

Miiku Ahola

KIRJEENI JARILLE



Vuodet 2014 - 2018

Kiittäen

Kiitos äiti, että annoit minulle elämän.

*Kiitos elämä, sinä annoit minulle tämän tehtävän, enkä
minä
siitä voinut kieltäytyä.*

Kiitos Marko, että olit maailman paras isovelji.

*Kiitos Anita, kiitos elämän mittaisesta ystävyyydestä sekä
horjumattomasta uskostasi kykyihini. Kiitos, että olit paikalla
silloinkin kun muut eivät.*

Kiitos Maria, että kuljet vierelläni.

*Kiitos Arto, että olet antanut minulle lahjoista suurimman,
kolme
yhteistä lasta. Kiitos yhteisistä vuosista.*

*Kiitos Jari, kaikesta. Liljankukka, perhonen, yksin sydän vain
tietää sen, vain yksi on. Kiitos ystävyyydestä.*

*Kiitos Risto, että olen saanut olla niin rakastettu. Kiitos
Leosta.*

*Kiitos lapset, olette maailman parhaita lapsia mitä
vanhemmat
voivat saada.*

Kiitos kaikesta ystävät, sukulaiset ja läheiset

Sisällysluettelo

VUOSI 2014

VUOSI 2015

VUOSI 2016

VUOSI 2017

VUOSI 2018

VUOSI 2014

13.4.2014 Näin siinä kävi

Minun piti juoda koko viikonloppu, mutta sehän menikin Riston kanssa keskusteluksi koko viikonloppu. Meillä oli varsin mukavaa, elämäni parhaimpia hetkiä. Nyt sain kaikki kortit ja pelimerkit pöytään ilman mitään meriselityksiä ja ymmärrän, että ainoa oikea ratkaisu oli se, että minun ja Riston tiet lähtevät eri suuntiin. Jos olisin alusta alkaen tiennyt koko kuvion, en olisi lähtenyt ehkä kuitenkaan tähän mukaan. Olisin halunnut säästää itseni tältä. Risto on mahtava ihminen, positiivinen ja valoisa, erittäin kunnollinen ja tunnollinen mies. Minun Ferrarini. Jos olosuhteet olisivat erilaisia niin voisimme olla yhdessä. Meitä ei ole kuitenkaan yhteen tarkoitettu, joten ehkä jossain toisessa elämässä. Ystäviä ollaan, mutta yhteyttä ei voida pitää sen kummemmin. Ne oli oikein kauniit jäähyväiset, erittäin. En halua puhua tästä enempää enkä enää ikinä ota tätä aihetta esille.

En yleensäkään enää oikein puhu ihmisille asioistani enkä halua nähdä ketään. Ensin se rajoittui krapulaan, ihmisviha. Nyt se alkaa olla jo kokoaikaista ja kokopäiväistä. Viihdyn paremmin yksin enkä silloin rasita ketään. Ei minusta ole mukava tuottaa ihmisille pahaa mieltä ja minun on paha olla, joten olen mielummin yksin. Saa olla rauhassa.

Näin se on Jari elämä julmaa. Tässä omaa elämääni mietiskellessä olen tullut siihen tulokseen, että minä en jaksa tätä enää. Olen luovuttanut. Minulle ei ole miestä tässä elämässä. Minulla on ihanat lapset, mutta mieleni on niin musta, että se alkaa haitata normaalia elämää lasten kanssa, ihmiset ovat alkaneet kyselemään. Lasten on parempi ilman minua, en voi tarjota enää niille sitä mitä ne tarvitsevat. En rakkautta, en lämpöä. Takki on tyhjä. Haluan

lapsilleni parempaa kuin tämä. Minulla ei ole elämässäni mitään minkä varaan rakentaa, lapsuuttani varjostava hyväksikäyttö on vienyt elämältäni pohjan. Mitä vanhemmaksi tulen, sitä vaikeampaa minulla on itseni kanssa. Sitä enemmän se vaivaa ja vainoaa minua. Minun päiväni alkaa olla luetut, minun on aika lähteä täältä. Päivät on tulleet täyteen. Kaikkia ihmisiä ei ole tänne maan päälle luotu.

On minua itkettänyt, mutta en minä kauaa jaksa itkeä. Kyyneleet kuivaa kyllä ja suunnitelmat etenee. En tee sitä äkkiä ja nopeaa vaan hitaasti ja varmasti. Että minulla on aikaa valmistella lähtöäni eikä minua jää mitkään asiat huolettamaan. Saan ikirauhan. Se on minun ainoa toive enää mitä minulla on jäljellä. Haluan täältä pois. En odota enää mitään, en kesää en mitään. Hyvästelen kaikki hissukseen niin etteivät ne tiedäkään, ehkä joskus myöhemmin ymmärtävät. Vetäydyn omiin oloihini ja odotan. Kerrankin aika on minun ystäväni, hetken aikaa. Ei ole enää mitään, joka minut tästä suosta saisi nousemaan. Eikö se 27 ole aika traaginen ikä ollut joillekin muillekin. Enpä olisi koskaan uskonut, että unelmakseni nousee kuolla 27-vuotiaana. Mutta elämä on ihmeellistä. Pitää näillä muutamilla vapailla vielä muistaa juopotella, on hetkeksi niin turta olo ettei edes muista enää kuka on ja missä on. Minä ymmärrän juoppoja, kaikkia alkoholisteja. Käsitän miksi ne juo. Arvostan juokaleita ihan eri tavalla, ryypääminen on rankempaa kuin yksikään duuni. Kuningas alkoholi vie mukanaan että heilahtaa.

Pitää tästä joutua nyt kohta kaupungille. Risto antoi lapsille satasen rahaa, niille pitää kuulemma käydä ostamassa kaikkea kivaa mistä ne tykkää. Ilmapalloja ja sen sellaista. Mielummin kyllä shoppaisin keskellä yötä kun kaikkialla olisi tyhjää. Ei tarvitsisi nähdä ketään eikä puhua kellekään. Risto antoi mulle hienon pipon, semmonen musta pääkallojuttu.

Haluan sen arkkuun mukaan, en päähän, mutta mukaan. Vaikka käden päälle. Se tuo minulle turvaa ja lämmittää. On varmaan aika kylmät kädet kohta.

13.4.2014 Kuolemani suunnittelua

Minut valtasi valtava helpotus kun päätin päättää päiväni. Lueskelin tuossa keskustelupalstaa, mitä asioita kannattaa hoitaa ennen kuin tekee itsemurhan. Hmm. Ihmisillä on aika jännittävä käsitys itsemurhasta. Huomaa ketkä elävät ruusupedillä.

"Mene hoitoon." Ei. Ehdoton ei. Tällä olisi liian kauaskantoiset seuraukset. Joutuisin hoitoon taivas ties miten pitkäksi aikaa. Lapset vietäisiin minulta, koska en voi huolehtia niistä. En elä sen häpeän kanssa että lapset viedään. Sitä paitsi, miksi haluaisin jäädä tänne kitumaan, ei se muuta asioita. Aikaa ei voi kääntää taaksepäin, tehtyä ei voi saada tekemättömäksi.

"Kuvaa video." Tää oli hyvä ajatus, varsinkin nuorimmaisen kannalta, joka ei tule koskaan muistamaan millainen äiti oli. Video, muutama eri aiheita käsittelevä videopätkä jättää jonkinlaisen kuvan ihmisestä.

"Huolehdi ettei tule kauheasti sotkua." Niin...no. Ei se kyllä minun siivottavaksi tule kuitenkaan, mutta olisihan se ihan mukava jos lapset voisivat käydä vielä hyvästelemässä vanhan kotinsa. Pitää varmaan hakeutua johonkin pöpelikköön. Tai tuskin kuitenkaan. Luulen etten tule olemaan viimeisinä hetkinäni kotona kuitenkaan. Luultavasti olen sairaalassa aivan viimeiset hetket kun mitään ei ole enää tehtävissä. Se passaa. Kuitenkin, jos tulee pikainen tarve aikaistaa tätä juttua vähän niin sitten pitää hakeutua pöpelikköön.

"Hoida hautajaisjärjestelyt mahdollisimman pitkälle." Hyvä ajatus. Voisin oikeastaan piipahtaa jossain hautaustoimistossa. Ilmoittaakohan ne kenellekään jos kertoo suunnittelevansa omia hautajaisiaan? Ei varmaan jos valehtelen olevani parantumattomasti sairas. Tavallaan olenkin, joten ei se niin kamalan suuri vale ole. Saahan sitä aina toiveita esittää omaisille.

"Jätä jäähyväiskirje. / Keskustele itsemurhan syystä läheisiesi kanssa."

Oivoi. Ei ainakaan jälkimmäistä. Enhän minä voi alkaa huutelemaan että aion tappaa itseni. Se pitää vaan tehdä, ei sitä voi kertoa omaisille etukäteen. Se on vähän niin kuin yllätys. Alkaa kauhea jankutus, ei saa olla enää hetkeäkään rauhassa. Se ei käy, en halua tavata ketään. En halua puhua tästä niiden kanssa. Jäähyväiskirje saa kelvata ja jäähyväiset, mutta siten, että ne eivät tiedä, että ne ovat jäähyväiset. Tehdään yhdessä jotain mukavaa, haluan jättää mukavan muiston itsestäni viimeiseksi muistoksi, en kaataa sisimpääni niiden niskaan. Hyvästelen kaikki minulle tärkeät ihmiset yksi kerrallaan ennen kuin lähden. Olen jo pyöritellyt mielessäni mitä asioita aion kirjeisiin kenellekin kirjoittaa. Minulla ei ole enää paha olla kun tein tämän päätöksen. En minä ryve itsesäälässä ja itke silmiä päästäni, en. Olen oikeastaan aika hyvällä tuulella ja rentoutunut, koska tiedän, että tämä loppuu pian. Ei vielä, mutta pian se on ohi. Kaikki tuska lakkaa. Hoidan nyt vain nämä asiat niin pääsen lähtemään, aivan kuin olisin jonnekin matkalle lähdössä. Odotan innolla. Sieltä ei vain palata, mutta kaikki seuraa perässä joskus.

Ei minua haittaa, vaikka en näekään kaikkia maailman ihmeitä ja tulevia vuosia. Aion kirjeissäni vapauttaa läheiseni kaikesta syyllisyydestä. Se ei ole kenenkään syytä, tämä on minun oma päätökseni. Mun juttuni. Syyn kerron

kyllä. Vaikea ja traumaattinen lapsuus, jonka johdosta olen liian heikko, että jaksaisin elää kaikkien näiden asioiden kanssa tätä elämää. Olen luovuttanut, en jaksa enää elää. Minulla ei ole sitä perustusta elämässäni, minkä päälle rakentaa. Sitten kun tulee vastoinkäymisiä, en pääse niistä yli. En osaa käsitellä niitä, en selviä. En halua enää elämältä mitään. Olen saanut jo kaiken mitä minulle on annettu. En toivo enää miestä itselleni, en voi enää rakastua keneenkään, koska tässä on tulos. En halua enää miestä. Minua ei kiinnosta edes seksi, ei mikään minua enää kiinnosta. En halua että kukaan koskee minuun enää. Olen sisältä jo kuollut kuin kivi. Lapsille aion kertoa etten voinut enää huolehtia heistä ja heidän oli parempi kasvaa jossain muualla kuin henkisesti onton äidin lähetytyillä. Lapset tarvitsee rakkautta ja lämpöä, hellyyttä ja huolenpitoa. Minulla ei ole niitä antaa. Rakkauden ja lämmön tulee olla sellaista...sellaista kuin Risto minulle antoi. Se on hirveän huomaavainen ja lämmin ihminen. En pysty edes omille lapsilleni antamaan murto-osaakaan sellaisesta. Kun on lusikalla saanut niin ei sitä osaa kauhalla antaa. Minä en osaa. Vaikka asiat menikin miten meni niin olen ikuisesti kiitollinen Ristolle siitä, että edes sen hyvin pienen hetken sain elämässäni kokea jotain niin ihanaa. En ole koskaan elämässäni tuntenut olevani yhtä rakastettu. Mutta vain hetken aikaa, sillä pidemmän päälle se ei ole rakkautta. Tai on kyllä, mutta sitä ei ole riittävästi, silloin se muuttuu vajavaiseksi eikä se minun mielestäni ole enää rakkautta, mutta minä ymmärrän Ristoa. Päätökseni ei ole Riston eikä kenenkään muun syytä, muistelen Ristoa vain lämmöllä, niin lupasin pyhästi. Riston lämpö oli minulle niin kuin enkelin kosketus, ei sitä voi oikein kuvailla. Se tuli kyllä kuin suoraan taivaasta.

En luvannut Ristolle olla tekemättä itselleni mitään vaikka se niin pyysi. Kerroin sille koko oman tarinani, koska sain kuulla ensin siitä kaikkia asioita, mitä muut eivät tiedä. Ei

minulta voi pyytää sellaista. En minäkään voi muilta pyytää liikoja. Se on ihan jees jos olen jollekin tärkeä, mutta pointti onkin siinä että en koe itseäni tarpeeksi tärkeäksi, koska en ole. Minulla ei ole rakkautta elämässäni. Miten voin antaa lapsilleni jatkuvasti rakkautta jos en itse saa sitä jostain. Minulla ei ole rakkausvarastoja, olen täysin tyhjä. Riston kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen kun nyt tapasin lapset, olin aivan eri tunneskaalalla liikkeellä kuin aiemmin. Tänään pystyin hetken antamaan erilaista lämpöä kuin ennen. Se johtuu Ristosta. Mutta pian se loppuu. Hiillos sammuu, kun kukaan ei sitä kohenna. Ei minulla ole hyvä olo, kun tuotan muille tuskaa kuolemallani, ei. Mutta kukaan ei ymmärrä kuinka loppu olen. En vain jaksa enää. Jos muut eivät anna sitä anteeksi minulle, se on ihan ok, en minä jaksa välittää. Teen kuolemani eteen minkä voin ja enempää en voi. En voi surra kenenkään puolesta. Olen elämässäni surrut jo monen ihmisen edestä.

Ei minulla ole enää edes katkera olo. Minulle vain sattui tällainen jako elämässä. Paska tuuri. On minulla surua silti, suurin suruni on se että jään aina toiseksi, vaikka ei pitäisi niin ajatella, mutta siltä se aina tuntuu, koska asia viime kädessä todella on niin. En ole kenellekään koskaan ollut etusijalla joten enhän voi tietää miltä se tuntuu, mutta luulen, että se olisi ollut se asia, mitä olisin tarvinnut jaksaakseni ja voidakseni antaa rakkautta lapsilleni. Etsin tietynlajista rakkautta, olen sen oivaltanut. Mutta sellaista ei ole minulle olemassa tässä elämässä. Kuolinsyy: rakkauden puute.

Risto sanoi, että voin soittaa jos maailma romahtaa. No mitäpä minä siitä soittelemaan. Se on romahtanut jo, ei minun tartte enää soittaa. Enkä minä voi sille muutenkaan alkaa joka päivä soittelemaan. Se teki valintansa ja ymmärrän sitä. Ei minun takia kannata heittää hukkaan koko elämänsä. En minä voi sellaista pyytää, aivan kuin ei

minultakaan voi pyytää, että älä tapa itseäsi. Sitä paitsi Riston olen hyvästellyt jo. Me ollaan kaikki asiat puhuttu halki, poikki ja pinoon. Tiedän mikä merkitys minulla oli hänen elämässään. Toivon sille kaikkea hyvää. Se sanoi, että minä olin hänen jalokivensä, hänen aarteensa. Niin minä olinkin. Ulottumattomissa, sellainen koriste vitriinin sisällä, jota ei voi koskaan saada omakseen. Mahdollisuus oli, ja meni. Mutta näillä eväillä mennään.

Ihmeellistä kyllä, ei itketä enää ollenkaan. Itku loppui siihen helpotukseen kun päätin tappaa itseni. Voin jo suorastaan kuulla sieluni helpottuneen huokauksen kun hengitän ilmaa viimeisen kerran. Sitten olen vapaa, haluan kulkea kohti rauhaa ja jos kuolema sen rauhan minulle tuo niin so what. Kuuntelen suomirokkia ja kaikki on hyvin.

16.4.2014 Anna anteeksi

Anna anteeksi Jari, että kaadoin sinun niskaan pahaa oloani. Voitko koskaan antaa anteeksi.

Kävelin eilen illalla päivystykseen keskussairaalaan, josta minut vietiin ambulanssilla tahdostani riippumattomaan hoitoon Muurolan mielisairaalaan. Yksi hoitaja käveli edessä ja toinen takana kun omin jaloin kävelin tänne sisälle. Nukun sängyssä, jossa on lepositeet. Olen tarkkailussa huoneessa, jossa on videovalvonta. Hoitopäätöksen nojalla tulen varmasti olemaan pakkohoidossa suljetulla pidemmän aikaa. Olen kuulemma masentunut, psykoottisen masentunut. Väsynyt ja loppuunpalanut. Aamen. Omasta mielestäni en ole masentunut.

Halauksia sulle tältä potilaalta.

20.4.2014 Uskallatko

Hei Jari! Olen vähän näyttänyt ammattiauttajille joitain tekstejäni ja ilmeisesti en olekaan aivan täysi hullu. Sain jopa vapauttavan päätöksen lääkäriltä, en ole enää pakkohoidossa, mutta olen silti suljetulla. Haluaisin, että luet jotain, ehkä se vähän selittää asioita. Kirjoitin allaolevan tekstin omaisilleni, koska minulla ei ole enää elämää mihin palata ennenkuin kerron heille mikä minua painaa. En voi ennen jatkaa elämääni.

Omaisille, 20.4.2014

Uskallatko kurkistaa kulissin taakse?

Minun on ollut aina vaikea ilmaista tunteitani puhumalla. On asioita, joista en ole koskaan pystynyt puhumaan. Kirjoitan, koska kirjoittaminen on niin vapauttavaa, kirjoittaminen on aina ollut minun juttuni. Kirjoittaminen on minulle tavallaan yksi terapian muoto. Ja muista, että kun luet tätä, niin olen silti läsnä vierelläsi ja kaikki nämä ajatukset todella tulevat minun päästäni ja olen antanut sinulle luvan kurkistaa kulissin taakse. Muista, että sinä itse olet pyytänyt saada sinne kurkistaa. Olen sanonut sinulle etukäteen, että jos et koe olevasi tarpeeksi vahva tähän, niin itsesi takia älä tee tätä, koska voi olla, ettei sinunkaan elämäsi ole enää entisenlainen luettuasi tämän kirjoituksen. Kun alat lukea, sinun on luettava loppuun asti.

Kohti mielisairaala

Oli myöhäinen tiistai-ilta 15.4.2014, kun minut kuljetettiin Lapin keskussairaalaan ambulanssilla tahdostani riippumattomaan hoitoon Muurolaan. Yksi hoitaja käveli edellä ja toinen perässä kun astelin omin jaloin sisälle mielisairaalaan. Tunnelma saavuttaessa mielisairaalaan oli juuri sellainen kuin tunnelma mielisairaalaan saavuttaessa on. Kun aika olisi pysähtynyt ja katselisin itseäni

ulkopuolelta. Käytävillä vallitsi kuollut hiljaisuus, näkymä oli kuin täsmälleen elokuvasta kun katselin taakse jääneitä lukittuna ovia. Minut vietiin hoitoon suljetulle osastolle. Kaikki tavarani ja taskuni tarkastettiin, hoitajat takavarikoivat kaikki terävät esineet, joilla voisin satuttaa itseäni. Jopa lasiset kasvovoidepurkkini vietiin minulta. Kaikki johdot vietiin tavaroideni seasta, jotta minulla ei olisi mitään, mihin hirttäytyä. Minut laitettiin leposidehuoneeseen, jossa oli ympärivuorokautinen videovalvonta. Nukuin sängyssä, jossa on lepositeet. Saapuessani minulle aloitettiin psykoosilääkitys, jota käytetään muun muassa skitsofrenian ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa, ja vielä myöhemmin yöllä sain nukahtamislääkkeen, joka viimeistään varmisti sen, että seuraavana päivänä olin aikalailla poissa pelistä. Olin paikalla, mutta en välttämättä läsnä joka hetki. Vähän muissa maailmoissa.

Tuntui kuin olisin elänyt jossain toisenlaisessa todellisuudessa ensimmäiset päivät. Revin mieleni auki. Kerroin, mikä minua riivaa. Kävin niin syvällä mielessäni kuin ihminen voi käydä menettämättä järkeään lopullisesti. Kerran istuessani leposidesängylläni kuulin huutoa. Se kantautui jostain ilmastointikanavien tai pattereiden kautta. Sydäntäsärkevä, ulvova huuto. Piinattu ja vainottu, riivattu huuto, jollaisen voi päästää ilmoille vain syvällä mielessään oleva henkilö. Jotkut sanoisivat että vain hullu, mielisairas ihminen voi huutaa sillä tavalla, huutaa kuin hullu, mutta siitäkin huolimatta minä ymmärrän sellaista "hullua", koska tiedän millaiseen syvään epätoivoon ihminen voi hukkua ja kadota. Se on eräänlainen aaveiden maailma, varsinainen kauhun paikka. Se on hyvin pelottavaa.

Elämästä luopuneena

Sain taas jälleen kerran takkiini elämän onnenpyörässä tänä keväänä oikein olan takaa. Sekä viime talvena. Sekä viime syksynä. Oikeastaan myös viime kesänä, ja niin edelleen, ja niin edelleen. En edes viitsi vaivautua kertomaan mistä oli kyse tällä kertaa ja mietin, miksi helvetissä aina minulle tapahtuu niin paljon asioita. Kai se on oma luontainen seikkailunhaluni, joka vie minut erilaisiin tilanteisiin. Niin, ja tekevällehän sattuu. Suutuin kuitenkin silmittömästi, vaikka tiedän, että sellaisista asioista pääsee pitkässä juoksussa yli. Järjen tasolla käsitän, että yleensä asioista pääsee ajan kanssa yli, yleensä aika parantaa haavat. Kuitenkin, olin aivan silmittömän raivoissani ja vihoissani sisimmissäni. Huusin mielessäni, että hyvä on, sinä Kohtalo tai Jumala tai mikä Perkele lienetkään, joka seisot siellä tämän maailmaksi kutsumasi paskaläjän huipulla. Hyvä on, sait mitä halusit. Minä luovutan. Heitän hanskat tiskiini ja lusikan nurkkaan. Tämän sinä halusit ja tämän sinä myös saat. Luovutin täydellisesti taisteluni siitä, että minulla voisi joskus elämässäni olla jotain, mistä pitää kiinni. Kun ihminen päättää vakaasti luopua elämästään, hän päättää silloin vakaasti myös kuolla. Aloin valmistella omaa kuolemaani.

Kutsu minuuteni äärelle

Elämäni oli jo pitkään ollut tasapainoilua elämän- ja kuolemanhalun välillä. Jotenkin alitajuisesti aina tiesin, etten ole niin kuin muut, niin kuin suurin osa ihmisistä, joilla on kaikki kohdallaan. Huomasin, että mitä vanhemmaksi tulen, sitä vaikeampi minun on elää itseni kanssa. En jotenkin kestä itseäni. Minulla ei ole elämässäni niitä perustuksia, joita tarvitaan, jotta voisi selvitä eteen tulevista vastoinkäymisistä. Joka kerta kohdatessani vastoinkäymisiä putoan ikään kuin tyhjän päälle. Lopulta sain kutsun minuuteni äärelle mieleni rikkoutumisen kautta. Minulla oli pitkään ollut epätasapainotila mieleni suhteen. Tasapainottomuus kärjistyi vuosien mittaan siihen

pisteeseen, kun mieli näyttää menevän rikki. Minun mieleni meni rikki. Sain kutsun minuuteni äärelle. Minun on tehtävä asioille jotain.

Häväisty ruumis, särjetty mieli

Minua on seksuaalisesti käytetty hyväksi ollessani pieni, alle kouluikäinen lapsi.

Tekijä oli minulle läheinen henkilö.

Tämä on minun elämäni suurin häpeä, josta tunnen musertavaa syyllisyyttä. Vihaan itseäni tämän asian takia niin paljon, että haluan tappaa itseni.

Minun on ollut vaikea myöntää, että sama hyväksikäytön kuvio toistuu aikuisuudessani. Uhriksi joutumisen kuvio. Muille ihmisille minun kohtaamiseni heidän matkansa varrella merkitsee heille joskus opetusta. He oppivat minun kanssani jotain omasta elämästään ja muistavat jatkossa olla tekemättä samoja virheitä. He saavat minusta ystävän, koska minä annan heille anteeksi, minä en jää vihoihin heidän kanssaan. Minä en muistele heitä pahalla ollenkaan. Minä en kuitenkaan voi ottaa elämästä samalla tavalla opiksi. Minun psyykeeni ei toimi niin kuin normaalin ihmisen psyyke toimii. Että muistaisin seuraavalla kerralla olla luottamatta sokeasti. Siihen on selitys. Se pikkutyttö, joka minä sisältä joskus olin, kuoli kohtaamaani hyväksikäyttöön, joka on pienelle lapselle erittäin julmaa ja raakaa. Se tyttö sisälläni on kuollut. Minäni kehitys on aivan kuin se olisi pysähtynyt jollekin tasolle, luottavaisen pikkulapsen tasolle. Mutta aaveen lailla se tyttö aina tulee uudelleen esiin. Minä luotan aina uusiin ihmisiin, aivan aina. Siksi minä en voi katkeroitua enkä tuntea vihaa kuin hetkittäin. Sitten se menee ohi. Aave palaa aina takaisin, luottavainen pikkutyttö, joka uskoo kaiken. Luottamustani käytetään

väärin, koska annan niin tapahtua kerta toisensa jälkeen, mutta en voi itselleni mitään, en niin mitään. Olen tietyllä tavalla täysin aseeton maailman vääryyksien edessä. Toisin sanoen en siis opi koskaan tietyistä virheistäni. Loppujen lopuksi näen aina ihmisissä hyvän, en sitä pahaa. Näen hyvää kaikissa, vaikka kyse olisi kuinka paatuneesta rikollisesta. Tässä maailmassa ei ole ketään, jota voisin katsoa alaspäin, minä en ole ainoankaan ihmisen yläpuolella.

Itseni puolustaminen on minulle erikoinen asia. Mitä pienempi asia, sitä raivoisammin puolustan itseäni ja mitä isompi asia, sitä vaikeampaa ja mahdottomampaa se minulle on. Ja kun puolustan itseäni raivoisasti, aiheutan joskus muille ihmisille kutakuinkin traumoja, en ole väkivaltainen, mutta sanat ovat joskus paljon pahempi ase kuin fyysinen väkivalta. Minä sivallan takaisin sanan miekalla. En aina jaksa lähteä ihmisten sekaan, koska minulla täytyy olla voimia pidellä jonkinlaisia kulisseyksyissä, jotta muut luulevat, että olen niin kuin toiset ihmiset. Minun pitää olla taikuri ja luoda illuusio jostain toisenlaisesta ihmisestä, jotta voin suojella itseäni edes vähän. Näin minun elämäni toimii. Kaikki on vähän monimutkaista. Joskus minusta tuntuu niin kuin sisälläni asuisi monta ihmistä.

Hyväksikäyttö on tuhonnut minun elämäni. Kaikesta huolimatta, minä en voi olla kenellekään vihainen. Ihminen yleensä osaa itse tuomita itsensä ja tietää omat virheensä. Minun ei tarvitse ketään tuomita eikä minulla ole sellaista oikeutta. Minä en ole Jumala. Annan armon käydä oikeudesta. Hyväksikäyttäjälleni olen antanut anteeksi. Minä tiedän miten hän kärsii. Minun ei tarvitse saada häntä tuomiolle ihmisten eteen, koska hän vastaa jo itselleen tekemisistään ja kärsii siitä, se on niitä sanattomia asioita, joita voi toisesta lukea. Annan hänelle anteeksi, koska hän ei

tiennyt, mitä teki. Olen yhä tänäkin päivänä hänen kanssaan tekemisissä.

Kun olin lapsi, minulla oli valtava bakteerikammo ja pakkomielle pestä jatkuvasti käsiäni. Minulla oli likainen olo ja pelkäsin kaikkia maailman tauteja. En ole koskaan pystynyt kuuntelemaan uutisia lasten seksuaalisesta hyväksikäytöstä tai käsittelemään asiaa kovinkaan paljon millään tietoisuuden tasolla ennen tätä. Se oli sellainen epämääräinen paha olo, joka repi minut rikki. Yritin kertoa hyväksikäytöstä 14-vuotiaana poliisille. Äiti lakaisi asian maton alle, mutta tavallaan minä ymmärrän häntä. Hänen tajunnalleen on liikaa tunnustaa ja ymmärtää, että joku hänelle rakas ihminen voisi tehdä mitään näin pahaan hänen toiselle rakkaalle ihmiselleen. Ei sellainen mahdu ihmisen ymmärrykseen.

Ensimmäisen kerran minä epätoivoisesti halusin kuolla 14-vuotiaana. Siitä lähtien elämäni on ollut taistelua elämän- ja kuolemanhalun välillä. Joskus menee pidempiä aikoja siten, että pakkomielteenomaisesti pelkään kuolemaa ja silloin kun en pelkää kuolemaa, ei ole mitään muuta mitä mieluummin tekisin kuin kuolisin. Ehkä kuolemasta on tullut minulle jonkinlainen pakkomielle. En tiedä onko normaalia miettiä sekunti sekunnilta kuolemansa hetkeä ja sitä, mitä tapahtuu ruumiille ja tietoisuudelle sen jälkeen. Onko kuolemanjälkeistä elämää, mistä minä sen voisin tietää. En minä mieti sellaisia asioita nyt. Minun unelmani päättyy kuolemiseen. Olen miettinyt paljon sitä, miten kuolen ja minulla on paha aavistus siitä, että joku päivä tulen tekemään itsemurhan. Ei vielä, koska en ole valmis. Haluan ensin kirjoittaa tuskaani vähemmäksi, elän kirjoittamiselle. Haluan kuitenkin vielä kokeilla elää. Mitä nyt sitten jatkossa tapahtuu, en tiedä. Pitäisi jonkinlainen elämä tässä nyt koittaa muka rakentaa itselleen ja hankkia jossain vaiheessa työtäkin. No, jos en muuta keksi niin huoraksi ryhtyminen on

ollut minulle aina potentiaalinen vaihtoehto, mutta katsotaan nyt mitä se elämä taas eteen kuljettaa. Tuuliajolla, sitähan tässä on ollut koko elämänsä. Täysin vailla mitään tasapainoa elämässä.

Elämälle tarkoitus

Sairaalassa halusin työntää maailman pois mielestäni. Suljin muut ulkopuolelle, sanoin lähipiirilleni ja ystävilleni, etten halua tavata ketään enkä puhua kenenkään kanssa enkä voi hoitaa ihmissuhteitani juuri nyt. Ikään kuin sanoin maailmalle, että mene pois, en halua nähdä sinua enää. Vähän niin kuin mökötin elämälle. Aluksi kuuntelin vain hiljaisuutta ja katselin leposidesänkyni vastapäistä seinää. Se oli hyvin rauhoittavaa, äärimmäisen rauhoittavaa. Valkoinen väri rauhoittaa.

Elämä sairaalassa ylipäättään oli/on hyvin rauhoittavaa. Hoitaja Pentti sanoi minulle keskustellessamme, että nyt olen turvassa. Ja niin minä olinkin, mutta oli tärkeää, että se sanottiin minulle, koska en minä muuten olisi sitä ymmärtänyt. Aluksi en kestänyt katsella muita potilaita, minut oli vallannut viime aikoina ihmisviha. En kestänyt katsella kenenkään naamaa, mitä tuntemattomammat kasvot, sitä vaikeampaa ja epämiellyttävämpää niiden katsominen oli. Lääkäri sanoi sitä serotoniinin puutteeksi ja varmasti oli oikeassa, koska sen verran ihmeellinen vaikutus tällä ihmepillerillä oli, jonka sain, joka siis sisälsi tätä aivojen välittäjäainetta serotoniinia. Sen jälkeen lakkasin tuntemasta niin suurta vihaa muita ihmisiä kohtaan ja jopa puhuin jotain heidän kanssaan, jopa laitoin kahvin valmiiksi eräälle iäkkäälle herralle. Ihmisvihaani sen ollessa suurimmillaan samanaikaisesti ei kohdistunut keneenkään ja samalla se kohdistui kaikkiin.

Ylitin jonkinlaisen rajan tällä kertaa. Tiedätkö, ei sitä ihminen huvikseen oleskele mielisairaalassa. Kun asiat menevät tähän pisteeseen, eivät voi enää ystävät eivätkä lähisukulaiset ja muut omaiset auttaa. Edes omien lasten ajattelu ei enää kantanut, ajattelin, että heidän on parempi ilman minua, heidän on parempi olla kun ei ole henkisesti ontto äiti kokoajan vierellä. Lapset tarvitsevat hellyyttä ja huolenpitoa, turvaa, lämpöä ja rakkautta. Miten minä sitä heille annan? Eivät ne tarvitse tällaista ihmisrauniota, joka minä sisältä olen. Ulkoinen ja sisäinen minäni eivät kohtaa, kaikki ei ole sitä miltä päällepäin näyttää.

Mutta kuitenkin, jonkinlainen toive paremmasta huomisesta on herännyt joltain osin. Minut pelasti varmalta kuolemalta kolme asiaa tällä hetkellä:

Terveydenhuollon yhteistyö, kaikkien osallisten antama työpanos omassa ammatissaan siitä hetkestä lähtien kun kävelin päivystykseen keskussairaalaan ja kerroin haluavani kuolla.

Hoitaja Pentti, joka kertoi, mitä ulkopuoliset voivat tehdä hyväkseni. Tarvitsen sopivaa lääkitystä ja kognitiivista psykoterapiaa selvitäkseni elämässäni eteenpäin.

Hoitaja Tapio, joka antoi minulle keinoja, joilla voin auttaa itseäni. Niitä olivat minulle niin rakas kirjoittaminen sekä vertaistuen etsintä. Sain taas elämälleni jonkun tarkoituksen, jonka avulla voin taas koettaa rakentaa itsestäni ihmisen.

Viimein näen jonkun valontapaisen

Uuno Kailas: Sielu

Minä kuoleman mereen hukuin.
Minä vaivuin syvyyteen
udun himmeän kaltaiseen
ja sen pohjalla sidottuna nukuin.

Niin tuli eräs vaeltava veli,
se sielu, jonka Jumalalta sain,
joka riippui ristillä ruumiissain,
kun vielä se elämässä eli.

Oli surullisin surullisista.
Tuli tummissa verhoissaan.
Mikä kauneus katsoikaan
mua silmistä pohjattomista.

Hän lausui: viholлисeni,
miten sinua rakastan.
Sinä vihastutit Jumalan.
Tulin taas. Tulen ristilleni.

Kohti elämää 18.4.2014 muiden uskon nostamana kun omat
siipeni eivät enää kantaneet.

Vertauskuvallisesti ilmaisten minä koin henkisen kuoleman
ja jälleensyntymisen pääsiäisenä 2014 Muurolan
mielisairaалassa. En olisi koskaan pystynyt siihen omin
avuin. Nousin tällä kertaa, koska muut uskoivat siihen niin
lujasti. Siitä alkoi elämässäni osa 2, ei uusi sivu eikä edes
uusi luku. Alkoi kokonaan uusi kirja. Tiesin sen alusta asti
kun sairaalaan tulin, että elämäni ei tule koskaan olemaan
enää samanlaista kuin ennen enkä minä tule enää koskaan
näyttäytymään muille samanlaisena ihmisenä kuin ennen.
Se ihminen, jonka te olette tunteneet, se en ole ollut minä,
se on ollut heijastus minusta sellaisena kuin olen halunnut
kulissien valossa näyttäytyä. Taikuri on nyt poistunut ja
illuusiот ovat särkyneet, enää minulla ei ole voimia pidellä

kulissejani pystyssä. Tällainen minä olen. Näin minä ajattelen.

Jos sinulla herää tilanteesta kysymyksiä, niin minäpä kerron sinulle jotain. Älä kysy niitä minulta, koska mieleni on vielä paperinhauras. Jos sinusta tuntuu, että et kestä omia voimattomuuden tunteitasi, älä pura sitä asiaa minuun. Jos sinulle herää tarve puhua tästä aiheesta, niin ota yhteyttä ammattiauttajiin keskustellaksesi asiasta heidän kanssaan. Suosittelen lämpimästi hoitoa mielisairaalassa mikäli todellisuus alkaa tuntua liian rankalta elää. Jos sinulla herää vihan tunteita minua kohtaan, ymmärrän, että silloin ne eivät enää liity minuun, koska minä itse olen tilanteeseen täysin syytön. Minun tehtäväni on nyt suojella itseäni. Olisin voinut olla tästä hiljaa ja tehdä hiljaisen itsemurhan, niin kuin suunnittelin. Valittavanani oli kävellä hautaan tai hoitoon. Valitsin kuitenkin elää, mutta valitsin elää ilman mörköäni.

Joskus vielä jos minulla on voimia, aion kirjoittaa omaelämäkerran. Minulla on satoja sivuja jo valmiiksi kirjoitettuja tekstejä omaa elämääni koskien. Pärjääle sinä sen asian kanssa miten haluat, minä alan elää nyt omaa elämääni. Tämähän on vasta kaiken alku ja minä joudun edelleen elämässäni olemaan ja elämään näiden asioiden kanssa. En tiedä miten onnistun siinä. On sinun asiasi, mitä teet näillä tiedoilla vai haluatko mieluummin jatkaa miellyttävää elämääsi niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Luulen, että lapsuuden traumani ovat jotenkin vääristäneet minua. En oikeasti ole sisäisesti vielä lainkaan kunnossa pitkään aikaan. Luulen myös, että tämä minun tietynlainen tunteettomuuteni tällä hetkellä voi olla jopa vähän vaarallista minulle ja ympäristöolleni. Järjen tasolla käsitan ja ymmärrän asioita, mutta en kauheasti tunne mitään. Ainoa asia, mitä minä enää itken, on oma epätoivoni, oma elämisen tuskani. Sitä minä joskus itken. Sitä sanotaan, että

pitää olla kiitollinen elämästään Jumalalle. Noh. Kiitos ihan vitusti Jumala, että annoit minulle tämän elämän. Mutta olen kyllä vilpittömän kiitollinen kaikesta siitä hyvästä, minkä olen elämässäni saanut kokea. Etenkin niistä ihmisistä ja persoonista, jotka ovat tehneet minulle hyvää ja kohdelleet minua hyvin. Silloin on jotain, mihin elämässäni tarttua edes vähäsen.

23.4.2014 Diagnosointi etenee

Siirryin eilen suljetulta osastolta tänne avo-osastolle. En tiedä montako sairaalajaksoa tulen vielä elämässäni läpikäymään. Nyt kun siirryin tänne avo-osastolle, niin aloitettiin diagnoosien kartoitus. Kun se on sillä tavalla, että lapsuuden aikainen kaikenlainen kaltoinkohtelu vahingoittaa ihmistä paitsi jättäen ikuiset henkiset vammat niin se vahingoittaa myös fyysisesti ihmisen keskushermostoa, kyllähän sinä tiedät. Sitten kun on ikänsä joutunut pitämään hirveitä asioita sisällä niin on tavallaan joutunut vetämään kahta minuutta päällekkäin, sitä omaa oikeaa sisintä sekä kulissia, jossa kaikki on hyvin. Se on aiheuttanut minulle nyt ilmeisesti sairauden, jonka nimi on kaksisuuntainen mielialahäiriö, mutta diagnosointi on tosiaan vielä kesken.

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ihmisen mieliala vaihtelee aivan huipulta aina psykoottiseen masennukseen asti. No, se ainakin selittäisi monta asiaa. Senkin miksen varsinaisesti tunne itseäni masentuneeksi. Kaveri koitti lohduttaa että sama tauti on monilla kuuluisuuksillakin, mutta eihän se tietenkään auta. Lisäksi saatan olla tunne-elämältäni jollain tavalla vähän häiriintynyt ihminen. Kyllähän minä sen olen tiennyt, mutta onhan se hyvä saada mustaa valkoisella. Mutta kuulemma voin elää aivan melkein normaalia elämää hyvällä lääkityksellä ja terapialla ja toipua aivan työkyntoiseksi ilman muuta. Kuulemma. Lapsia en menetä. Mutta muuten on elämä lievästi

sanottuna sekaisin. Äidilleni järjestetään ihan oma tapaaminen, koska tässä koko suvun mieli nyt järkkyy ja tunnen siitäkin syyllisyyttä, vaikka ei pitäisi, niin tunnen silti. Mutta saan terapiaa koko ajan. Sekä rauhoittavia.

Psyykettäni pidetään nyt pystyssä psykoosilääkkeellä, mielialalääkkeellä, rauhoittavilla ja unilääkkeillä. Taisi elinajan odote pikkusen pudota. Sitten kun mulla on nuo astmalääkkeet vielä niin saan kuudet lääkkeet päivässä. Viimeksi kävin tänään lääkärin luona ja sitten on otettu verikokeet ja ekg, saattoi vielä olla jotain tulossa. Minä tykkään oikeastaan olla täällä. Tämähän on mulle paratiisi. Mukavaa kun saa kaikki asiat puhua ilmoille, jotka painaa mieltä. Viimeksi tänään kerroin lääkärille, että minusta on tuntunut siltä, että haluaisin tappaa äitini. Ihme porukkaa, kun olen vielä vapaalla jalalla, tarvitaan vissiin väkeviä tekoja sanojen tueksi. No, ei nyt sentään. Mutta viihdyn täällä, koska täällä saa olla niin hullu kuin haluaa. Ja minähän haluan.

Semmoista tänne kuuluu...tulevaisuus on jonkinlainen, mutta en tiedä minkälainen. Parisuhdetta en voi koskaan ajatella kenenkään kanssa, koska toiselle ihmiselle on järkyttävän raskasta elää tällaisen arvaamattomuuden kanssa kun minä olen. Se on toiselle osapuolelle pidemmän päälle täyttä painajaista. Ja pitää olla melkoisesti ymmärrystä ja kärsivällisyyttä. Joo...ei tuu tapahtumaan. Enkä ole välttämättä tosiaan sieltä pitkäikäisimmästä päästä.

No, ei sitten muuta kuin kohti positiivisia asioita. Unilääkkeen saa muutaman tunnin päästä, mahtavaa. Mutta koita ainakin sinä jaksella. On mulla vielä huumorintajuni. Varsinaista mustaa huumoria on kyllä kaikesta huolimatta riittänyt. Minä varmaan nauraa käkätän vielä ruumisarkussanikin.

24.4.2014 Osastolla kaksi

Minusta on aina mukava kun sinä kirjoitat minulle Jari. Hyvin sinä osaat neuvoa, älä siitä murehdi. Minä pidän sinusta ihmisenä valtavasti ja tykkään siitä kun kuulen sinusta jotain.

Kyllä, täällä olen nyt kakkososastolla, huoneessa numero 6. Minulla on huonekaveri, osasto on kuulemma täynnä, mutta ei täällä niin kovin paljon väkeä näytä olevan. Huonekaveri on mukava tyttö. Hoitajiakin täällä on varsinkin päivisin aika paljon, mutta vähemmän kuitenkin kuin ykkösellä ja täällä on valtaosa naisia, ykkösellä oli suurin osa hoitajista miehiä. Se vaan, että tämä kakkososasto on kiinni välillä, kuten esimerkiksi tulevana viikonloppuna. Minulle annettiin vaihtoehdot viikonlopuksi, joko mahdollinen viikonloppuloma (jota ei kuitenkaan suositeltu) tai sitten mennä nelososastolle viikonlopuksi. Minusta tuntuu, että viikonloppulomailusta on tässä vaiheessa minulle enemmän haittaa kuin hyötyä, joten valitsin mennä sinne nelosella. Sitäpaitsi, odotan sitä innolla. Minusta on hirveän jännittävää ja mielenkiintoista päästä näkemään toinen melisairaalan suljettu osasto henkilökuntineen. Tottakai minä menen neloselle. Tiedä mitä kaikkea siellä pääsee näkemään, minusta ykköselläkin oli hauskaa loppujen lopuksi. Tämä kakkonen on kyllä myös mukava, täällä on vähän avoimempaa, vaikka minua kyllä sen lääkärin jutustelun jälkeen on pidetty vähän eri tavalla silmällä kuin ennen sitä. Täällä on sellaista vähän, öööö, täysjärkisempää porukkaa, joiden kanssa pystyy keskustelemaan ja joiden jutuissa on selkeä alku ja loppu ja joku juoni.

Olisin jo eilen illalla halunnut vastata sinulle, mutta olin ehtinyt jo napata unilääkkeen ja ajattelu meni jo niin vaikeaksi kirjoittamisesta puhumattakaan, että en sitten pystynyt. Aivan kuin joku olisi ampunut tainnutuspyssyllä.

Se on mukavaa kyllä toisaalta, ei tarvitse pyöriä sängyssä ja miettiä kaikenlaisia. Saa vain nukkua ja uni todella tulee ja kestää koko yön. Nämä lääkkeet vain sen verran väsyttävät että sellainen 11 tuntia unta yössä tulee tarpeeseen. Vähempi uni tekee sitten seuraavasta päivästä inhottavan väsyneen. Tänään kävi sitten aamupäivällä minulla pieni kömmähdys noiden pikku rauhoittavien kanssa. Pyysin aamulla yhden lääkkeen hyvissä ajoin, koska tiesin, että minulla alkaa juttutuokio omahoitajan kanssa. Ne jutustelut on minulle äärimmäisen ahdistavia, koska kaikkien menneiden asioiden kaivelu vituttaa ja ahdistaa aivan suunnattomasti, mutta puhuminen on kuitenkin välttämätöntä, ymmärrän sen. Sitten tiesin, että minulla on sosiaalityöntekijän kanssa tapaaminen puolenpäivän jälkeen ja pyysin sitten toisen lääkkeen vain pari tuntia sen jälkeen kun olin ottanut sen ensimmäisen. Niin siinä kävikin sitten sillä tavalla, että nukkumatti tuli. Alkoi aivan hallitsematon väsymys ja nukuin muutaman tunnin päikkärit täysin tyrmässä... hups.

Tämä sosiaalityöntekijä on kyllä aivan mukava nainen. Sehän minulla on koko ajan pelottanut, että menetän lapset. Kun lähdin tänne sairaalaan, olin jo asennoitunut siihen, että menetän kaiken, koko elämäni lapsia myöten. Ollaan nyt tavattu useita kertoja tuon sosiaalityöntekijän kanssa ja hoidettu minun asioita yhdessä, koska en varmasti olisi yksin saanut mitään aikaiseksi. Olen vähän huono hoitamaan asioitani. Oikeastaan voi olla sillä tavalla, että minä jopa jätän asiani joskus hoitamatta, koska asioidenhoito nyt vaan on syvältä. Ei huvita eikä kiinnosta. Mutta yhden asian minä olen saanut hoidettua ja se on lastenhoito. Lapsilla on ollut säännölliset ruokailut päivästä toiseen, koti on siistissä kunnossa ja kotityöt hoidettu asianmukaisesti. Olen osannut hyödyntää näitä tarmonpuuskiani mitä saan mielialanvaihteluissani, suuntaan energiani silloin pakollisten asioiden hoitoon. Siksi

minulla itselläni onkin ollut niin vaikea käsittää, että voisin olla masentunut, mutta tämä mielialahäiriö sen sijaan selittää nyt kyllä erittäin paljon asioita omasta käytöksestäni. Sitten minulla on joskus käynyt ennaltaehkäisevästä perhetyöstä työntekijä antamassa sitäkin vähäistä käytännön apua mitä nyt on saatavilla ollut ja sitten minulla on yksi luottoihminen sosiaalityössä, sosiaalityöntekijä, joka sovitusti kävi vasta noin kuukausi sitten meillä kotikäynnillä.

Olen jollain tavalla osannut huolehtia lasten kuviot sillä tavalla, että aina on ollut joku ulkopuolinen, joka on voinut katsoa, näyttääkö kaikki siltä, miltä pitää. Ja koska kenelläkään ammatti-ihmisellä ei ole missään vaiheessa noussut huolta lapsista niin ei ole kuulemma mitään syytä ottaa minulta lapsia pois. Olen siis edelleen lasteni yksinhuoltaja. Lisäksi asiaa auttoi paljon tämä, että saimme hyvin joustavasti sovittua lastenhoidon Arton kanssa sillä välin kun olen sairaalassa, mummot ovat hoitaneet lapsia sillä välin kun Arto käy töissä, joten sosiaalityöntekijällä ei ole tarvinnut puuttuakaan mihinkään eikä ole tarvinnut tehdä esimerkiksi mitään väliaikaista huostaanottoa, koska olen itse saanut sovittua lasten asiat niin hyvin. Olen myös keskustellut jo siitä, mitä mahdollinen diagnoosini aiheuttaa nyt näihin perhekuvioihin. Ei kuulemma mitään, jos lapset hoidetaan kuten tähänkin asti. Päinvastoin on hyvä asia, että saan oikeanlaisen lääkityksen sairauteeni ja pysyvän hoitokontaktin psykiatriseen sairaanhoitoon. Kuitenkin, joudun nyt sairaslomalle ja yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa päädyimme siihen, että minun toipumiseni kannalta on nyt parempi, että lapset menevät päiväkotiin aina päiväksi. Tänään päiväkodilta soitettiinkin ja kaikki lapset ovat saaneet päivähoitopaikan sieltä missä esikoinen jo onkin eskarissa. Mahtava juttu.

Sairaseläke ei kuulosta houkuttelevalta vaihtoehdolta. Toki, kyllähän siihen tulisi muut tuet päälle, ainakin asumistuki ja toimeentulotuki, niin että kyllä silläkin hengissä pysyisi. Mutta en ole sellaista tulevaisuutta vielä tässä vaiheessa suunnitellut, vaikka nyt minut laitettiin sairaalomalle ainakin siksi aikaa, että saan itseni taas kasattua. Olen kyllä pyöritellyt mielessä omia tulevia työkuvioita. No joo, minusta ei tule koskaan perhepäivähoitajaa. Käsittääkseni siinä työssä ei saa olla tämäntyppisiä ongelmia, edes kouluun ei pääse opiskelemaan jos ei tietyt kriteerit täyty terveyden ja rikostaustan osalta. Sitä rikostaustaakin olen miettinyt, että vaikka minulla nyt on puhtaat paperit niin näin ei aina välttämättä tule olemaan joten nyt on syytä unohtaa lapsiin liittyvät työkuviot. On pikkuisen sellainen fiilis välillä, että jossain vaiheessa saattaa tulla mukiloitua joku, on jotenkin kummasti sellaista järkyttävää patoutunutta vihaa sisällä jota saattaa epäsuotuisissa olosuhteissa tulla purettua tappelemalla ja mäiskimällä joku henkihieveriin.

No sittenhän minulle jää periaatteessa vain yksi vaihtoehto työhommissa ellen halua kouluttautua uudelleen ja sitähän minä en tosiaankaan halua. Perustan sen oman firman niinkuin olen aikonutkin. Vieraalle ei kiinnosta mennä töihin, koska samasta työstä saa huomattavasti vähemmän rahaa ja sitten en tosiaankaan halua vielä työnantajalle alkaa selvittelemään omaa terveydentilaani ja sairauteni luonnetta ja kaikkea kausittaisia mielialanvaihteluita. Joten kaikkein viisainta on keskittyä tahkoamaan rahaa ihan itsekseni ja pitää vain jotenkin yrittää elää sen asian kanssa, että paskaa työtähän se loppujen lopuksi on, mutta jonkunhan ne paskahommatkin on tehtävä.

Huomenna pääsenkin päivälomalle hoitelemaan asioitani. Tosin pitää vielä viimeinen siunaus saada lääkäriltä, mutta siltä se nyt ainakin on kuulostanut, että pääsisin ja minun

todella täytyy päästä hoitamaan omia asioitani ihan itse. Arvasin tuon, että ne kirjaavat joka ainoan asian ylös minusta ja sitten oikein porukalla analysoivat sitä vielä joku päivä minun kuullen. Ne tekevät nimittäin synnärillä ihan samaa ja se on hyvin ärsyttävää. No mutta minun tekemisissäni ei nyt ole mitään mullistavaa. Olen 90 prosenttia ajasta omissa oloissani ja puhun vain harvoille enkä niidenkään kanssa keskustele pitkään. Tupakoin satunnaisesti ja ulkona olen käynyt hyvin harvoin. En ole vähääkään kiinnostunut mistään ryhmäaktiviteeteista enkä katsele telkkua niin kuin nuo muut normaalit ihmiset tuolla tekevät, minua ei kiinnosta kumpikaan, ei muiden seura eikä telkku. Suihkussa käyn kerran päivässä, ja saunassa käyn (yksin) jos sattuu olemaan sauna päällä ja siellä minulla sitten vierähtääkin aina aikaa, koska lotraan omien voiteideni ja pesuaineideni kanssa siellä. Ne on minulle tärkeitä, minun kaikki kosmetiikkatavarani, voiteeni ja pesuaineeni. Ihan totta, jos alan ajattelemaan, että ne vietäisiin minulta, niin kädet alkaa täristä jännityksestä.

Päivä taas hurautti nopeaa ohi, tuo terapia on jotenkin hirvittävän väsyttävää niin henkisesti kuin fyysisestikin. Lääkkeet tosiaan tasoittaa, mutta minulle vielä varmaan muutetaan tuota lääkitystä sitten kun diagnoosi saadaan kohdalleen, oli se sitten mikä hyvänsä, mutta mielialahäiriöltä se nyt hyvin vahvasti kuulemma vaikuttaa. Tarvitaan lisäksi mielentasaajaa lääkitykseen kunhan diagnoosi on varmistettu. Eikä minua oikeastaan haittaa mikään diagnoosi, päinvastoin helpottaa se ajatus, että kohta elämäni voisi olla edes hieman helpompaa. Nykyiselläkin lääkityksellä mielialan heilahtelujani ei ole saatu kuriin, edelleen mieliala seilaa kuin paatti aavalla merellä, mutta lääkitys kyllä tappaa osan tunteita. Epätoivo ei tunnu niin syvältä ja iloisuuden tunne on vähän toisenlainen, mutta silti pystyy olemaan hyvällä tuulella. Tunnen asiat jotenkin epätavallisen voimakkaasti. Siitä on

hoitohenkilökunta sanonut minulle, että minusta kuulemma täällä näkee päällepäin kun minulla on hyvä hetki ja kun minulla on huono hetki. Näytän kuulemma järkyttävän synkältä tai sitten hyvin iloiselta. Jaa. Enpä itse näe sellaista asiaa joten en osaa ottaa kantaa.

Olenkin täällä saanut jo joitain lomakkeita täytettäväksi, pisimmässä oli 119 kohtaa ja jos ympyröi kyllä-vastauksen, niin siitä piti antaa esimerkki tai jotenkin perustella. Se oli ihan mukava täyttää, mutta minä perustelin ihan joka kohdan, kaikki 119 kohtaa. Jotkut laput on hankalia vastata ja jotkut hyvinkin selviä. Nyt ollaan aloitettu käymään läpi jotain isoa paperinippua, se vastaa jo kohta jotain kirjaa paksuudeltaan ja siinä kaivellaan menneitä oikein urakalla. Otan aina tätä omaa rauhoittavaa tuntia ennen kuin tiedän että sessio alkaa, koska minua ahdistaa niin helvetisti aivan kaikkien menneiden asioiden kaivelu, vaikka ne olisivat hyviäkin. Pahimmillaan tärisen ja henki lakkaa kulkemasta ja lamaannun jotenkin aivan täysin, menen ihan lukkoon ja tuo lääkitys on vielä vaikuttanut siten, että kun lamaantuminen alkaa, niin siinä tosiaan saattaa kestää pitkän aikaa, ennenkuin siitä lamaannuksesta selviää. Ilman lääkettä sitä on enemmän sellaisessa säheltävässä paniikissa lamaantumisen sijasta. Ja sitten olen huomannut, että saatan unohtaa jonkun tekemäni asian jos menen paniikkiin, saatan tehdä asioita kahteen kertaan. Muistan kyllä asiat sitten kun paniikki hellittää, mutta saatan paniikissa tehdä jotain tosiaankin paniikkiratkaisuja.

Tämmöistä täällä...mukavaa viikonloppua sinulle ja minä keskityn nauttimaan omasta viikonloppulomastani suljetulla osastolla numero neljä.

Ja muista että jos sinulla on mielen päällä mitä tahansa pientäkin asiaa minkä haluat jakaa, niin kerro pois, kuuntelen ja luen mielelläni mitä sinulle kuuluu.

25.4.2014 Muka avo-osasto

Siis tähän on mielenkiintoinen avo-osasto. Joo ensin sanotaan että täällä tullaan ja mennään miten halutaan, mutta sitten eipäs mennäkään ja tullakaan. En pääse päivävapaalle kaupunkiin hoitamaan asioita ilman lääkärin ja nimenomaan lääkärin lupaa. Very interesting.

Tämä nyt sitten tässä aamusella laukaisi tällainen ahdistus-/paniikkireaktion ja nyt minä huomasin sen, että näytän aivan toisenlaiselta ihmiseltä kun sellainen olo puskee väkisin päälle. Voi luoja mikä manaaja peilistä katsoi. Helvetti sentään! Sellainen naama kun tulee pimeällä kujalla vastaan niin toinen osapuoli pyörtyy jo pelkästä kauhusta. Minuakin pelottaa, vaikka se on oma naama. Mutta otin taas pienen valkoisen pillerin ja olo alkaa olla kohtalaisen normaali ja face myös. Ja toivon tosiaan, että lääkäri nyt kuitenkin päästäisi minut, koska minun tosiaan on päästävä hoitamaan niitä asioitani. Muuten minulla iskee sellainen kauhea olotila päälle ja tiedätkö mitä huomasin kun täytin niitä kyselyitä ja lippusia ja lappusia, mitä ennen en ole huomannut. Kiduttaminen on minun juttuni ollut lapsuudesta saakka. Ei silloin jos minulla on tunneside, silloin olen aivan normaali empaattinen ihminen. Mutta muuten, fyysinen ja henkinen kiduttaminen hitaasti ja täydellisen varmasti on minun erikoisalaani. En ehkä aivan kaikkea ole tullut kertoneeksi lapsuudestani. Voi olla, että minun sisälläni asustelee sellainen pikkuriikkinen psykopaatti, joka aina välillä nostaa päätään ihmisten ilmoilla.

Mutta kohta onkin ruoka-aika ja tämä psyko lähtee syömään. Ehdin vielä kuunnella vähän jotain rauhoittavaa musiikkia. Ghost riders in the sky/Chrome Division.