

TOPI BOURG

TAMMI



NORMAALIS- RODFO

TOPI BORG

**NORMAALIUS-
RODEO**



TAMMI

HELSINKI



1. painos

© Topi Borg ja Tammi, 2025

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-7258-0

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@tammi.fi

SISÄLLYS

Hämmentävä normaali	7
Kuuntele, ymmärrä, puhu	11
Raivostumisesta	18
Epäonnen seikkailut	22
Turhat ja tarpeelliset pelot	32
8 asiaa jotka olen oppinut kuvakirjoista	37
Erytysluokkien korvaamattomuus, osa 1: Riitta	45
Vapaus ja rauha kuntoillen	50
Vaatimattomat kuntoiluvinkit	56
Poika ja netti	59
Mielikuvitus läpi elämän	63
Elmo	73
Mielen metabolismia musalla	76
Mad Menin matkintaa	84
Erytysluokkien korvaamattomuus, osa 2: Aida ja Johanna ...	86
Älypuhelin ei saa olla kaikki	91
Uppoa, masennu, valaistu	99
Autistin animekokemukset	112
Animesuosituksat niille, jotka eivät ole koskaan siihen perehtyneet	118
Kasvetaan vaikei haluttaisikaan	120
Työelämän pettymykset	125
Näin ohjaat ajatukset positiiviseen suuntaan	129

Miksi Radio Rockia rakennustyömaalla	132
Puhtausfriikin roska-ajatukset	140
Ensivaikutelman strategiat	146
Perhe, tuki ja kiitollisuus	156
Epäreilun maailman raivo ja neuvot nepsylytä	161
Kameran paljastava voima, osa 1	170
Ystävät, vaikeudet ja siunaukset	194
Budjetoinnin ja säästämisen ilo	199
Luonto on rauha	203
Vihreistä kuulista se alkoi	214
Aki Kaurismäki autistin silmin	217
Kohteliaisuuden osa-alueet	224
Kameran paljastava voima, osa 2	229
Mitä ei tullut kysyttyä	252
Matkamuiistoja	265
Oppeja yksin matkustamisesta autistina	280
Kumma kuuluisuus ja kirjoitusta	283
Kuolemanpelon voi ylittää vain elämällä	290
Kiitokset	297

Liitteet:

Lempikappaleeni	301
Japanilainen lempimusiikkini	304
Itkemään pistäneet elokuvat	307
LGBTQIA+-elokuvat	310
LGBTQIA+-sarjat	314
Rakastamani animet	315
Rakastamani mangat	317
Sarjat, jotka ovat saaneet minut nauramaan niin kovaa, että ohjelma täytyi pistää paussille, jotta nauru loppuisi ...	319

HÄMMENTÄVÄ NORMAALI

Kasvaessani haaveilin normaaliudesta samalla tavoin kuin muut haaveilivat rikastumisesta, suosituksi tulemisesta tai bileisiin pääsystä kansainvälisten vesien luksusjahdeille. Unelmani oli löytää normaali työ, viettää normaalin täyteläistä arkea läheisten kanssa ja asua normaalissa talossa, jonka asuntolainan takaisinmaksuaika olisi mahdollisimman lyhyt.

Ymmärsin jo päiväkodissa, että en ole normaali. Muiden leikkeihin oli vaikea päästä sisälle, hermostuin jokaisesta vastoinkäymisestä. Nokosten aikana en pystynyt nukkumaan vaan katselin kuinka muut lapset nukkuvat ja mietin miksi en ole kuten he, mikä kuulostaa koomiselta superpahiksen taustatarinalta. En tosin panostanut epänormaaliuteni ajatteluun liikoja. Tietämykseni maailmasta ja itsestäni oli vielä erittäin rajallista, joten en kyennyt löytämään vastausta hämmennykseeni. Mutta iän myötä todellakin oppii.

Näiden 30 vuoden aikana olen kokenut useita opettavaisia hetkiä, joihin on kuulunut puhumista, käyttäytymistä ja esiintymistä lukemattomilla eri tavoilla. Olen harhailut, saanut tukea, onnistunut, epäonnistunut, nähnyt syntymää ja kuolemaa, syönyt hyvää ruokaa ja pahaa ruokaa, tanssinut, kärsinyt vatsataudista ja masennuksesta, nähnyt luonnon ja arjen kauneutta, yrittänyt hillitä nettiriippuvuuttani ja kuntoilla ilman mahtailua, löytänyt elokuvafestivaalit, ollut

osallisena hittisarjassa, vältellyt kirjojen lukemista, oppinut rakastamaan kirjoittamista, siirtynyt Aku Ankan taskukirjoista mangaan ja yrittänyt elää autistina niin kutsuttujen neurotyypillisten maailmassa normaaliutta etsien.

Olen mahdollisimman lyhyttä asuntolainan takaisinmaksuaikaa lukuun ottamatta saavuttanut unelmani ja kaiken normaaliuden etsimisen jälkeen tullut tähän lopputulokseen: normaalius on myytti. Myytti jonka puoleen ihmiskunta kääntyy, kun halutaan jotain muuta kuin eepin outoa, hirveän poikkeavaa, täysin ainutlaatuista elämää jota jokainen meistä elää. Normaalius on kangastus. Jos normaaliutta on olemassa, se on subjektiivista ja siitä on olemassa kahdeksan miljardia eri versiota.

Kaikista versioista huolimatta ihmiskunta ja yhteiskunta rakentavat punaisia lankoja, joita täytyy seurata pärjätäkseen elämässä ja ansaitakseen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Minä olen aivosolujeni koostumuksesta huolimatta yrittänyt omaksua ”normaalia” pärjätäkseni maailmassa, jotten erottuisi masstasta. Olen piiloutunut Venetsian karnevaaliasujen kaltaisten psyykkisten naamioiden taakse, autistitermein *maskannut*, jotta pystyn pitämään aisoissa paranoian työpaikan menettämisestä tai sosiaalisten tilanteiden rappeutumisesta. Ajan myötä olen valaistunut: miksi minun täytyisi joustaa maailman vuoksi, kun maailma voisi joustaa minun vuokseni?

Autismi ja nepsynä oleminen on outouden mittaamista, missä normaalius toimii vertailukohtana. Minulle ei ole juurikaan väliä, näkevätkö muut nepsyyden vai eivät – ja sukeltakoot ponnauslaudalta lannoitteläjään ne, jotka uskovat olevansa autismin kirjon asiantuntijoita ilman vuosien koulutusta ja henkilökohtaisia kokemuksia. Olen

tavannut muutaman hapannaaman, jotka ovat kysyneet minulta olenko Virosta aksenttini vuoksi. Kun olen vastannut olevani autisti, he ovat muuttuneet Tuhkimon hyvän haltiat-taren taikasauvan heilautuksella pikkiriikkisiksi psykologian eksperteiksi.

Arvoisa lukija. En tiedä kuka olet tai mitkä kokemukset ja elämänvalinnat ovat johtaneet sinut nykyiseen paikkaasi ja mielialaasi, mutta toivon että ymmärrät normaaliuden olevan loputon paradoksi. Jos autisti esimerkiksi saa diagnoosin vasta nelikymppisenä vanhempana, kuinka häntä ei erotettu normaaliudesta tähän asti? Minusta myötätunto ja ymmärrys ovat universaaleja asioita. Nepsyyden väriskaalaan kuuluvat eivät poikkeaa liialti muista. Kaikki ovat epätäydellisiä ja ristiriitaisia. Pystyn olemaan erittäin kaunopuheinen ja itsevarma yhdessä hetkessä, mutta niin kykenemätön keksimään seuraavaa puheenaihetta toisessa. Ihmiset, jotka kohtaavat minut ensin mainitussa tilanteessa, saattavat uskoa että ei tässä jähässä mitään epäsuotuisaa olekaan. Tiedostan todellisuuteni ja sinnittelen sen kanssa päivittäin.

Normaalia ei ole, sitä on luotava tyhjästä järjestyksen ylläpitoa varten. Autisti ei tarvitse turhaa sääliä, analyysia, rajoituksia, ”paremman kohtelun” vuoksi tapahtuvaa syrjintää tai mitään konkreettista älykkyyttä vähättelevää asiaa.

Jos matkasi ajatusteni keskellä opettaa sinulle jotain tai muuttaa parempaan suuntaan elämäsi tai sitä kuinka tulet toimeen muiden kanssa, olen onnellinen. Jos odotat eppisiä tarinoita vodkantäyteisestä bilehilebimboilusta läpi yön, etsi niitä muualta. Olen elänyt elämäni tarkkaa unirytmiiä seuraten, joten valmistaudu kuulemaan tylsiä tarinoita tuesta, kasvusta, rakkaudesta, arvostuksesta, matkustamisesta,

hyväksynnästä, pavuista, elokuvista, traumatisoivasta ulko-
huussista ja kaikesta muusta, mitä olen kohdannut yrittäes-
säni pysytellä normaaliushärän selässä halki elämän.

KUUNTELE, YMMÄRRÄ, PUHU

Vanhempieni mukaan puheeni oli pienenä kieltä, jota oli hie-
man vaikea ymmärtää. Vähän niin kuin muinaisviroa, se kuu-
losti melko tutulta, mutta aina siitä ei saanut oikein selvää.

Suuni yritti puhua samalla nopeudella kuin ajatukseni
kulkivat. Minulla oli vaihe, jossa aivoni olivat paljon no-
peammat kuin mihin puhe-elimeni pystyivät. Se oli sellaista
sokellusta. Yritin sanoa ”ja sitten Aku Ankka keräsi Hannu
Hanhen karhunvatukat ja pesi ne ja teki niistä hilloa ja ne
räjähtivät seinille ja Aku Ankan piti siivota ne”, mutta suus-
tani pääsi ”JASITTENAKUANLAKERÄSIANNUANNEN-
KARLUNATITEJAPESINEMAJATATEKINIITÄHIL-
LOAJANEÄJÄHTSUORAASEINILJAALUARANPIISII-
DOVANE”.

Olin TAYSin foniatrian poliklinikalla arviointikäynneillä
kolmen vanhana viivästyneen puheenkehityksen vuoksi.
Minua tosin oli vähän vaikea tutkia, koska en ollut kovin
kiinnostunut psykologisista tutkimuksista. Olin tuolloin in-
nostunut dinosauruksista, eikä psykologi osannut käyttää
niitä hyödykseen. Minulla todettiin semanttispragmaattinen
kielihäiriö eli kuinka-kieltä-käytetään-häiriö.

Kielen kehitystäni tuettiin laajasti, ja siinä minä edistyin
hienosti. Kielihäiriötäni hoidettiin puheterapialla kauan ennen
autismidiagnoosiani, ensimmäisen kerran jo päiväkotii-

ikäisenä. Erityisen tärkeä puheterapian vaihe oli alakoulun ylimmillä luokilla ja yläkoulussa. Kävin Kristiinan luona Tampereen keskustassa varmaankin kahden tai kolmen vuoden ajan. Kristiinan kanssa opettelimme hyvin systemaattisesti, kuinka kieltä käytetään. Hankalaa oli esimerkiksi ng-yhdistelmän lausuminen, jossa kielen yläpuoli kiinni kitlaessa sanotaan ”dingggggo”. Muitakin äänne-erikoisuuksia riitti työstettäväksi. Lausuin ässän kieli hampaitten välissä, vaikka ”punainen lohikäärme oli pidettävä valkoisten pilarien takana”. Teknisiä asioita.

Kristiina opetti kielen käyttämisestä myös sen, että aina se mitä sanotaan ei ole sama mitä tarkoitetaan. Ja se oli minulle erityisen vaikeaa. Huumori on usein sellaista, että sanotaan jotakin, millä on useampia merkityksiä. Sain siitä kotiläksyjä ja luin vanhemmilleni itse tekemiäni vitsejä. On harmi, ettei niitä ole tallennettu mihinkään. Isän mukaan osa oli hyviä ja osa aika huonoja. Äidin mukaan ne olivat ainakin erilaisia.

Yksi neuroepätyypillisyyden peruspiirteistä on puhuminen enemmistöstä poikkeavalla tavalla. Saatan puhua liian hiljaa, liian kovaa, liian tunteettomasti tai raa’asti. Lisäksi aivoni sattuvat muodostamaan ainutlaatuisia sanayhdistelmiä tyhjästä, koska uskon sen ilmaisevan ajatuksiani parhaiten.

Itseilmaisuus on ollut minulle haastavaa puhuessa ja kirjoittaessa. Joskus en löydä haluamiani sanoja. Koen alemmuuden tunnetta, kun en pysty puhumaan tietyistä asioista vielä tarpeeksi älyllisellä tavalla, ja silloin tällöin tunnen oloni lapsiksi, jolla on kapea sanavarasto. Silti teen parhaani oppiakseni aina uutta ja ilmaistakseni itseäni niin monipuolisesti kuin pystyn. Ajan myötä tulen taitavammaksi. Matkani nykyiseen pisteeseen, jossa pystyn rennosti keksimään puheen-

aiheita, hallitsemaan fyysisesti suutani ja katsomaan englannin- ja japaninkielisiä elokuvia ja sarjoja ilman tekstityksiä, on ollut vaivoja täynnä. On mahtavaa katsoa ihmisten yllättyneitä kasvoja, kun kielitaitoni saa heidät hämilleen. En kutsuisi sitä *savant*-lahjakkuudeksi, mutta eri maiden asukkaiden (ja läheisten) ihmetys kielitaitojani kohtaan on ollut ihmeellistä kokea.

Ala-asteelta lähdettyäni minulla ei ollut ystäviä, ja altistuin englannin ja japanin kielille netissä koko ajan. Huomasin pian yllätyksekseni, että pystyin puhumaan englantia ja japania vähemmän epäroiden kuin äidinkieltäni.

Kerran Tom, isän kollega ja ystävä Yhdysvalloista, oli meillä kylässä. Söimme herkkuja ja halusin osallistua englanniksi käytävään keskusteluun. Kysyin Tomilta, mistä hän on kotoisin ja esitin hänelle kysymyksiä hänen asuinalueensa luonnosta. Sitten aloin keskustella laajasti muuttolintujen reiteistä. Äiti oli todella hämmästynyt iloisella tavalla, kun puhuin niin sujuvasti ja taitavalla intonaatiolla. Sanavarastoni oli niin laaja, että äidillääkään ei ollut tietämystä sen kaltaisesta luontoon liittyvästä sanastosta. Tomkin oli aika hämmästynyt.

Toisen kerran yllätin kaikki, itsenikin, japanin kielen taidollani. Vanhempani olivat tietoisia kiinnostuksestani Japania kohtaan ja maanittelivat minua olemaan paikalla, kun meillä vierailisi ruudun takana puhuvien japanilaisten sijaan oikeita japanilaisia, Sasakin perhe. Olin ujona, ja pitkän suosittelun jälkeen äiti sai minut jäämään vähäksi aikaa, koska vanhemmistani olisi ihana kuulla jos sanoisin japaniksi ”Hyvää päivää” tai ”Tervetuloa”.

Sasakit saapuivat. Muutaman tervehdyksen jälkeen ujuuteni suli pois ja mieleni hyppäsi täysin uudelle raiteelle. Sanat

vain purkautuivat suusta. Emme olleet vielä ehtineet pois eteisestäkään, ja yhtäkkiä minä keskustelin sujuvasti japaniksi. Vanhempani seisoivat takanani mulkosilmäisinä suu auki kysellen mitä tapahtuu.

”Me puhumme japania”, Tak vastasi ja tuijotti äitiäni hämmästyneenä.

”Topi puhuu japania”, vanhempani totesivat ja alkoivat itkää ilosta ja hämmennyksestä. Heillä ei näyttänyt olevan tietoa kielitaidostani, mutta rehellisesti sanoen minäkin yllätyin mittaamattomasti puheeni sujuvuudesta.

Siirryimme ruokapöydän ääreen kahvittelemaan. Enimmäkseen minä, Tak ja Mina keskustelimme kiihkeästi japaniksi. Vanhempani aina välillä kysyivät mistä puhumme, ja Tak ehti aina välillä kääntämään, että esimerkiksi ruokakulttuurista, viihteestä, luonnosta tai siitä kuinka paljon Suomessa ja Japanissa syödään sian- ja kalkkunanlihaa. Vanhempani eivät oikein pysyneet kärryillä mutta nauttivat silti. He eivät olleet koskaan ennen kuulleet japanin kieltä kodissaan. Se kuulosti heistä kauniilta ja me näytimme kuulemma onnellisilta. Jälkeenpäin he sanoivat olleensa haljeta ylpeydestä.

Ruotsin kieli ei napannut yhtä paljon. Vihasin pakollista ruotsia enemmän kuin mitään muuta ainetta, pääosin koska en katsonut mitään ruotsinkielistä netistä. Kun pääsin läpi viimeisestä lukion ruotsin kokeesta, nostin nyrkkini ilmaan ja huusin: ”Jes! Jes! Jes! Se on ohi! Olen vapaa!”

Vieraita kieliä puhuessani huomasin käyttäväni keskustelun aikana vaistomaisesti sanojen lisäksi muita kommunikaation osa-alueita. Pelkän puheen lisäksi ilmaisuun kuuluvat huudahdukset, eleet, kohteliaisuus ja aktiivista kuuntelua kuvaavat ”Hm”-äännähdykset.

Tämä on yksi niistä asioista, joita ei opeteta koulussa. Tunteellisen äänensävyn hyödyntämisen ja ruumiinkielen ilmaisemisen oppii hyvin vieraskielisiä elokuvia ja sarjoja katsoessa. Kielissä on lisämausteina tunteellinen painotus ja kohteliaisuuden eri ilmaisumuodot. Esimerkiksi espanjan ja italian kielissä ilmaistaan tunteita mahdollisimman suorasti, ettei mitään jää padotuksi sisälle. 27 minuuttia kestäneen ystävien välisen karjumisriidan jälkeen ollaan virkistyneitä, pyydetään anteeksi vihan osoituksia ja mennään kahville. Ja japanissa kieleen iskostunut kohteliaisuus on tarkkaan määriteltä: pitkän kohteliaan alkulämmittelyn jälkeen mennään vähän avoimempaan kohteliaisuuskeskusteluun.

Koska yritin samaan aikaan intohimoisesti oppia sosiaalisia taitoja ja tulla paremmaksi kommunikaatiossa, sain paljon vaikutteita kuluttamastani kulttuurista. Elokuvat ja sarjat myös auttoivat ymmärtämään tapoja, joilla ihmiset voivat täyttää puhetta merkityksellä – tai tyhjyydellä. En ole varma oliko autistisuudellani jotain tekemistä sen kanssa, mutta Japanin kulttuuri ja sen suora kohteliaisuus viehätti minua hyvin paljon. Se vahvasti tapaani kunnioittaa vielä enemmän muiden yksityistä tilaa. Yritän lähestyä kaikkia kunnioittavasti.

Kun harjoittelin sitä, miten muiden ihmisten kanssa käyttäytymään ja miten muita ihmisiä tulkitaan, oli tärkeää ymmärtää kielenkäytön muuttuminen tilanteen mukaan. Työelämään siirtyessäni huomasin, että yrityselämän puhetapa on ontoudestaan huolimatta olemassa syystä.

Mitä enemmän työ käsittelee tietoa, sitä enemmän on olemassa tärkeitä, hienovaraisia käsitteitä, jotka ovat ainutlaatuisia työpaikan tehtäville ja komentoketjulle. Humpuuki-

kieltä kehitetään, jotta on helpompi havainnollistaa opittuja asioita tai viitata niihin. Joku voisi kokouksessa sanoa ”Meidän ei tarvitse testata jokaista mahdollista suunnitelmaa, ei vain siksi että se on tarpeetonta, vaan koska se veisi aivan liian pitkään, vaatisi aivan liikaa tunteja ja vetäisi resursseja pois muista projekteista” mutta sanookin vain ”Ei kiehuteta valtamerta”. Entisellä työpaikallani rakennusalalla oli tapana kutsua seinien hiomista betoniin asti ”kaarnan poistoksi”. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä lukemattomista ”hyödyllisistä” tavoista, joilla tiivistetään tietoa lyhyempään muotoon. Huono puoli on se, että kaikki eivät ymmärrä tällaista kielenkäyttöä yhtä hyvin, mikä saattaa johtaa viestintävaurioihin.

Olen ihmeissäni siitä, kuinka valtaosa ihmisistä pitää kirjoitus- ja puhekieleksi kutsuttua ihmettä itsestäänselvyytenä. Autistina ja yksilönä kieli on minulle yhteisymmärryksen, kommunikaation ja itseilmaisun perusta. Olen oppinut paljon, mutta haluan edelleen oppia muodostamaan lauseita, vastaamaan ilman epäröintiä, ilmaista tahtoani olematta päällekkävyä, luoda avoimen ilmapiirin ympärilleni ja erityisesti ymmärtää muita mahdollisimman tehokkaasti. Minulle kommunikaation paras osa on saada ihmiset nauramaan sanoilleni. Voin esimerkiksi sanoa MTV3:n tuottajalle ”Hieno puku. Näytät aivan Muppettien huumediileriltä” ja katsoa, kuinka nauru saa posket koholle ja silmät rypistymään ilosta.

Lopulta haluan ihmisten tietävän, että olen nokkela ja että minulla on tärkeitä asioita sanottavana. Mutta nykyään olen kokemuksen myötä tietoinen äidinkielen ja erityisesti vieraan kielen omaksumisen vaikeuksista. Jotkut pitävät minua hauskana, vaikka pidän itseäni rehellisyyttä korostavana kielenkäyttäjänä. Ihmiset nauravat usein muiden

epätäydellisyyksiä tai hyviä puolia korostaville vitseille, mikä vaatii kaiken sujuvan kommunikaation lailla analyttisuutta.

Kielellä on niin paljon vaikutusvaltaa mielessämme, päätöksissämme ja elämässämme. On hyvä rohkaistua huolellisesti miettimään, kuinka se muovaa ajatuksiamme maailmasta ja meistä itsestämme. Kuinka paljon kieli kehittyisi, jos omistaisimme aikamme vitsien tekemiselle? Minä toivotan kaikille kielenkäyttäjille tunteellista älykkyyttä ja hyvää vatsalihastreeniä.

RAIVOSTUMISESTA

Sain lapsena usein raivokohtauksia. Valtaosa syntyi turhautumisesta, koska asiat eivät menneet tahtoni mukaan. Minulla oli vaikeuksia ymmärtää muiden lasten puuhia ja leikkejä. Ja ne todella kiinnostivat minua kovasti, mutta yleensä vain hetken aikaa. Joten kun yritin päästä mukaan leikkiin, usein näytti siltä, että rikoin leikin, ja sitten kun hermostuin, pettymys johti nyrkkien heilumiseen.

En sietänyt yllätyksiä, kaiken piti toistua samana. Päivä-rutiineihini kuului kahvinkeitin päälle laittaminen, kauppakassien purkaminen pöydälle ja sulatejuustoleipä mikrossa iltapalaksi. Hermostuin mistä tahansa äkillisestä muutoksesta, ja sitä seurasi usein raivo.

Kun raivostuin, kaikki muuttui punaiseksi ja maailma katosi. Joskus tuntui siltä, että joku toinen minä otti kehoni haltuunsa. En usein muistanut jälkikäteen, mitä olin tehnyt raivon vallassa. Raivokohtaukseni eivät onneksi olleet kovin pitkiä, ja parasta kuohunnan laskemiseen oli, että sain rauhoittua itsekseni. Itkin raivosta kunnes kaikki oli saatu ulos ja tynnyin taas.

Kuulin jälkepäin, että nyrkkieni kesyttäminen eli pettymysten sietäminen oli yksi tärkeimpiä oppejani. Toinen oli ei-sanan oppiminen. Kyvyttömyydestäni ymmärtää tätä pientä sanaa seurasi monia vaaratilanteita, koska olin alusta

asti innokas liikkuja. Vanhempieni täytyi olla varmoja, että pysähtyisin ennen autotietä.

Vanhempani opettivat minua hallitsemaan tunteitani ”liikennevaloilla”, joissa eri väriset kortit kuvastivat tilanteeseen ja mielentilaan sopivaa käytöstä. Punainen kehotti pysähtymään, keltainen miettimään hetken asioiden etenemistä. Vihreä tarkoitti, että olin toiminut hyvin. Kun kohtasin pettymyksen ja hermostus nousi kattoon, minulle näytettiin mustaa pettymyskorttia. Se oli vanhempieni tapa saada minut ymmärtämään negatiivista tunnetta, erottamaan sen muista tunteista ja prosessoimaan sitä huolellisesti.

Koska pettymyksen mittakaavasta huolimatta raivo-kohtaukset olivat aina yhtä suuria, minulle opetettiin, että pettymystä on useampaa eri kokoa. Pienestä pettymyksestä ei ole paljon syytä hermostua. Keskikokoinen taas on sellainen, että se saattaa hermostuttaa aika paljon. Ja suuri on sellainen, että tilannetta on tosi vaikea sietää. Mutta missään tilanteessa ei saa käyttää nyrkkejä, minkä onnistuneesti omaksuinkin. Saa huutaa, polkea jalkaa ja olla vihainen, mutta nyrkkien käyttäminen ja asioiden rikkominen ei ole sallittua. Sain tietää vasta vuonna 2024, että minulle oli tahallisesti järjestetty pieniä pettymyksiä päiväkodissa, jotta oppisin käsittelemään niitä paremmin.

Olen erittäin iloinen siitä, että opin (tai tarkemmin ajatellen suostuin) myös puhumaan ikävistä tunteista läheisilleni, koska kaikkea ei pysty ratkaisemaan yksin. Puhuminen auttaa näkemään asioiden mittakaavan, minkä jälkeen voi suunnitella erilaisia keinoja toisen tukemiseen.

Vanhempani saivat tietää kiusaamisestani siskojeni kautta, koska en koskaan suostunut puhumaan heille siitä. Joku

siskoistani kertoi, että olin lyönyt päätäni lyhtypylvääseen koulumatkalla pahan mielen vuoksi. Samana päivänä kiusajat olivat jahdanneet minua koko välitunnin ajan, mikä oli saanut minut tuntemaan syvää kauhua. Halusin vain tuntea kipua, jotta unohtaisin pahan olon. Se oli erittäin synkkä tunne, jonka yhtäkkiä muistin kirjoittaessani tätä tekstiä. Olin unohtanut (tai tukahduttanut) sen niin pitkäksi aikaa. Lopulta avauduin vanhemmilleni. Ilmoitimme tapauksen koulun henkilökunnalle, ja kiusaaminen laantui pelkäksi haukkumiseksi.

Ennen pienestäkin asiasta syntyi valtava reaktio päässäni, koska en osannut muutakaan. Nyt tiedän paremmin. Uskon hartaasti, että tunteiden tunteminen ja osoittaminen mahdollistaa sen, että muut tietävät miltä meistä tuntuu ja voimme samaistua heihin. Kerran odotin Sirkku-siskoa ja hänen perhettään elokuvateatterin edessä, ja noin 20 minuuttia ennen näytöksen alkua sain tietää, että lapset eivät pääse flunssan vuoksi. Olin erittäin vihainen, mutta siskoni sanoi, että hänkin oli hyvin pettynyt tilaisuuden menettämisestä. Tieto siitä, että myös hän oli turhautunut, sai minunkin raivoni laskemaan.

Jokainen vastoinikäyminen on tehnyt hermostumisen sietokyvystäni vahvemman. Nykyään esimerkiksi tapahtuman yllättävä peruuntuminen ei enää aiheuta valtavaa hermostumista. Haluan hermostumisen sijaan ilmaista haluani tehdä jotain merkityksellistä. Kerran olin järjestämässä leffailtaa Helsingissä ja toin Blu-ray-soittimeni Tampereelta asti huomatakseni vain, että olin unohtanut sen kaukosäätimen kotiin. Raivoon antautumisen sijaan katsoin yleisön kanssa erinomaisen dokumentin Youtubesta. Kunhan saan hoidettua jonkin uuden, yllätyksenä tulleen asian, pystyn nauttimaan vapaa-ajasta vielä enemmän.

Nykyään saan raivareita ehkä muutaman kerran vuodessa. Mutta silloinkin itsetietoisuuteni säilyy, etsin ihmisiä vailla olevan paikan raivon purkamista varten ja tunteiden tuulettamisen jälkeen rauhoitun.

Totta kai saatan edelleen hermostua jollekulle. Kuten R-kioskilla erittäin humalassa olleelle teinille, joka yritti halata minua, koska hän tykkäsi Tiktok-videoista joissa esiinnyin. Mutta hermostuminen ei koskaan kestä pitkään. Minulla on kyky vetää raja itseni ja muiden välille, erottaa heidän sijaintinsa omastani.

Tätä ei tosin ole ollut helppo oppia. Kun joku alkaa käydä hermoilleni, siirrän hänet ajatuksissani jonnekin kauemmas, alueelle jolla ei ole minun psyykeni kanssa kosketuspintaa. Sitten totean: kyllä vain, minä tosiaan olen ärtynyt tai koen oloni muulla tavoin epämukavaksi. Mutta olen jo sijoittanut kaiken alkusyyin paikkaan, jonka kanssa minulla ei ole mitään tekemistä. Voin siis tarkastella asiaa uudelleen joskus tuonnempana ja hoitaa sen silloin pois päiväjärjestyksestä. Ja niin minä tietoisesti vahvistan psyykkisiä suojamuurejani. Lähes aina ajan kulumisen saa myrkyn laimenemaan ja tekee asioista harmittomia. Ja ennemmin tai myöhemmin unohdan niiden aiheuttaman tuskan kokonaan. En tietenkään unohda kaikkein hirveimpiä hetkiä, mutta pystyn löytämään tavan elää niiden kanssa.

Ja jos satun unohtamaan yllä mainitun prosessin ja kaikki uhkaa taas muuttua punaiseksi, käytän klassisia tekniikoita hermostumista vastaan: hengittäminen, toisenlaisen lopputuloksen ajattelemisen ja punnertaminen. Kaikkialla ei voi punnertaa, mutta esimerkiksi jos häviän viisi kertaa putkeen Othellosa vanhempieni luona, maitohappokivun ihana nautinto saa oloni jälleen paremmaksi.



TOPI BORGIN IHMEELLINEN MAAILMA

**Topi Borg pureutuu elämän suuriin kysymyksiin.
Millaista on elää autistina kauniissa mutta
epätäydellisessä maailmassa?**

**Topi Borg on lunastanut paikkansa kansan sydämissä
elämänviisauksiensa, huumorinsa ja positiivisen
elämänasenteensa ansiosta.**

**Tässä kirjassa hän kertoo laajasti elämästään:
miltä tuntui lapsuus ja nuoruus, jossa erilaisuus
ja ulkopuolisuuden tunne olivat aina läsnä?
Kuinka pitkäaikaistyöttömyydestä seurasi kutsut
Linnan juhliin ja Venla-galaan?**

**Topin kasvu, ajatukset, filosofiat, intohimot eri
mediamuotoja kohtaan ja tunteiden tarkkaluontoiset
analyysit saavat lukijan pysähtymään elämän
ihmeellisyyden äärelle. Jokainen valinta on
tulevaisuuden rakennuspalikka.**

	 9 789520 472580
www.tammi.fi	99.1 ISBN 978-952-04-7258-0