen vakuuttunut, että elämän oli lyötävä minut täysin ja kerrassaan polvilleen, rikottava ja pirstottava niin perusteellisesti, että vihdoinkin uskalsin antaa tajuntani lähteä laajentumaan. Uskoin, että oli oltava jotain muuta kuin minulle kerrotut mahdollisuudet. Tiesin, että niin oli oltava. En vain tiennyt, mitä se voisi olla.

Olin saanut heti diagnoosini alussa eräältä ystävältä vinkin kirjasta, joka käsitteli mielen voimaa. Olin lukeut sen läpi ja aloittanut harjoitteet jo pian diagnoosini jälkeen. Vaikka uskoni tuossa kohtaa oli vielä vankasti kiinni lääketieteessä, jokin sisälläni oli jo tuolloin alkanut tuntea vetoa myös epätavanomaisia parannuskeinoja kohti. Ehkä silloin ajatukseni oli kuitenkin enemmänkin se, että voisin työstää mieltäni, jotta kykenisin selviämään tästäkin tilanteesta. Tuntui vielä kovin kaukaiselta, että voisin ajatuksillani, meditaatioilla ja mielikuvaharjoitteilla todella vaikuttaa todellisuuteen.

Minä olen elänyt elämäni vahvasti skeptikkona. Olen aina tarvinnut vahvoja konkreettisia todisteita voidakseni uskoa jonkun asian todeksi. En ollut vielä ulottanut ymmärrystäni siihen ajatukseen, että jot-

kut asiat vain tapahtuvat ja ovat olemassa ilman, että niitä voi aina järjellä tai tieteellä selittää. Olisin siis voinut tyytyä siihen mitä minulle julkisen terveydenhuollon puolelta sanottiin. Tyytyä siihen, että tässä sitä nyt ollaan parantumattoman sairauden kanssa, jonka ennuste ei ole häävi. Olisin voinut alkaa elää sen mukaisesti, tyytyä heidän minulle antamaan kohtaloon, eli kuolemaan. Olisin voinut pitää lääkäreiden sanoja totuuksina, olla kyseenalaistamatta niitä. Olisin voinut pitää kiinni uskostani, että vielä joku ulkoinen taho tulee ja pelastaa minut. Tämä olisi ollut aivan mahdollista, jopa todennäköistä ajatellen skeptistä luonnettani.

Mutta onneksi, voi hyvä elämä, onneksi jostakin kohtalon oikusta mieleeni alkoikin tulla enenevissä määrin ajatuksia siitä, että ehkä on vielä jotain muutakin. Että ehkä onkin muita mahdollisuuksia, joista minun on vain lähdettävä ottamaan selvää.

Kun tuosta tilanteesta lähtee rämpimään eteenpäin, sieltä jostain pimeyden syvistä syövereistä, tulevaisuus on vain hyvin hatarana ajatuksena mielessä. Pelot ja kauhut vievät vielä suurimmaksi osaksi voiton, kun oma juuri herännyt usko on vielä hyvin heikolla pohjalla ja heilahtelee moneen otteeseen. Edelleen päässä pyörivät ajatukset siitä, pitäisikö vain uskoa kaikki se, mitä lääkärit sanovat, mitä psykiatri ja hoitavat sanovat, mitä vertaisryhmissä sanotaan. Mietin, pakenenko vain näillä uusilla heräilevillä ajatuksilla

niin kutsuttua todellisuutta, johon muut haluaisivat minun uskovan.

Asiat pyörivät taukoamatta päässäni, ja jossain taustalla pysyi itsepintaisesti usko siihen, että ei, älä kuuntele noita epäilyksiä. Minä olen oikealla tiellä, vaikka en vielä tiedäkään, mikä se tie tulee olemaan.

Ensimmäinen suurin oivallukseni oli juuri tämä; minun ei tarvitse toivoa ja odottaa, että joku ulkopuolelta tulisi pelastamaan minut. Toivoa, että keksittäisiin jokin lääke tähänkin tilanteeseen. Oivallus siitä, että todellinen paraneminen lähtee meistä itsestämme, alkoi nousta pintaan. Ymmärrys, kuinka keho pystyy parantamaan itse itseään, oli huiman kiehtova. Aloin etsiä ja tutkia erilaisia paranemistarinoita, joissa näin oli käynyt. Tarinoita, jossa vastoin kaikkia todennäköisyyksiä ihmiset olivatkin parantuneet. En löytänyt yhtään tarinaa, jossa näin olisi käynyt jollekin jolla oli aivan sama diagnoosi kuin minulla, mutta ymmärrys siitä, että paranemisen mahdollisuus on aina olemassa, alkoi täyttää mieleni.

Mistä voisin aloittaa, mikä voisi toimia juuri minulle? Vaihtoehdot tuntuivat loputtomilta, ja maailma tuntui yhtäkkiä olevan täynnä mahdollisuuksia. Ainoa haasteeni oli siis positiivinen; mahdollisuuksia tuntui olevan niin paljon! Olin lukenut, miten jollakin auttoi ruokavalion muutos, jollain toisella mielenharjoitteet. Oli tarinoita, joissa ravintolisät saivat sairau-

det kääntämään suuntaansa ja tarinoita, joissa rukouksen voima toi pelastuksen. Mahdollisuuksia tuntui oleva yhtäkkiä joka puolella, ja siinä minä olin mieli ymmyrkäisenä, miettimässä mihin suuntaan lähtisin.