

ELISE TYKKYLÄINEN

TERVE
TERVE

Terve terve

Terve terve

Mielenterveys Ihmeiden Oppikurssin kannalta
katsottuna

BoD kustannus

Elise Tykkyläinen

© 2025 Elise Tykkyläinen

Kannen kuva: Elise Tykkyläinen

ISBN 978-952-80-1131-6

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie
12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

Sisällys

Alkusanat	7
OSA 1: KOKEMUS SAIRASTUMISESTA.....	9
Ensimmäinen putoaminen	9
Toinen putoaminen	17
OSA 2: TOTUUDEN SANOJA.....	36
SYKSY 2017, yhteiskanavointi.....	36
SYKSY 2017, toinen yhteiskanavointi	46
KEVÄT 2018, yhteiskanavointi	54
KEVÄT 2018, toinen yhteiskanavointi.....	67
SYKSY 2020, yksityiskanavointi.....	81
OSA 3: ARJEN OIVALLUKSIA JA LOPPUKANAVOINTI.....	96
Sairausloma ja muutokset urapolulla.....	96
Huomionkaipuu rakkaudenpyynnön muotona	101
Loppukanavointi, syksy 2025.....	107

Alkusanat

Terve terve.

Ihmeiden oppikurssin mukaan jokainen on sisimmässä tuudessaan pohjimmiltaan terve. Siksi tämä nimenomainen suomenkielen tervehdys on oivallinen. Monet toistavat sanan ”terve” kahteen kertaan – olen huomannut, että näin tavataan tehdä varsinkin maaseudulla. Moni ei tosin ehkä pysähdy ajattelemaan, että tällainen tervehdys sisältää sanoileikin: sisältöhän on ikään kuin ”ollos tervehditty terve ihminen”.

Myös Lea Tikkalan kanavoinnit, joista tämä kirja koostuu, alkavat aina sanoilla: ”Terve terve.”

Valitsin tämän tervehdyksen kirjan nimeksi siksi, että kirjan aiheena on mielenterveys Ihmeiden Oppikurssin kannalta ymmärrettynä.

Kurssin näkemys poikkeaa täysin siitä, millaisena lääketiede näkee mielenterveyden. Huomautan silti, että kirjan ei ole tarkoitus olla lääketieteellisesti ohjeistava, eikä sen ole tarkoitus kehottaa ketään luopumaan lääkkeistään tai hoidostaan. Kirja tuo henkisen näkökulman aiheeseen.

Olen käynyt Rauhanrannaksi nimetyssä paikassa jo vuosien ajan Kurssin hengessä järjestetyissä tapahtumissa. Näissä tapahtumissa osallistujat ovat usein kuulleet Lea Tikkalan kanavointia, josta olen aiemmin purkanut sanoiksi kirjat Vapauden siivet ja Vapauden siivet 2. Kanavointeja ovat niin ikään purkaneet äänitteiltä kirjoiksi myös esimerkiksi Aira Sahakangas ja Mirka Salminen.

Vapauden siivet -kirjoissani käyn läpi enemmän elämäntarinaani ja kokemustani vuosilta, jolloin olin yksinhuoltaja.

Elämäkerrallisia kirjojani ovat myös Uuden elämän siemen ja Paluu aavikolle. Näissä kerron nuoruuteni Lähi-idän vuosista ja tyttäreni syntymästä Egyptissä.

Tämä kirja keskittyy kuitenkin lähinnä mielenterveyteen ja siihen miten se on nähtävissä Ihmeiden oppikurssin kannalta.

Halusin kirjoittaa tämän kirjan, koska minulla on omakohtaisia kokemuksia siitä, että mieli niin sanotusti sairastuu. Tämä on saanut minut pohtimaan mielenterveyttä hyvinkin paljon ja siitä johtuen olen myös kysynyt Lea Tikkalan kanavoinneissa paljon mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä.

Hyvä lukijani, pyydän sinua huomioimaan, että kirjan keskusteluosiot ovat suoraan kanavoinnista purettua tekstiä, jossa lauserakenne ei aina ole täysin looginen tai kieliopin mukainen. Pyydän sinua kuitenkin kiinnittämään huomion tekstin ydinsanomaan – kanavoinnin varsinaiseen sisältöön – pikemmin kuin muotoon tai kanavoinnin lähteen pohtimiseen.

OSA 1: KOKEMUS SAIRASTUMISESTA

Ensimmäinen putoaminen

Kerron aluksi oman kokemukseni mielen niin sanotusta sairastumisesta. Tämä taustakertomus on kolmisenkymmentä sivua pitkä, mutta haluan avata kokemuksiani, että lukijalle selviää paremmin, mistä kysymykseni kanavoinneissa kumpuavat.

Ensimmäisen tuntuman vakavaan sairastumiseen sain parikymppisenä. Olin tuolloin muutenkin villi ja energinen, hyvin innostunut persoona – mikä ei lienee lainkaan tavatonta parikymppisille. Kesällä 2001 kuitenkin tapahtui jotain, jonka lääkärit ehkäpä määrittelisivät maniaksi – joskaan tuolloin en saanut minkäänlaista diagnoosia.

Olin ystäväni kanssa poltellut keväällä marihuanaa. Oma tulkintani on, että tämä laukaisi minussa sellaisen reaktion, jossa ”innostuneisuus” meni ehkäpä liian pitkälle. Oikeastaan kaikki piirteeni, jotka minussa silloin olivat, kasvoivat jollakin tavalla suuremmaksi tuon kesän aikana. Luontoaktivismi, henkisyys (siinä muodossa kun sitä tuohon aikaan harjoitin), enteiden tulkinta, festivaalilla temmeltäminen... Kaikki jollakin tavalla ”terästäytyi”.

Ystävät ja sukulaiset sanoivat minun muuttuneen levottomammaksi. En juurikaan tunnistanut tai tiedostanut tällaista silloin kun se tapahtui, mutta häpeä ja syyllisyys iskivät jälkikäteen.

Luulin muuttuneeni marihuanan polttelun vuoksi, mutta itse asiassa jälkikäteen ajateltuna se tuskin oli itse päihde – eihän itse päihtymystila kestä kuin joitakin tunteja. Pikemminkin

uskoisin, että päihde sai minussa *laukeamaan* pidempiaikaisen reaktion. Lääkärit kutsuisivat tätä tilaa maniaksi, mutta odotahan kun luet kirjaa eteenpäin, niin saatat löytää manian käsitteelle syvällisemmän tulkinnan.

Syksyllä 2001 tämä ”innostuneisuus” muuttui tilaksi, jota lääkärit olisivat varmasti kutsuneet masennukseksi – joskaan en tuolloinkaan saanut diagnoosia.

WTC-tornit romahtivat tuona syksynä, eikä minua olisi voinut vähempää kiinnostaa.

Olin päiväunilla kun sain ystävältäni tekstiviestin: ”Uskomattomia terrori-iskuja Yhdysvalloissa”. Avasin television hetkeksi ja näin lentokoneen lentävän päin pilvenpiirtäjää. Katsoin parisen minuuttia ja suljin television. Sitten nukahdin uudestaan.

Isku ei herättänyt minussa minkäänlaista tunnereaktiota. Minulle olisi kirjaimellisesti ollut aivan sama, vaikka terroristit olisivat räjäyttäneet koko maailman. Millään ei ollut väliä. Turtuneisuus on tyypillistä tilassa, jota kutsumme masennukseksi.

Tuohon aikaan opiskelin journalismia kansanopistossa. Olin aiemmin lopettanut ammattikorkeakoulun medialinjan, sillä tuo kyseinen media-alan oppilaitos sijaitsi Torniossa, enkä ollut viihtynyt Lapissa. Olin tullut Helsinkiin, jossa suurin osa ystäväistäni tuohon aikaan asui. Kevään olin ollut siivoojan työssä ja kesän lopulla aloitin kansanopiston lehtityön linjan. Olin periaatteessa unelmieni alalla – olinhan aiemmin avustanut pientä paikallislehteä freelancerina ja opiskelin lehtityötä. Minä rakastin toimittamista. Olin alkanut ymmärtää, että se oli kutsumusammattini.

Mutta sitten maniaksi kutsumamme tila muuttui masennukseksi ja muutti kaiken.

Terve terve. Mitä on terveys? Mitä on itsensä katsominen lempeyden kautta? Tässä kirjassa on kanavoituja keskusteluja, jotka käsittelevät mielenterveyttä. Lisäksi kirja sisältää kirjoittajan omakohtaisen kertomuksen mielen sairastumisesta.

Kanavoitujen tekstien osalta kirjoittajalta ovat aiemmin ilmestyneet teokset Vapauden siivet ja Vapauden siivet 2. Teos on suunnattu Ihmeiden Oppikurssin opiskelijoille.

"Terve minä, terve sinä. Sinä terve, minä terve. Jokainen on sisimmässään, ydimmässä mielessään terve, koska jokaisen sisimmässä mielessä asustaa Jumalan täydellinen rakkaus. Täydellinen rakkaus."

BoD



9

789528

011316

