



RIINA MATTILA

Eloanjäämisoppi

*KOSMOS

RIINA MATTILA

Eloanjäämisoppi

*KOSMOS



© Riina Mattila ja Kosmos 2019
ISBN 978-952-352-002-8

***KOSMOS**

Painopaikka: Scandbook, Liettua

*teille, jotka kaikesta huolimatta
päättätte elää*

Sisäänhengitys

Suomen kielen päivänä 9. huhtikuuta 2016 helsinkiläinen Kallion kirjasto julkaisi Instagram-tilillään hurmaavan kampanjan: ”Kirjoita viidellä sanalla onnellisin tarina, jonka voit kuvitella.”

Viisi sanaa, mietin silloin, *helppoa kuin mikä*.

En muista, mitä silloin kirjoitin, sillä kirjoitin sen mieleeni. Paperille kirjoitettuna se olisi ollut liian todellista.

Vaikka nyt ei olekaan huhtikuun 9. päivä, kirjoitan silti: onnellisimman tarinan, jonka voin kuvitella. Viisi sanaa riittää, niilläkin on julmetusti painoa, jos ne ovat juuri ne *oikeat* sanat. Kirjoitan, vaikka ne muuttuvatkin todellisiksi sillä tavalla.

Mutta se juuri on tärkeää: tehdä kokemukseni todelliseksi minulle, sinulle, kaikille. Kaikille, jotka ovat joskus kokeneet saman, kaikille, jotka ovat rikki ja silti tässä.

Vedän syvään henkeä ja kirjoitan ne viisi vitun sanaa, joiden haluaisin olevan totta.

Mutta ennen kuin kirjoitan ne kaikille teille näkyviksi, sanon tämän:

Tämä ei ole oppikirja. Tämä ei ole syyttelykirja. Tämä on yhden ihmisen kertomus siitä, millaista on selviytyä, kun omat rajat revitään nuorella iällä.

Tämä on tavallisessa, keskiluokkaisessa kodissa kasvaneen suomalaisen tarina, joka voisi sattua ihan kenelle tahansa.

Tämä on keskustelunavaus, jonka toiset tulkitsevat provokaatioksi, toiset rohkeudeksi.

Tämä on kirja, jonka kirjoittaminen tulee viemään kaikki voimani.

Mutta olkoon niin.

Ennen kaikkea: Tämä on traumaselviytyjän sensuroimaton puheenvuoro. Sillä minä olen kyllästynyt olemaan hiljaa.

Tämä on tarina minulta sinulle.

Joten, nyt: kirjoitan viidellä sanalla onnellisimman tarinan, jonka voin kuvitella.

Lokakuu 2018

Sinä et koskenut minuun.

KOSKAAN.

I osa

sotku

1.

OLEN OIKEASTAAN KOKO ELÄMÄNI ollut jonkin sortin mielenterveyspotilas tai kärsinyt epävakaasta mielenlaadusta – miten ikinä se halutaankaan ilmaista. En tarkemmin osaa asiaa määrittää (sillä harvalla meistä on varhaislapsuudesta kunnollisia, jäsenneltyjä muistoja), mutta niin pitkälle kuin pystyn elämäni kerimään, *se jokin paha* on aina ollut läsnä. En koskaan ole ollut vakaa. (Vielä.)

Osa johtuu minusta itsestäni. Osa on muiden ihmisten aiheuttamaa. Niin se usein menee: kun herkkyyks on peruskallio, jonka päälle temperamentti rakentuu, mielenterveysongelmien ja muiden ihmisten on raivosuttavan helppoa vavisuttaa tasapainoa sisältä käsin.

Lapsesta asti olen voinut paremmin eläinten kuin ihmisten kanssa. 8-vuotiaasta 13-vuotiaaksi elämäni tärkein asia oli paikkakuntani harrastustallin aasilta näytävä poni, jolla oli niin raskas ruumiinrakenne, että sen luultiin toistuvasti olevan raskaana. Minä otin itseeni poniin kohdistuneet haukut ja tunsin väärinymmärrätyn eläimen kanssa outoa heimolaisuutta: tunsin jo tuol-

loin vahvasti, ettei kukaan ihminen todella näe minua. Tuolle ponille juttelin enemmän kuin yhdellekään ihmiselle noina vuosina. Rakastin sitä ja uskon sen pitäneen myös minusta, sillä kanssani se käyttäytyi eri tavalla kuin muiden tallilla käyvien lasten ja nuorten.

Eläinten kanssa on helpompaa olla, koska niiden kanssa ei pysty teeskentelemään. Ne tajuavat heti, jos yrität bluffata tai kohdella niitä epäjohdonmukaisesti. Ne tarvitsevat toistoa, rutiineja ja perusasioita: ruokaa, vettä ja lajityypilleen sopivia olosuhteita. Jos kohtelet niitä hyvin, ne tekevät kanssasi tuttavuutta tai ainakin hyväksyvät sinut omalla, nonverbaalisella tavallaan.

Opin jo varhain, että ihmiset eivät toimi niin. Ihmisistä ei voi koskaan olla varma.

Ihmiset voivat kohdella sinua huonosti, vaikket tekisi kenellekään mitään pahaa.

Ihmiset napsivat päivittäin toisiaan suihinsa kuin nappuloita Kimble-laudalta.



Ensimmäistä virallista mielenterveyteen liittyvää diagnoosiani edelsi kuuden vuoden hämärä ajanjakso, jolloin kaikenkirjava oireiluni oli enemmän tai vähemmän jatkuvaa. Nukahtamisvaikeudet alkoivat jo varhaislapsuudessa, samoin jännittäminen, pelkääminen ja vaikeus ilmaista tunteita sanoin. Lamauttavan ahdistuksen muistan alkaneen alakoulussa, silloin, kun murrosikä valtasi kehoni. Ahdistus kietoutuu vahvasti kouluympäristöön, joka minuun kohdistuneen vallankäytön ede-

tessä muuttui aina vain inhottavammaksi paikaksi olla ja hengittää. Koulumenestykseni oli aina moitteetonta, ja epäilen sen olleen yksi syy sille, miksi minuun ei kiinnitetty huomiota. Jos olisin yhtäkkiä alkanut saada pelkkiä kutosia, kuraattorit ja koulunkäynninohjaajat olisi hälytetty pillit ulvoen paikalle.

Ensimmäisen itsemurhakirjeeni kirjoitin 13-vuotiaana, juuri ennen seitsemännen luokan alkua. Istuin huoneeni lattialla karkkipapereiden keskellä ja tuijotin pahoinvoivana kalenteria, jossa ensimmäinen koulupäivä lähestyi. Pelkäsin yläkouluun menoa, sillä luokalleni oli tulossa kaksi sellaista henkilöä, joiden kanssa en todellakaan olisi halunnut viettää tuntikausia pienissä luokkahuoneissa. Pelkäsin niin, että sain itsemurhajatuksesta lohtua: *aina pääsee pois, jos ei jaksa enää*, toistelin itselleni.

Tuohon lohtuun olen sittemmin palannut lukemattomia kertoja: seiskaluokkalaisena, ysiluokkalaisena, lukiolaisena, työttömänä, työssäkävänä, tätä kirjaa kirjoittaessani. Ajatus itsemurhasta on maatonut päähäni jonkinlaiseksi turvakapulaksi: jos kaikki muu kusee, minulla on aina *vaihtoehto*, johon voin halutessani tarttua.

Kuolemankaipuuni roihusi villeimmillään lukion kolmannella luokalla. Tarvoin jokapäiväisessä itsetuhoisuuden ja -inhon suossa; en saanut nukutuksi, käytin liikaa alkoholia ja käyttydyin muutenkin välinpitämättömästi itseäni kohtaan. Hakeuduin epävakaaan tilanteen takia terveyskeskukseen ja sain diagnoosiksi masennuksen – ensin lievän, sitten keskivaikean. Diagnoosin jälkeen jonotin kolme pitkää

kuukautta päästäkseni paikallisen mielenterveystoimiston palveluiden piiriin, jonne lääkäri ja lukioni kuraattori minut ohjasivat. Jonotusaikana söin rauhoittavia ja nukahtamislääkkeitä sekä kokeilin kahta erilaista mielialalääkettä, joista kumpikaan ei minulle sopinut. Ensimmäiset vein totaalisesti ruokahaluni, ja laihtuin kahdessa viikossa lähes viisi kiloa. Painoni vaihteli alle 50 ja 55 kilon välillä, joten pudotus oli silmiinpistävä. Toisia lääkkeitä en syönyt pitkään vaan päätin itse teini-ikäisessä uhmakkuudessani ”olla syömättä mitään tabuja enää koskaan”.

Toistan itseäni: olin tuolloin todellakin *vain* 18-vuotias lukiolainen. Nyt tuntuu hullulta, että sen ikäiselle on määrätty keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä viidentoista minuutin jutustelun perusteella. Itse asiassa: muistan sanatarkasti terveyskeskuksen lääkärin sanat, kun hän ojensi käteeni tulostamisesta lämpöisen rauhoittavien lääkkeiden reseptin ja sanoi: ”Ethän sitten myy näitä katukaupassa?”

En tiedä, kertooko lausahdus enemmän kyseisen kaupungin sosiaalisista ongelmista vai yleisistä ongelmista yhteiskunnassamme, mutta surullinen se joka tapauksessa oli. Lause hätkähdytti – tajusin, että pian käsissäni olisi nappeja, joilla oli lääkkeiden väärinkäyttäjille jotakin markkina-arvoa.

Olin 18-vuotias, enkä halunnut muuta kuin turruttaa itseni.

Kun vihdoin pääsin mielenterveystoimistoon ensimmäiselle käynnille, en osannut rentoutua ollenkaan. Pienessä tilassa minua tuijotti kaksi henkilöä, joiden titte-

leitä en muista. Muistan vain sen jäytävän olon, että on päästävä pois, *noille en varmasti sano mitään!*

Olisi pitänyt totella intuitiota, sillä puhumisen yrittämisestä ei ollut mitään hyötyä.

Tuolloin muistin traumastani jotakin, ääriiviivat ja lyijykynällä raapustetun pohjapiirustusmaisen kehikon, en sen oikeaa sisältöä. Tarkemmin sanottuna en *tuntenut* traumaani: välillä jopa ajattelin, ettei sitä koskaan ollut tapahtunutkaan. Koska muistoni ei tuntunut todelta, käytin sitä jonkinlaisena tekosyynä pahaan olooni: *sen illan* yksi hajanainen muisto oli ainut konkreettinen asia, jonka kivulleni keksin, siksi sitä sopivan tilaisuuden tullessa käytin. Helppoa se ei ollut. Sanaa ”raiskaus” en ollut käyttänyt koskaan: en 18-vuotiaana, en 23-vuotiaana, en edes 25-vuotiaana, jolloin traumaperäinen stressihäiriö PTSD kohdallani diagnosoitiin.

Lääkäriltä saamassani B-lausunnossa sanaa käytetään. Joka kerta sen lukiessani oloni muuttuu epätodelliseksi: *onko tuo todella tapahtunut minulle?* Seuraavaksi ajattelen, että lääkäri vain ylireagoi: minuun on kajottu, kyllä, mutta että raiskattu? Sisimpäni haraa sitä vastaan, yhä edelleen. Sanalla on kulttuurissamme niin ikävä kaiku, että jo pelkästään sen kirjoitettu muoto saa kulmat vetäytymään kurttuun.

Haluan saada itseni ymmärtämään, että minut todella on raiskattu. Ettei tapahtunut ole mielikuvitukseni tuotetta vaan täyttä totta. Ja mikä tärkeintä: haluan saada itseni – *ja teidät kaikki* – ymmärtämään, että kun ihminen pakotetaan seksiin, se on aina raiskaus, oli itse akti minkälainen tahansa.

27-vuotiaaksi asti olen ajatellut, että on olemassa erilaisia, eri tavalla satuttavia seksuaalisia hyväksikäyttöjä.

Mutta ei se ole niin.

Väkivalta on väkivaltaa.

Piste.

Vanhempi henkilö mielenterveystoimiston tuijottavasta kaksikosta ei ollut kanssani samaa mieltä. Olin 18-vuotias ja hakeutunut ensimmäistä kertaa ammattiavun piiriin. Hän vaikutti tympääntyneeltä ja väsyneeltä, vähäisten resurssien uuvuttamalta. Hän ja minä emme kohdanneet millään tasolla. Sopersin Tympääntyneelle jotakin epämääräistä hajanaisesta muistosta, johon hän puuskahti jokseenkin ärtyneenä: ”No mutta eihän tuo ole mikään raiskaus.”

No mutta eihän tuo ole mikään raiskaus.

Miten kukaan mielenterveysasioiden kanssa työskentelevä voi koskaan päästää suustaan mitään noin typerää?

Tuon lauseen kuultuani sulkeuduin täysin. En pystynyt sanomaan enää mitään ja kun olin jo ovella, Tympääntynyt käski minun soittaa ”jos tulisi jotain akuuttia”. Työntekijöiden vastaanotosta jäi sellainen olo, että tuhlaan vain kaikkien aikaa, eikä minulla oikeasti ole mikään hätänä. Se ei ollut totta, mutta siihen minä aloin uskoa entistä vahvemmin – että minä kuvittelin kaikesta, ettei minulla ollut mitään oikeutta minkäänlaiseen hoitosuhteeseen. Kesti monta vuotta, kunnes uskaltavuuden uudestaan hakemaan apua.

Nyt osaan totta kai katsoa tilannetta laajemmin. Kunnallisia mielenterveyspalveluja tarjoavat tahot ovat yli-

työllistettyjä ja niiden työntekijät varmasti turhautuneita, kun apua hakevien määrä kasvaa ja samaan aikaan resursseja pienennetään. Psykiatristen sairaaloiden hoitopaikat vähenevät koko ajan, kun avohoidon käyntien määrä puolestaan kasvaa. THL:n mukaan sairaalapaikkoja on enimmillään mielenterveyspotilaille ollut yli 20 000 kun nykyään niitä on alle 3 500. Raskas työ vaatii tekijältään paljon, eikä jokaista mykkää teiniä pysty millään kohtaamaan.

Käynnin jälkeen en kuitenkaan osannut ajatella analyttisesti. Harva masentunut ja itsemurhaa hautova 18-vuotias osaa. Tunsin, että minussa täytyi olla jokin sisäänrakennettu vika, suoranainen valmistusvirhe, kun tunsin oloni ahdistuneeksi koko ajan enkä keksinyt mitään järkevää syytä pahoinvoinnilleni. Uskoin tuolloin myös vahvasti, että homouteni paistoi kilometrien päähän – siksi suhtauduin jokaiseen keski-ikäiseen tai sitä vanhempaan henkilöön varautuneesti. Pelkäsin syrjityksi tulemistä niin paljon, että lopulta pelko sai yliotteen, ja aloin pelätä syrjintää silloinkin, kun mitään vaaraa siihen ei ollut. Pelko toimi minulle kuitenkin eräänlaisena suojakilpenä, jonka takana pystyin kyyristelemään ja odottamaan pahinta.

Hassua kyllä: satuttavimmin minua on syrjinyt tasan yksi henkilö.

Minä itse.

×

Eihän tuo ole mikään raiskaus.

Lakiteknisesti mielenterveystoimiston tympäännytynyt henkilö oli oikeassa. Silloinen rikoslaki nimittäin kohteli raiskaajia nykytilannettakin hellempin. Ennen vuotta 2014, jolloin seksuaalirikoslakia viimeksi tiukennettiin, laissa oli vielä 3. säännös, *pakottaminen sukupuoliyhteyteen* (3 §), joka katsottiin raiskausta lievemmäksi teoksi. Ennen lakimuutosta sukupuoliyhteyden määritelmä oli myös varsin yksipuolinen: *sukupuoliyhteydellä tarkoitetaan tässä luvussa sukupuolielimellä tapahtuvaa tai sukupuolielimeen kohdistuvaa seksuaalista tunkeutumista toisen kehoon.*

Jokaisen seksin kanssa tekemisissä olleen luulisi ymmärtävän, että sukupuoliyhdyntä on paljon muutakin kuin *tunkeutumista toisen kehoon.*

Väkivalta on edelleenkin vain, ja ainoastaan, väkivaltaa ja Suomen lainsäädäntö auttamattomasti ajastaan jäljessä. Vuonna 2011 hyväksytty Istanbulin sopimus¹ korostaa sitä, että seksuaalirikoksen tunnusmerkkinä käytetään *suostumuksen puutetta*, kun taas nykyinen Suomen lainsäädäntö määrittelee raiskauksen *ruumiillisen väkivallan* kautta. Tämä on ongelmallista, sillä niin kauan kuin lainsäädäntö pysyy entisellään, rikostutkinta ja oikeusprosessi painottuvat uhrin kehossa näkyviin väkivallan merkkeihin. Ja kun väkivaltaa korostetaan, itse

-
1. Maailman ensimmäinen laaja-alainen sopimus, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja poistaa 1) perheessä tapahtuvaa väkivaltaa ja 2) naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Suomessa sopimus tuli voimaan 1.8.2015 – kaikki eduskuntapuolueet Perussuomalaisia lukuun ottamatta kannattivat sopimusta.

rikos eli seksuaalisen koskemattomuuden loukkaus jää näkymättömiin.

Tukholman Karoliinisen instituutin tekemän tutkimuksen mukaan jopa 70 % uhreista lamaantuu (eli ei pysty liikkumaan tai vastustelemaan) raiskauksen tapah tuessa. Suurin osa seksuaalisesta väkivallasta on siis sel laista, josta ei jää mitään ulkoisia merkkejä, ja nykyi sen lainsäädännön ollessa voimassa uhri on tällaisissa tapauksissa käytännössä sana vasten sanaa -positiossa väkivallantekijäänsä vastaan.

Jos olisin tehnyt rikosilmoituksen omasta kokemukses tani vuonna 2004, pahantekijälleni tuskin olisi tapah tunut mitään. Raiskauksen määritelmä oli sen verran ahdas ja minä niin shokissa, että kertominen olisi luul tavasti vain pahentanut kaikkea. Minulla ei tuolloin ollut yhtäkään kokemusta siitä, että auktoriteettiasemassa oleva aikuinen auttaisi tai ottaisi kuulemansa tosissaan, joten ei ole ihme, etten kertonut asiasta kenellekään.

Jos olisin kertonut tapahtuneesta, ensimmäinen kysy mys olisi satavarmasti ollut: *Mikset vastustellut, jos et ker ran halunnut?* Minua kun ei sanan varsinaisessa merki tyksessä *uhattu väkivallalla*. Minä en estellyt, pyristellyt vastaan tai yrittänyt puolustautua.

Jos on kolmetoistavuotias ja päällä makaa tyyppi, joka oli ensin lapsuuden paras kaveri ja sen jälkeen kiusaa jaksi ja ahdistelijaksi muuttunut hirviö, kaikki valta on silloin hänellä.

Minä en pystynyt vastustelemaan. En vain pystynyt. Minulla ei ollut siihen voimia.

Aivoissa normaalitilanteessa virittyvä taistele tai pakene -reaktio oli jo kyseisen henkilön kohdalla vaiennut. Minä en olisi päässyt tilanteesta pois, vaikka olisin yrittänyt.

Koska minä en oikeasti ollut siellä. Kehoni oli, jalkani ja selkäni ja kasvoni olivat siellä, niissä tahmaisissa lakannoissa, tunkkaisessa ilmassa, mutta *oikea minä* ei ollut siellä. Se oli kaukana.

Se oli jossain.

×

"Kun jokin menee
yli tietokyvyn, ylittää
näkyvän, jokaiselta
löytyvän henkilökohtaisen
halkeamispisteen, mieli
tiltaa, eikä se tunnista
käskyä Ctrl + Alt + Delete.
Ruutu pysyy mustana,
mieli sen takana vaihtaa
kanavaa. Aivot alkavat
rakentaa muuria nyky-
hetken ja traumaattisten
muistojen välille, jotta
ihminen voi sillä
aikaa jatkaa
sehiytymistä."

KL 99.1, 59.561
ISBN 978-952-352-002-8



Kansi: Anna-Mari Tenhunen
Kannen kuva: 123RF