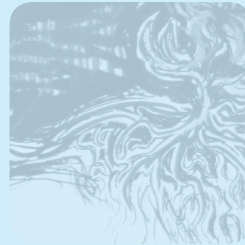
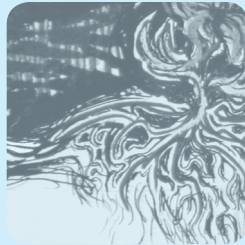
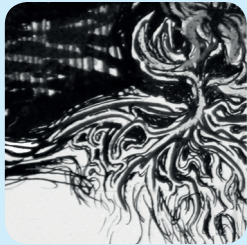


4 SYÖMISHÄIRIÖN TAUSTAA



Syömishäiriöihin ei ole vain yhtä aiheuttajaa. On paljon erilaisia mahdollisia taustatekijöitä, joiden summautuessa ja toisiinsa kie-toutuessa syömishäiriö joillekin yksilöille kehittyy. Sairastuttavien tekijöiden hahmottelu on aivan muuta kuin syyllisten metsästy-stä mestauslavalle. Jokainen vaikuttaa vääjäämättä ympärillään ole-viin, joten olemme kaikki sekä syyllisiä että uhreja – kukapa aina toimisi oikein. Etenkin lähimpiä suhteitaan kannattaa välillä miet-tiä, koska niissä on suurimmat mahdollisuudet tehdä toiselle sekä hyvää että pahaa. Syntipukki ajattelu pitää kuitenkin hylätä täy-sin! Se vain pitää kiinni menneessä ja syö voimat, joita tarvittaisiin myönteisiin muutoksiin.

¹⁷⁰ En mä voi vanhempiani muuttaa, mutta voin muuttaa omaa ajatteluani ja hyväksyä itseni. Ja ovat ne silti aina aja-telleet mun parasta; ne ovat vaan toteuttaneet sen vähän väärillä tavoilla. Oli vaihe, kun olen surrut ja ollut vihainen siitä, mitä ne ovat aiheuttaneet mulle. Sitten kun syömiso-i-reilu sen verran väistyi, että tunteet pääsivät tulemaan, suru ja viha hälvenivät.

Syömishäiriössä on altistavia, laukaisevia ja ylläpitäviä tekijöitä. Altistavat tekijät vaikuttavat pitkäaikaisesti jopa syntymästä läh-tien, ja niitä voisi verrata maaperään tai kasvualustaan. Laukai-sevat tekijät ovat äkillisempiä ja lyhytaikaisempia; kuin siemeniä, jotka syömishäiriölle suotuisaan maaperään osuessaan alkavat kasvaa. Lisäksi syömishäiriön puhkeamista yleensä edeltää jon-kinlainen ponteva elimistön toimintaan puuttuminen, kuten määrätietoinen laihduttamisjakso tai rankka treenaus, siis kylvök-sen kastelu. Puhjennutta syömishäiriötä taas voivat ylläpitää eli lannoittaa monet tekijät – tietyn yksilön kohdalla usein osittain samat, mitkä alun perin sairaudelle altistivat.

OTOLLINEN MAAPERÄ

Syömishäiriöille altistavat tekijät heikentävät mielen puolustus-kykyä. Vähä vähältä asennoituu itseensä ja elämäänsä kielteisesti; kyky nauttia ja tuntea mielihyvää vähenee. Kun yrittää selviytyä elämän haasteista, niskan päälle pääsevät keinot, jotka tosiasias-sa nakertavat mielen ja kehon voimavaroja.

VARTTUMISEEN VAIKEA LÄHIYMPÄRISTÖ

Yleisesti psyykeä rasittavat asiat kasvuympäristössä lisäävät myös syömishäiriöiden riskiä: perhesysteemin toimimattomuus, köyhyys ja rajoittunut tunneilmapiiri, turvattomuus, päihde- ja mielenterveysongelmat, väkivaltaisuus, kiusaaminen...

¹⁷¹ Olen elänyt äidin kanssa aina kahdestaan. Mulla ei ole ollut ikinä isovanhempia. Äiti on ollut ainut läheinen ihminen, ainut tuki- ja turvapilari. Isä on ollut olemassa, mutta sen verran etäisempi, että vaikka meillä on ollut ihan hyvät välit, en ole ikinä kokenut, että hän oikeasti rakastaa mua. Pienenä mietin, että jos äiti kuolisi, mulla ei olisi ketään maailmassa. Ei ollut ketään tätiä tai naispuolista ihmistä, joka olisi ollut tippaakaan läheinen, eikä oikeastaan ketään miespuolistakaan.

¹⁷² Elämä oli vuoristorataa: kaksi tosi vaikeaa parisuhdetta, muutenkin rankka nuoruus. Liikuin ihan väärässä seurassa ja olin tosi ahdistunut. Kotona oli hässäkkää, äidillä ja isällä vaikeaa. Isä oli paljon pois ja oli paljon riitoja. Sisko muutti toiseen kaupunkiin lukioon ja mä jäin yksin kotiin.

¹⁷³ Perheessä ei oikeastaan koskaan juteltu tunteista ja muusta, ei menty pinta syvemmälle.

¹⁷⁴ Ei meillä otettu oikein koskaan huomioon sitä, miltä asiat ovat kenestäkin tuntuneet. En ole pitänyt mitään väliä sillä, miltä musta tuntuu, kun ei sitä ole kysytty eikä siitä välitetty. Kun asuin vielä kotona, päällimmäinen ajatus oli, että mun täytyy vain kestää tämä kaikki. Sitten kun pääsen pois täältä, voin ruveta elämään.

¹⁷⁵ Muistan, kun olen ollut varmaan jotain neljävuotias, oltiin sukulaisten luona kesämökillä. Meidän isä oli tosi kännissä ja sitten musta tuli se, joka piti huolta. Mä olin se, jota meidän isä uskoi ja jouduin ottamaan vastuun neljävuotiaana vanhemmasta. Tämä on ollut niin vahvana muistona, että näin jälkeenpäin ajateltuna varmaan siitä se vastuunottaminen toisista on alkanut. Ei ole saanut enää kasvattaa omaa itseään tasapainoisesti.

¹⁷⁶ Mua on koulukiusattu paljon ala-asteella ja jonkin verran vielä yläasteella. Se on synnyttänyt mielikuvan, että olen ruma ihminen.

¹⁷⁷ Kiusaaminen ja syömishäiriö ovat kulkeneet tosi paljon käsi kädessä. Loppuvaiheessa sain mielestäni tavallaan positiivista kiusaamista: mua ei enää haukuttu homoksi, vaan lähti juoruja, että käytän laihdutuspillereitä. Ajattelin jotenkin, että tämä on parempi juttu, kuin että ihmiset ajattelevat mun olevan homo, vaikken ole.

¹⁷⁸ Koulussa ylipäättään se kiusaamisen ympäristö... Mua itseäni ei ala-asteella kiusattu kauheasti, mutta seurasin, kun yhtä tyttöä kiusattiin. Mä en mielestäni osallistunut hänen kiusaamiseensa, mutta teki pahaa sen tytön puolesta. Ja muutenkin semmoinen hännäminen ja kiusaaminen. Kahdeksannella luokalla minusta sitten tuli häirikkö: lähdin harrastamaan judoa ja mut otettiin jengiin. Olin kiusaajaporukassa yhden lukukauden. Eihän siitä hyvä mieli tietysti jää.

Syömishäiriöön ei todellakaan sairastuta vain erityisissä ongelma-perheissä. Osalla sairastuneista on ollut oikeasti onnellinen lapsuus. Toisaalta vahingoittava kohtelu ei aina ole räikeän ilmeistä, vaan esimerkiksi hiljaista hylkäämistä. Lapsi tajuaa hyvinkin hienovaraisista viesteistä kelpaavansa ympäristön aikuisille vain kuolettamalla jotain itsessään. Joskus kyse on perhesalaisuuksista ja valheellisen julkisivun vaalimisesta. Lapsi alkaa voida huonosti, mikäli "hankalia" tunteita ja käyttäytymistä ei sallita – iloisuus, kiltteys ja reippaus saattavat jähmettyä perusreaktioiksi.

¹⁷⁹ Muistelen lapsuuttani lämmöllä. Minulla on aina ollut rakastavat vanhemmat, kaksi ihanaa veljeä ja lähellä turvallisia ihmisiä.

¹⁸⁰ Lapsena olin tosi iloinen, aktiivinen, itsevarma – teatterissa yleensä pääroolissa. Olen näytellyt, esiintynyt, laulanut. Sitten se itsetunto romahti.

¹⁸¹ Varsinkin negatiiviset tunteet olivat mulle tosi vaikeita. Meillä kotona oli sellainen ilmapiiri, ettei kauheasti tuotu esille tunteita, ainakaan niitä negatiivisia. Vihankin täysin purin itseeni omalla oireilullani, vaikken edes tiennyt, että se on ehkä vihaa. Meillä tuli hirveän vahvasti esille, että ei saa kertoa muille ihmisille. "Mitä ihmiset ajattelevat?!" Täytyy pitää kulissia yllä.

¹⁸² Jouduin ikään kuin perhekulttuurini muodostaman ihanneminän loukkuun, josta pois pääseminen on ollut tuskan takana. Anoreksia ei missään nimessä ole vain yksilön sairaus. Perhe on aina mukana sairastamisessa ja sairauden muodostumisessa. Omalla kohdallani hoitoon olisi ennen kaikkea pitänyt kuulua myös perheeni hoitoa, koska ympäristö pitkälti sairastutti minut. Ehkä minulle olisi tehnyt hyvää opetella elämään ilman perhettäni, mutta siihen minulla ei ollut henkisiä, taidollisia eikä taloudellisia resursseja. Asia ei tietenkään ole näin jokaisen kohdalla, mutta minun kärsimykseni oli osaksi se, että jäin perheeni elämänculttuuriin.

¹⁸³ Se kontrolloiva minä en olekaan minä. Se on ehkä jotain, mitä multa on haluttu ja mitä itsekin olen ruvennut halumaan ja siinä olen pärjännyt. Ehkä mä oikeasti olenkin ihan lusmu ja laiska? Tai varmaan yhdistelmä näitä. Mä olen eriyttänyt: mulla on ollut hyvä täydellinen minä ja huono epätäydellinen minä. Jossain vaiheessa olen halunnutkin alkaa olemaan erilainen, kun niin kauan halusi olla samanlainen. Nyt voin tavallaan nauttia siitä, että menen vaikka pyjama päällä kauppaan ja uskallan tehdä jotain tosi "hurjaa". Ehkä se onkin mun kapinaa. Suvussa varsinkin äidin puolella naiset on kauhean toimeliaita ja melkein kaikki miehet alkoholisteja ja hulltioita. Naiset pyörittävät arkea ja sitten vielä kaikki pitää tehdä itse. Äidillä oli ollut unelmat ihanasta perheydyllistä, mitä se tavallaan yritti pitää yllä. Mullakin oli kaikkia ihania lettikampauksia... se näytti ulospäin hyvältä. Äiti on aina selittänyt sitä, miten kilttejä me oltiin mun veljen kanssa pienenä. Sekin on musta järkyttävää: me ollaan oltu kilttejä, kun me on pelätty! Kerran kun tulin junassa, siellä oli lapsi, joka huusi melkein koko matkan ja oli hirveän vihainen. Tietenkin surullista sille lapselle, mutta mun mielestä oli mahtavaa, että se USKALSI olla sellainen. En mä olisi uskaltanut! Se tiesi, että häntä rakastetaan, vaikka hän huutaa ja uhmailee. Iso syy, miksi olen tukahduttanut negatiivisia tunteita syömiseen on se, että meillä ei ole saanut näyttää niitä – muuta kuin meidän äiti. On me nyt saatu itkeä, jos on loukattu itseämme, mutta mikään semmoinen kiukuttelu ei ole tullut kuuloonkaan. Onko ollut muuta vaihtoehtoa kuin keksiä jokin muu tapa?

Joskus varhaiskypsä ja pyyteetön lapsi on tottunut pitämään huolta itsestään ja ehkä muistakin jo polvenkorkuisesta, eikä edes tajua eikä osaa tuoda esiin omia tarpeitaan. Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen hoivaa, huolenpitoa ja rajoja. Ylivoimaisten taakkojen alla kehittyy vain näennäistä kypsyyttä. Psykkisesti yksin eli ilman vanhemmuutta kasvanutta rasittaa pelkojen keskellä usein vielä sekin kuvitelma, että paha olo johtuu omasta pahuudesta tai tyhmyydestä. Syömishäiriö tai muu sairaus voi olla tiedostamaton tai tietoinen hätähuuto.

¹⁸⁴ Ala-asteella muistan pistäneeni merkille, että minä näemmä huolehdin itse monista sellaisista jutuista, joista luokkakaverit eivät, vaan heidän vanhempansa. Heti eka-luokalla olin niin erinomaisen itseohjautuva, että en esimerkiksi puhunut kotona kenellekään mitään siitä, että kouluun täytyy viedä pikkujoululahja – hommasin sen vain. Lapsena tunsin omatoimisuudestani kummallista ylpeyttä, koska itsenäisyydestä ja aikuismaisuudesta oli tullut oudosti itseisarvoja. Epäilemättä tein välttämättömyydestä hyveen, koska vanhemmuutta oli niukasti tarjolla. Mutta yläasteaikaan jo kaipasin kovasti sitä, että aamupalan saisi syödä valmiista pöydästä ja joku muu järjestäisi harrastuskyydit ynnä muita käytännön asioita. Entä mitä minä sitten tein? No, organisoin lauluryhmänkin harjoitukset ja keikat. Kannoin vastuuta luokan leirikoulusta rahankeruineen. En pystynyt mitenkään katselemaan vierestä, kun mitään ei näyttänyt tapahtuvan – jos kukaan muu ei kerran hoida asioita, niin minun on pakko. Olin jatkuvasti huolissani omista ja yhteisistä hankkeista, katastrofin odottelutunnelmissa. Tein asioita sillä ajatuksella, että huhuh, onpahan tuokin pois päiväjärjestyksestä, voi taas hetkeksi huoahata. Mutta uusi kivireki oli jo odottamassa. Stressasin liikaa näitä ikään kuin isoja juttuja ja oma arkinen hyvinvointi jäi täysin varjoon: monesti olin esimerkiksi koko illan jossain menossa ilman eväitä, siis kamalan nälkäisenä. Otin tavaksi tankata suuria määriä ruokaa, kun sitä oli saatavilla. Vähän myöhemmässä vaiheessa tuli väsymystä ja masennusta, joista yritin selviytyä omin konstein – kuinkas muuten. Soimasin itseäni siitä, että en osaa elää. Aloin toivoa, että joutuisin pitkään sairaalahoitoon, jossa minun ei tarvitsisi huolehtia yhtään mistään. Eräällä ystävälläni, joka joutui vielä olemaan pikkuäitinä veljilleen, oli kuulemma murosikäisenä samanlainen ”haave”. Sairasta, niin sairasta!



¹⁸⁵ Olen käytännöllisesti kasvattanut kymmenen vuotta nuoremman pikkusiskoni. Yläasteaikaan rupesin olemaan hänen kanssaan tosi tiiviisti. Vanhemmat erosivat, kun siirryin lukioon. Äidin alkoholismi alkoi silloin nostaa päätään vaikean avioliiton jälkeen. Isä oli alkoholisti-narsisti. Otin koko ajan enemmän ja enemmän vastuuta pikkusiskosta, mitä hankalammaksi äidin jaksaminen meni.

Kasvaminen on erityisen pulmallista, jos ei pysty liittymään valtavirtakulttuuriin. Osa nuorista ei varmasti saa tarvittavaa tukea omalle persoonalleen, esimerkiksi riittävän monipuolisia naisen tai miehen malleja. Tunneherkät ja taiteelliset pojat joutuvat joskus rakentamaan identiteettinsä hankalimman kautta. Entä miten käy tyttöjen, jotka tarvitsevat enemmän tilaa? Joskus kuljetaan kivikkoinen taival, ennen kuin itselle sopivat kuviot löytyvät.

¹⁸⁶ Meillä on mun isän kanssa niin erilaiset ajatusmaailmat. Olen just sanonutkin, että en sitten varmaan ole ollut mikään unelmapoika kellekään isälle. Ala-asteellakin oli vähän ulkopuolinen niistä poikien jutuista, jostain sotaleikeistä ja jalkapallosta.

¹⁸⁷ Ymmärrän järjellä, että on luotava jonkinlainen yhteiskunnallinen järjestys, ettei elettäisi kuin pellossa tai viidakkossa. Mutta lapsena koin sen vääränlaisena alistamisena. Lapsesta asti olen vetäytynyt ja olen varmaan loukannutkin monet sillä tavalla. Sitten siinä tulee itsesyytös, että kun mä olen tällainen, ei suo itselleen sosiaalista elämää. Tuntee itsensä väärinkäsitysten uhriksi... Se on semmoinen mielentila, sille ei ole oikeastaan sanoja. Varsinkin nuoruutta on värittänyt se, että tunsin itseni aina vähän niinku ufoksi – ettei ole ihan niin kuin muut. Se ei ole niinkään ylemmyyden kuin alemmuuden tunteen sävyttämää. Sitten se, kun täytyy jo pienenä pullistella, että katsokaa, mä olen tämmöinen jätkä; en ole koskaan pitänyt siitä. Toisaalta ymmärrän, että se on jonkinlainen animaallinen välttämättömyys. Ihailin enemmän sellaisia tyyppejä kuin Einstein. Mitään nahkapäitä en oikein koskaan osannut arvostaa, brutaalia mieskulttuuria. Kävin armeijassa aseettoman palveluksen; ensin hain sivaria, mutten päässyt. Silloin oli justiin rauhanliikettä ja muuta tällaista, ne vaikuttivat muhun aika paljon. Jotenkin pidin väkivaltaa vastenmielisenä, varsinkin järjestäytyntä. Se oli sellainen tolstoilainen ajatus, luinkin Tolstoita silloin jonkin verran. Mun olisi pitänyt mennä Siviilipalveluliittoon ja olla niitten kanssa tekemisissä, niin olisin saanut vahvistusta. Mutta kun olin sosiaalisuudesta

vetäytyvä, olin vain itseni varassa. Isä kyllä kannusti, kun huomasi, että poika haluaa olla noin. Mutta olihan pappasaanut luodin käteen sodassa, sen veljeltä oli mennyt jalka ja äidin enokin oli jonkunmoisia sotasankareita. Eivät ne mitään sotahulluja olleet, mutta tunsin kuitenkin vähän niinku häpeää, nyt olen tälleen lusmuilemassa. Armeija tuntui vastenmieliseltä kaiken kaikkiaan, vaikkei meitä aseettomia kovin huonosti kohdeltu, alokasaikana kapiaiset ja aliupseerit kiusasivat. Koin sen lusimisaikkana.

¹⁸⁸ Koulussa kiusattiin ulkonäöstä, kun olin punk-henkinen – pikkukaupungissa ihmiset katsoivat paheksuvasti. Olin tosi radikaali, halusin erottua joukosta. Kapinoin koulua, vanhempia, yhteiskuntaa, kaikkia maailman vääryyksiä ja sitä vastaan, miksi ihmiset eivät saa olla erilaisia. Kaikki asiat olivat ahdistavia, mua ei hyväksytty. Aloin jäädä koulusta pois ja matkustella ympäri Suomea. Edelleen ajattelen monesta asiasta samalla tavalla: oli hyviä pointteja, mutta esitin ne radikaalilla tavalla. Ne asiat, jotka ovat mulle tärkeitä, tulivat varmasti selviksi. Haluan tehdä asiat omalla tavallani.

Niin psyykkiset kuin fyysiset piirteet kehittyvät perimän ja ympäristön yhteispelinä: geenit määräävät sitä, miten ympäristötekijät meihin vaikuttavat. Tiedyt persoonallisuuspiirteet ovat syömishäiriöiden kannalta riskialttiita, ja tietynlaisessa kasvu-ympäristössä ne voivat osaltaan olla johtamassa ongelmiin.

¹⁸⁹ Olen aika herkkä ihminen, perfektionisti ja perusteellinen kaikki tai ei mitään -luonne. Hurahdan hirveän helposti uusiin asioihin. Kun olen johonkin hurahtanut, se vie mut niin mukanaan, että menee helposti pakkomielleen puolelle. Ihan jo se luontainen temperamentti on varmasti siinä mukana. Myös perimä, suvusta löytyy varsinkin näitä muita mielenterveysongelmia, mitä mulla on.

¹⁹⁰ Epäilen, että herkkyys on ollut tähän ehkä suurin vaikuttava luonteenpiirre. Meidän äitikin on tosi herkkä.

¹⁹¹ Toiset syntyvät herkempinä. Olen huomannut itsessäni, kaveripiirissäni ja varsinkin hoidossa ollessani, että suurin osa addiktioihin sairastuvista ihmisistä on tosi herkkiä.

¹⁹² Herkkyys ja tunne-elämän kaoottisuus: musta vain putkahtelee voimakkaita tunteita, enkä osaa käsitellä niitä. Myös järjestyksentarve altistaa, se on ihan selvä asia. Kun menee överiksi, se on pakko-oireisuutta.

¹⁹³ Olen aina ollut omiin ajatuksiin vajoava. Hirveästi harkitsen ja mietin asioita, kaikki tarvitsee kyseenalaistaa.

¹⁹⁴ Täydellisyyden tavoittelu ympäristön mukana kasvoi.

¹⁹⁵ Olen yrittänyt olla kärkijoukossa joka alueella; en ole ikinä halunnut jäädä muitten varjoon tai kakkoseksi. Olen edelleen sellainen. En tiedä, onko se synnynnäinen ominaisuus. Ja varmaan mulla on taipumusta ylensyönttiin ja ylenjuontiin, nautinnonhalua.

¹⁹⁶ En ole ihan perfektionisti, käytännön asioissa ehkä vähän huoleton ja sotkuinen. Mutta kunnianhimo on varmaan sellainen luonteenpiirre, mikä on ollut jossain vaiheessa hyvä, että on voitontahtoinen – esimerkiksi urheilussa on ala- ja yläkoulussa pärjännyt hyvin, se on ollut silloin positiivinen tunne – mutta myös siinä, että haluan olla kaikkein laihin ja että mut huomataan. ”Kyllä mä ainakin tähän pysytyn”, sellainen näyttämisen halu. Ja sitten tietenkin kiltteys ja miellyttämisen halu toiselta puolelta.

¹⁹⁷ Ehkä mulla on jossain määrin mustavalkoisuutta, tietynlainen ehdottomuus, aggressiivisuuteen liittyvä. Jos koen jonkin asian epäoikeudenmukaiseksi, siinä mulla on ollut itseni kanssa hiomista. Varsinkin nuorempana sitä oli vaikea sietää, tuli heti koston ajatus. Ennen kuin sitten on ymmärtänyt, että elämähän on kaiken kaikkiaan hyvin epäoikeudenmukaista.

RIITTÄVÄN HYVÄ EI OLE TARPEEKSI

Itsensä kovistelulle antaa polttoainetta varsinkin herkässä kehitysvaiheessa ympäröivä arvomaailma: menestymisen pakko ja armottomuus. Tehostaminen, kiristäminen ja pyrkimys saada ”löysät pois” ovat yhteistä tälle ajalle ja syömishäiriöille. On juostava lujaa, jotta pysyisi edes paikoillaan. Työelämästä puhutaan siihen sävyyn, että jokaisen tulee ”brändätä” itsensä: erottua muista ja esiintyä aina suotuisassa valossa. Turvatulle ammattiuralle pääseminen on yhä vaikeampaa, mutta mahdollisimman täydellinen

suoriutuminen ja ulkonäkö siinä varmaan auttaisivat... Koulumaailmaan etenkin lukioasteella päteminen ja toisiin vertaaminen on jo perinteisesti sisäänrakennettu, samoin on monissa tavoitteellisissa harrastuksissa. Missä määrin mahtavat toteutua ne hyvät tavoitteet, joihin erikoistuneet luokat ja koulut pyrkivät?

¹⁹⁸ Äärimmäisen surullinen on asenteista, joista näkyy tietty kylmyys tai kovuus: on pakko pärjätä ja menestyä elämässä. Luulen, että se ainakin jollakin tavalla tulee kotoa, eli mihin vanhemmat ovat tyytyväisiä. Koulutuksen ja koulussa pärjäämisen suhteen nuorilta vaaditaan paljon. Taas ne ääripäät näkyvät. On ne nuoret, jotka kokevat, etteivät pysty millään tavalla vastaamaan heihin kohdistettuihin vaatimuksiin eivätkä enää edes yritä, ja sitten elämä menee miten menee. Sitten on ne, jotka ovat ihan näännyksissä siitä, että pitää pärjätä. Ei se ole välttämättä vanhemmista lähtenyt, vaan koulusta ehkä... Lukio varsinkin voi olla hyvin kilpailuhenkinen. Jos on sen luonteinen ihminen, että lähtee siihen mukaan, siihen on helppo mennä.

¹⁹⁹ En vaan uskaltanut antaa olla ja saada hiukan huonompia arvosanoja, jotka silti olisivat olleet ihan hyviä. Kotona oli semmoinen asetelma, että mun veljeltä ei odotettu ihan niin paljoa. Mun kohdalla oli automaattista, että pärjäsin hyvin ja olin kiltti.

²⁰⁰ Minut on kasvatettu siihen, että pitää pärjätä ja tehdä helvetisti töitä. Kaikki pitää tehdä täydellisesti, ei koskaan mitään toisella kädellä.

²⁰¹ Olin musiikkiluokilla, missä on aika suosimissävyytteinen kulttuuri ja nokkimisjärjestys. Se on alusta asti hirveän kilpailullista. Ei osata olla onnellisia toisten puolesta, kun toiset saa hyvää. Kaikennäköiset harrastukset ja muutkin ruokkii sitä kilpailuasetelmaa.



²⁰² Meiltä lapsilta on vaadittu aika paljon, ja mä olen esikoinen, mikä on ehkä lisännyt vaatimuksia. On ollut vähän sellaista, että jos aloitan vaikka jonkin uuden harrastuksen, mua aletaan niinku valmentaa siinä. Välillä on tullut sellainen fiilis, että kun Kiinassa on yhden lapsen politiikka, niin olen "se yksi lapsi". Muhun on laitettu paineita ja tosiaan vanhemmat ovat ryhtyneet valmentajiksi säätelemään elämäni. Stressasin yliopistoon pääsyäkin jo lukion alusta lähtien. Olin erikoislukiossa, jossa oli hyvin kilpailullisia ihmisiä. Vähän kaikki muutkin koettivat olla kaikessa parhaita, kun oli kunnianhimoista porukkaa. Jonkin verran siellä huomasi syömishäiriöoireitakin. Sitten oli yksi tyttö, jonka kanssa tuli erityinen kilpailuasetelma. Hän ei oikeastaan edes peitellyt sitä, että nyt on kilpailu menossa. Olen huomannut, että erikoislukioissa ollaan välillä hieman epärealistisia sen suhteen, mitä niin nuorilta ihmisiltä voi vaatia taitojen, määrätietoisuuden ja pitkäjänteisyyden osalta. Koin, että mun lukiossa oli jonkin verran elitismia: "täältä tulevat Suomen eturivin taiteilijat" ja näin poispäin.

Syömishäiriöstä kärsiville arviointi- ja arvostelupainotteisuus on erityisen rasittavaa. He ovat tyyppillisesti muun muassa sillä tavoin herkkiä, että pyrkivät aina täyttämään tai varmuuden vuoksi ylittämään kaikki vaatimukset. He sietävät huonosti pettymyksiä, epävarmuutta ja ristiriitoja sekä joutuvat taistelemaan hämmennyksen ja lomaannuksen tunteita vastaan. Epäonnistumisista osaa syyttää ainoastaan itseään. Omat paineensa luo yksilökeskeisen kulttuurin jatkuva valintojen pakko. Periaatteessa kaikki on mahdollista kaikille, mutta on tiedettävä tarkoin, mitä haluaa. Jotta menestyisi, on tavoitteisiin puskeettava määrätietoisesti vastuksista välittämättä. Syömishäiriötä sairastavalla tahto kääntyy itseä vastaan: se ei toimi elämänvoimana ja myönteisenä energiana, vaan tuhoavalla tavalla. Kun ei pysty rajaamaan itselle tärkeitä juttuja, yrittää härkäpäisesti vastata jokaiseen huutoon.

²⁰³ Olen aina ollut se hiljainen, kiltti ja vetäytyvä. Sen lisäksi mua on lapsena usein lytätty, vaikka olen yrittänyt käyttäytyä ja tehdä valintoja sen mukaan mitä ympäristö vaatii. Koko ajan yrittänyt ennustaa sitä, mitä multa odotetaan. Niistä pienistä arkisista asioista, onnistumisista, on harvoin tullut kehuja. Mun on edelleen vaikea uskoa kelpaavani tällaisena kun olen.

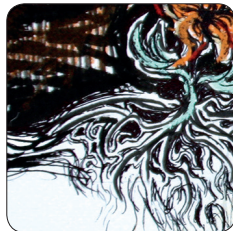
²⁰⁴ Olin musiikkiopistossa ja soitin huilua. Siihen kuuluvat ne esiintymiset. Musiikin ja soittamisen ilo alkoi karista siksi, että esiintyminen muodostui niin ylivoimaiseksi. Tutkinnot olivat ihan hirveitä, pahimpia mittautushetkiä. Tuomariston edessä oli niin alleviivaavaa, että nyt sinua arvioidaan. Sitä ei kyllä sairastava kaipaa, se ei tue toipumista.

²⁰⁵ Kaikki negatiivinen kritiikki oli hirveän loukkaavaa. Olin kaivannut vaan hyväksyntää.

²⁰⁶ Kun kehitys uinnissa jämähti, en uskaltanut ikinä pettymyksen pelossa asettaa itselleni mitään tavoitteita. Sitä kautta tuli pelossa eläminen, kun ei osannut käsitellä pettymyksen tunnetta.

²⁰⁷ En mitenkään iloinnut koulumenestyksestä, mutta jo silloin tajusin, että se on mulle tärkeä suojautumiskeinona. Kun olen niin poikkeuksellisen hyvä lähes kaikessa, saan olla jotenkin "rauhassa". Kukaan ei voi tulla mulle sanomaan eikä enää lisää vaatimaan. Halusin olla arvostelun YLÄPUOLELLA.

²⁰⁸ Olen niin monessa asiassa ollut hirveän kunnianhimoinen, on ollut lukemattomia harrastuksia. Toisaalta on ollut kiva, että olen hakeutunut uusien asioiden luokse, mutta sitten on joka ikisessä asiassa tullut se, että hei, pitää kehittyä ammattitasoiseksi, vaikkei tästä tulisikaan ammatti.



VARHAISTEN SYÖMISONGELMIEN VYYHTI

Syöminen liittyy aina ihmissuhteisiin. Vauvalle syöttäminen on hoivaa ja vuorovaikutusta, joka saa hänet kiintymään pääasiassa hoitajiinsa ja tuntemaan itsensä arvokkaaksi. Ruoka on myös lapsen ensimmäisiä mahdollisuuksia vallankäyttöön. Jos hoitajan ja lapsen temperamentit synkkaavat huonosti, lapsen tarpeet jäävät helpommin huomaamatta ja vastaamatta: lapsi ei osaa viestiä tarpeeksi selvästi, eikä hoitaja osaa tulkita tarpeeksi herkästi.

Pikkulapsen syömisongelmia ovat ruuasta kieltäytyminen ja välinpitämättömyys ruokaa kohtaan, valikoiva syöminen, raivokoh-
taukset syömistilanteissa, ruokarituaalit, ruuan pulauttaminen suuhun uudelleen pureskeltavaksi, pica eli syötäväksi kelpaamat-
tomien aineiden syöminen, yökkääminen, oksentelu, ruuan pii-
lottelu ja ylensyönti. Ikävaiheeseen normaalisti kuuluva itsesääte-
ly puuttuu, ja syömistä ohjaavat nälän- ja kylläisyydentunteiden sijasta muut seikat. Jos lasta on syötetty ruokaa sisään survoen tai nielussa on tehty lääketieteellisiä toimenpiteitä, syömiseen tai nielemiseen voi yhdistyä kipumuistoja. Lapsi ehkä ahdistuu jo ruokailua enteilevistä merkeistä, pyrkii karkuun, itkee, yskii tai yökkäilee.

Lapsen syömisongelmista muodostuu helposti noidankehä. Jälkeläisen ruokkiminen on perusasia, ja jos ei siihen kykene, on epäonnistunut koko vanhemmuudessa ja pelkää menettävänsä lapsen. Vanhemmat hermostuvat ruokailutilanteissa ja yrittävät saada lapsen syömään keinolla millä hyvänsä, myös kepulikonstein: syöttämällä jo itse syömään pystyvää lasta, viemällä ruoka leikkeihin, valmistamalla vain herkkuruokia, antamalla lapsen päättää ruoka-ajoistaan... Ja lapsen turvattomuus vain lisääntyy.

Heti leikki-iässä ympäristön mallit vaikuttavat paljon, joten lapsi omaksuu herkästi niin tunnepohjaisen kuin liian puhdasoppisenkin syömisensä. Vaikkapa lihavuus voi kertoa genejä enemmän huolenpidon puutteesta, psykologisesta torjunnasta tai ylikontrolloinnista – ruuasta on tullut lapselle rakkauden korvike.

²⁰⁹ Mua on opetettu siihen, että saa sanoa vastaan. Jos olin joskus sanonut, etten jaksaa syödä, siitä tuli kauhea huuto: "Sun on pakko syödä!" Tavallaan mun kokemukset ruuasta ja syömisestä on olleet alusta asti vääristyneitä. Nälästä ja kylläisyydestä tuli asioita, joita piti pystyä hallitsemaan kuuntelemisen sijaan.

²¹⁰ Jotenkin tajuaa, että eihän se mitään auta, kun syö. Mutta meillä oli aika paljon lapsuudessa sitä, että ruoka oli lohdutus ja palkinto. Sitten kun jäi omilleen ja oli murrosvaiheessa, oli tottunut tekemään tietyllä tavalla.

²¹¹ Meillä oli varhaislapsuudessa sellainen tapa, että kun äiti ja isä lähtivät illalla jonnekin, isovelji ja minä saatiin odotusajaksi jotain hyvää syömistä. Sitä kyllä opittiin vaatimaan ja kättämäänkin!

²¹² Meillä oli karkkipäivät ja ne meni aika holtittomiksi. Papan vaimo oli Hellaksella töissä ja se toi sieltä kaikkea laatikkokaupalla. Ehkä se vääristi, kun tiettyjä herkkuja sai syödä vain lauantaisin ja sitten niitä syötiin hirveästi. Joskus teini-ikäisenä keitin aina tosi usein kinuskikastiketta, kun viikolla ei saanut syödä karkkia – silleen kiersin sääntöä. Olen miettinyt, kumpi oikeasti on parempi: että saa syödä herkkuja vähän tasaisesti vai että on karkkipäivä.

²¹³ Vanhemmat olivat töissä ja mummo hoiti minua ja veljeä. En tiedä sitten, olisiko sitä kautta saanut liikaa makeaa. Siinä vaiheessa, kun mummo oli jo lopettanut päivähoitamisen, söin iltapäivällä, ennen kuin vanhemmat tulivat kotiin. Siinä oli kiva parituntinen mussutella. Ruuanlaitto ei ollut kovin säännöllistä. Meillä ei ollut sellaista, että perhe kokoontuu illalliselle. Kun äiti tuli kotiin, se oli tietysti väsynyt. Mä en tietenkään ollut nälkäinen, koska olin just syöpötellyt. Minua olisi auttanut oikeanlaisen syömisestä opettaminen. Pidän makealla palkitsemisen järjestelmää huonona.

Ylipsykologisoinnin sijaan syömisoireiden elimellisetkin syyt on selvitettävä perusteellisesti: suun alueen toiminta, ruuansulatusvaivat ja fyysiset sairaudet. Taustalla saattaa olla myös neurologisia häiriöitä. Lasten syömisoireiden syyt ovat usein ohimeneviä, mutta lapsuuden syömisoireilu voi olla alkusoittoa myöhemmille varsinaisille syömishäiriöille.

²¹⁴ Noin 15-vuotiaana alkoi oireilla akalasia eli ruokatorven motiliteettihäiriö. Normaalisti ruokatorvi kuljettaa ruoka-aineita ja nesteitä voimakkaasti alaspäin, mulla ei. Alkoi oksentelu syödessä: eka kerta oli kun tulin koulusta kotiin, söin munkin ja se jäi jumiin ruokatorven alemman sulkijan kohdalle, mahalaukun yläpuolelle. Sitten menin vessaan ja oksensin sen ulos – tuli parempi olo. Siinä vaiheessa en tiennyt yhtään, mistä se johtuu, eikä kukaan ollut alkuvaiheessa huolissaan. Meni vuosi, ennen kuin äiti vei mut lääkäriin. Painonnousu kyllä pysähtyi, koska syöminen muuttui epämukavaksi ruoan jäädessä kiinni ruokatorveen. Ekoina vuosina se ei hirveästi vaikuttanut elämään, paitsi alitajuisesti. Siitä lähti hiljalleen monet kierteet eteenpäin. Lopussa oli vaikeaa jopa juoda. Yläasteen lopussa ja lukion alussa mulle tehtiin hirveä määrä lääketieteellisiä tutkimuksia. Mahalaukun tähystyksessä ei huomattu mitään, vaikka siinä vaiheessa oireet olivat jo nähtävissä. Se oli taudin harvinaisuuden ja myös osaamattomuuden takia. Menin lääkäriltä toiselle ja kesti kahdeksan vuotta, ennen kuin asiat selvenivät. Olin systeemin osa, jota pyöritettiin aina eteenpäin. Testien jälkeen sanottiin, että vika on päässä ja se menee ohi. Kävin kahdellakin terapeutilla; terapia ei tukenut, siellä haettiin mun elämästä ongelmia, joita ei siinä vaiheessa ollut. Mulla on kokemus siitä, kun koko maailma lakkaa uskosta. Siinä tulee tunne, että voiko luottaa siihen, mitä itse on ja tuntee. Lopulta veren happiarvot romahtivat ja huomattiin, että ruokatorvi oli laajentunut ja työntänyt keuhkoputken kasaan. Kun syy löydettiin, aloin itkeä sairaalan käytävällä – helpotuksesta.

²¹⁵ Mulle tuli tosi vaikeat vatsavaivat lukion alkuvaiheessa. Niitä oli jo ennen kuin aloin reagoida syömisellä, lapsenaikin. Jo pikkumuksuna oli vatsanpuruja ja jännitin sosiaalisia juttuja. Mutta ahmiminen ja satunnainen oksentelu tietenkin pahensivat vaivoja. Vaikein asia sietää oli turvotus: kasvaa päivän aikana rajojensa yli. Se on osittain vaikuttanut siihen, että en ole kuvitellut olevani niin hoikka kuin olen.

²¹⁶ Mun on vaikea sanoa mitään varsinaista alkua näille oireille. Ihan jo melkein pikkulapsena olivat ensimmäiset jaksot: ala-asteen ensimmäisillä luokilla koin itseni isokokoiseksi ja mietin kaikkia konsteja, millä saisin itseäni pienemmäksi. Tykkäsin säädellä syömistäni muutenkin. Mullahan on ollut perinteisesti syömisestä kanssa paljon muitakin ongelmia kuin syömishäiriöoireilu: vatsavaivoja, nielemisongelmia ja emeto- eli oksennusfobia.

KEHO NÄYTTELYESINEENÄ JA VIHOLLISENA

Jos painotetaan virheetöntä ulkonäköä, luodaan syömishäiriöille otollista kasvumaata. Koko kulttuurimme näyttääkin läpäisseen laihdutuspuhe: pitäisi sitä ja täytyisi tätä. Lapset seuraavat ympärillään ahdistunutta painonhallintaa ja omaksuvat jopa tyhjentäytymisen suoria toimintamalleja.

²¹⁷ Olen tehnyt elämän tavoitelistoja. Niissä on aina ykkösenä laihuus. Kaikki muut ovat tulleet – ystävät, perheet, rahat, ammatit ja muut – sen jälkeen. Kyllä se kertoo vähän vääristyneistä arvoista. Voin syyttää myös ympäristöä: kauheat paineet, jos katsot tv-ohjelmia, mainontaa, omia kavereita ja kaikkea sitä.

²¹⁸ Kun välillä laihtuin, koin ihmisten ympärillä ajattelevan, että olen parempi ja tehokkaampi työntekijä. Kun oli lihava, oli mukamas laiska ja huonopmpi. Jos olet lihava ja haet töitä, sinusta ajatellaan, että mitä tuo saa aikaiseksi, kun on tuossa kunnossa.

²¹⁹ Muistikuvia on jo ala-asteelta, että olen yrittänyt oksentaa. Olen lukenut jostain naistenlehdessä jutun anoreksiasta ja se jäi mielenkiintoisena asiana mieleen. Se oli niin hienoa jotenkin, se tyttö sai paljon huomiota. Että mäkin tekisin jotain niin äärimmäistä, että mut huomattaisiin – kuinka hienoa se olisi? Semmoinen ihannoiti oli jo kauan ennen sairastumista.

Ylikriittinen kehon tarkastelu on harmillisen tavallista, vaikkapa peilikuvallenen huokailua ja vartalonsa puristelua. Jo pikkulapsi ohjautuu herkästi arvottamaan itseään ulkonäön perusteella, jos lähiaikuiset ylipäättään kiinnittävät erityishuomiota omaan tai muiden ulkonäköön. Viime aikoina on yleistynyt myös tapa kommentoida jatkuvasti etenkin naispuolisten ulkonäköä, niin tuttujen kuin tuntemattomien, jopa kadulla ohi kävelevien. Valittavasti läheisetkin – tavallisimmin lainkaan tekoaan tajuamatta – syllistyvät morkkaamiseen.

²²⁰ Äiti oli melkein aina itse dieetillä, mutta kuitenkin oli aina niitä herkkupalojakin. Se oli tosi ristiriitaista. Nuoruuden kuvissa hän on tosi hoikka, ihan alipainoinen ja sitäkin on ihailut. Muutaman kerran hän sanoi mulle juttuja, joista pahoitin mieleni. Mulle tuli olo, että olen kömpelö ja iso. Hän sanoi esimerkiksi ”norsu posliinikaapissa” ja tarkoitti muuta sähellystä. Mä otin sen niin, että olen lihava.

²²¹ Kuvittelin, ettei voi olla onnellinen, ellei ole hirveän laiha: onnellisuus ja arvostus ihmisenä ovat siitä kiinni. Mun itsetuntoni oli jo ennen sairautta aika kiinni ulkonäössä: minusta pidetään vain siksi, että olen nätti tyttö. Se on se ainut, mikä minussa on. Ja sen pyöristymisen koki, että nyt en ole enää mitään, kun en ole niin nätti kuin pikkutyttö, jolloin sain siitä aina positiivista palautetta. Oli hirveän ulkonäkökeskeinen ympäristö. En ole koskaan voinut ajatella, että vaikka näyttäisin miltä, mua rakastettaisiin ja olisin hyvä. Sellainen ajatus omalta kohdalta on puuttunut kokonaan.

²²² Vaikka olen ollut nuorempana laiha ja ehkä kaunisikin, pidin itseäni rumana. Muistan, että piirsin omakuvan kalenteriin, ihan järkyttävän näköisen kuvan. Sellaisena olen nähnyt itseni. Mitä kylläkin mun äiti on pahentanut; mulla oli jonkin verran aknea, niin äiti kutsui mua rupisammakoksi. Löysin aina itsestäni hirveästi vikoja ja ne on kasvaneet ihan hirveisiin mittasuhteisiin. Kerran kaaduin laskettelumäessä ja sauva meni huulesta läpi, siihen jäi pieni möykky. Muistan kun olin jossain bussissa ja siitä niin ahdistunut ja masentunut, että nyt mun ulkonäkö on totaalisesti piloilla, kun huulet ei ole enää symmetriset. Aika älytön juttu, kun kukaan ei edes huomaa. Jotenkin se ulkonäkö on ollut kauhean merkityksellinen. Ihailin hirveästi missejä. Olen tiedostanut, että ulkonäkö on tärkeä ja joskus on tuntunut, että musta on tykätty vain sen takia, että olen näyttänyt

mukavalta. Meidän Ruotsin sukulaiset sanoivat: "Sinusta tulee varmasti isona Miss Suomi." Vasta lukioikäisenä olen tajunnut, että mulla on ehkä muutakin annettavaa. Vielä lukiossakin olin hirveän hiljainen. Kun myöhemmin tapasin luokkakavereita, poikia, ne oli ihmeissään: "Tosi erikoista kuulla, kun sä puhut!" Olen itse viihtynyt päässäni omista jutuistani, mutta musta on tuntunut, ettei kukaan muu ehkä arvosta niitä.

²²³ Olisin voinut tykätä itsestäni, jos ei olisi tullut pienestä asti ulkopuolelta kommentteja, että olen lihava. Äidin sisko sanoi joka kerta kun nähtiin, että olen taas lihonut. "Katso minun tyttäriä, kuinka laihoja ja kauniita ne ovat." Se on syöpynyt; mulla on kuva, että kuulin tätä häneltä useasti. Kun mentiin ruokapöytään, minä sain ottaa keitossa vain kaksi nakinpalaa, koska olen lihonut.

²²⁴ Lapsuudenkaverini eli naapurin tytön isä sanoi: "Tytöt, te ootte nyt kyllä molemmat vähän pyörityneet, varokaa vaan, ettette tosta enää pyörity." Ja sitten äidin sisko, samoihin aikoihin hänkin mulle totesi: "Enää ei sitten saa tosta lihoa!" Ne ovat sattuneet ihan hirveästi ja jääneet mieleen.

²²⁵ Tietty ex-poikaystävä on varmasti myös kommentteillaan vaikuttaneet: "No kun et sä ole semmoinen tyttömäinen tyttö. Et ole sitä tai tätä." Semmoista, mitä jätkät ei ehkä ymmärrä, mutta et sä voi sanoa tytölle: "Sä oot kyllä lihonut siitä, kun on aloitettu seurustelemaan."

²²⁶ Mua mietityttää miehenä se, että en saanut sairaana koskaan ulkonäkökommentteja. Se on mulle mysteeri. Oliko ne aina selän takana? Miehen näkökulmasta se, että näyttää erilaiselta on ihan eri kuin naisen maailmassa. Mun aina annettiin olla.

²²⁷ Vaikka koen olleeni rakastettu lapsi, en ole saanut hirveästi kehuja itsestäni. Tai jos äiti on jotain kehunut – hän on ollut siis hoikka koko ikänsä – niin sitten, että "säkin olisit niin kaunis, JOS olisit laihempi" tai "kyllä susta tulisi vaikka Miss Suomi, kun sä olet noin pitkä, JOS sä olisit laihempi".

SEKSUAALISUUS MENE E SOLMUUN

Joskus syömishäiriöihin liittyvät seksuaalisuuden ongelmat, sillä sukupuoliuus kytkeytyy tietenkin aina kehoon. Kasvuikässä saat-
taa tiedostettu tai tiedostamaton seksuaalisuuden pelko ilmetä
kamppailuna kehon muuttumista vastaan: lapsen kehossa roik-
kumalla pyrkii välttelemään hankalia seksuaalisuuteen liittyviä
kysymyksiä. Epätavallisen varhainen murrosikä on lisäriski sille,
että kehitystä yritetään jarruttaa tai taannuttaa laihoodella.

²²⁸ Kaikki naisellisuuteen liittyvät elementit, jotka jäivät
pois – vaikka kuukautiset – ei niitä missään vaiheessa edes
kaivannut. Ihan perusfysiiset toiminnot on tukahduttanut,
kun on yrittänyt pitää pikkutyttöä kroppaa ja pysyä rasvat-
tomassa kunnossa. Kun alakoulussa alkoivat kasvaa rinnat
ja kuukautiset tulivat 11–12-vuotiaana, se oli jotenkin liian
aikaista. Inhosin sitä hirveästi, se oli kamala asia. Olisin ha-
lunnut voida edelleen uida ilman yläosaa rannassa kuten
joskus pikkutyttöinä. Kadehdin naapurin tyttöjä, joilla ei ol-
lut vielä yhtään rintoja.

Sukupuolista häirintää ja hyväksikäyttöä kokeneilla eräs selviyty-
mis- tai suojautumistapa on pyrkimys muuttua ”neutriksi”. Kun
omien tai toisten seksuaalisten tunteiden kanssa ei jostain syystä
pysty elämään, saa nälkiintyneessä, liikalihavassa tai muuten vä-
hemmän puoleensavetävässä kehossa olla paremmin rauhas-
sa. Arvottomuuden kokemus saattaa hyvin tulla esiin myös syömishäiriön ja itesuoja-
jeluvaistoa vailla olevan seksikäyttäytymisen yhdistelmänä.

²²⁹ Kun oli hirveän naisellisen näköinen jo nuorena ja sai
myös vanhemmilta miehiltä siitä huomiota, olin tosi iloi-
nen, että se huomio lähti silloin, kun laihduin. Olisin mie-
luummin halunnut olla hoikka poikamainen tyttö kuin hy-
vin nuori tyttö, joka saa naisellisuuden ja seksuaalisuuden
takia huomiota. Yläkouluun mentäessä siihen liittyi myös
muiden tyttöjen kateellisuutta, koska oli poikien suosiossa.
”Sulla on tommoiset isot tissit, totta kai pojat tykkää.” Itse
en pitänyt siitä yhtään. Olisin halunnut, että pojat tykkää-
vät jostain ihan muusta syystä. Toivoi, että voisi olla erilai-
nen. Kun olin kokenut itseni vähän bimboblondiksi, se oli
ehkä rooli, josta oli hyvä päästä pois: värjäsin tukkanikin ja
muutuin tosi erilaiseksi. Siihen liittyi positiivinen fiilis, että
pääsin siitä, millaisena mua on pidetty – helppona tyyppi-
nä. Tuli vakavammin otettavaksi.

²³⁰ Näen tämän tietynlaisena jatkumona: Se alkoi niistä luokan pojista, jotka kiusasivat, ja jatkui siihen, että annoin miesten tehdä mulle juttuja, mitä en oikeastaan olisi halunnut. Olin silloin vielä alaikäinen. Mulla oli miessuhteita, jotka olivat tosi omituisia. Ylipäätään jos mulle on haluttu tehdä selkeästi jotain väärää, olen ollut helposti vaan, että tehköön nyt sitten. Esineenä mua on aikaisemminkin kohdeltu.

Luonteva seksuaalisuus estyy, jos omaa kehoa halveksii ja häpeilee. Keho on jollain tavalla vääränlainen, ja ennen kuin se täyttää tietyt vaatimukset, seksuaalisuudesta ei voi eikä saa nauttia. Ylipäätään huono minäkuva ja tunne-elämän ongelmat ovat vaikea lähtökohta. On tarve tukahduttaa sukupuoliset tarpeet ja suunnata seksuaalienergia muualle – vaikkapa kehon muokkaamiseen, muuhun syömisoireiluun ja mihin tahansa suorittamiseen.

²³¹ Lapsuus ja nuoruus menivät syödessä ja juopotellessa. Olin lievästi ylipainoinen, ja joskus siitä huomautettiinkin. Tosin olen jälkepäin katsellut luokkakuvia; en ollut paljon toisennäköinen kuin muutkaan, mutta kaverit haukkuiivat, kun näkivät, mikä oli heikko kohta. Mulla on aina ollut kuva itsestäni vastenmielisenä läskinä. En pidä omasta kehostani, se on ollut lapsesta asti vastenmielisen tuntuinen. Se on mulle normaali olo, vaikka joissain tilanteissa sen saa katkeamaan, unohtaa sen. Mies-naisjutut olivat aika vaikeita, yleensä siinä tarvittiin vähän "rohkaisua". Sitten mulla oli ollut vähän epäonnistumisia, kun oli lukio keskeytynyt. Se antoi sellaisen kuvan, että olen huono ihminen ja huono mies. Seksuaalisuuteen liittyi alemmuudentunne. En ole koskaan nuorena saanut olla timmissä kunnossa, kokea nuoruuden voimaa – siitä jäin paitsi. Ihmisen pitäisi tietysti ikävaiheessa kokea tietyt asiat.

²³² Kun omaa vartaloaan inhoaa, ei halua paljastaa itseään kellekään. Mulla meni pitkään niin, että olin aina kännissä, se oli ainut vaihtoehto. Pystyin olemaan vapautuneempi, kun join. Selvin päin ei olisi tullut mitään. Oli niin epävarma, vaikkei muut sitä tieneet.

²³³ Olen aina ollut hirveän poikamainen ja tuntenut itseni epänaiseksi ja siitä huonommuutta. Ajattelin, että mun on turha edes yrittää tiettyjä asioita sen takia, etten ole siro, sievä enkä söpö. Ja niin kauan kuin muistan, en ole halunnut, että musta otetaan kuvia tai jos otetaan, en halua ikinä nähdä niitä. Varmaan siinä viidennellä luokalla, kun alkoi itse kiinnostua pojista, mietin, että en varmaan ikinä tule saamaan poikaystävää, koska ne ajattelee mua yhtenä pojista. Ja tytöt ajattelee mua yhtenä pojista. Edelleen en ymmärrä, miksi joku haluaisi mua seksuaalisesti. Voin vielä ymmärtää järkipäisesti, että joku ajattelee, että tossa on hyvä tyyppi, vahva persoona, tekee tällaisia juttuja ja okei sen takia kiinnostava. Mun mielestäni mä kehollisesti, naisena – tällä en tule mitään saamaan. Mun täytyy olla itsenäni kiinnostava, jotta tulen löytämään jonkun ihmisen vierelleni. Syömishäiriö on ollut ehkä sen tavoittelua, että jos musta tulisi hento ja siro, jonkun sankarivietti herää ja se haluaa pitää minua sylissä, kuin kukkaa kämmenellä. Mutta olen alun perinkin ajatellut: "Ei toi voi olla kiinnostunut musta, vaan se tulee kiinnostumaan noista tyttömaisistä ja söpöistä tytöistä, älä anna itsesi ihastua."

²³⁴ Yksi juttu mun seksuaalisessa kasvussa on vähän mysteeri. Tajusin yläasteikässä, että en ole ihan hetero, vaan tykkään myös tytöistä. Sekin oli vaikuttamassa siihen, miten kohtelin kehoani. Ajattelin varmaan jotenkin, että mulla pitää olla enemmän miehen tai pojan keho, jotta voin tykätä tytöistä. Aika äkkiä tulin asian kanssa sinuiksi, mutta ensin koetin kieltää sen.

²³⁵ Oli tosi vaikea olla kenenkään lähellä. Ja kun poikaveri hylkäsi mut, ajattelin, etten kelpaa kenellekään. Siinä meni pitkään, tavallaan tukahdutin kaikki omat tarpeeni. Kotona ei tunteita näytetty; oli helppo eristäytyä omaan huoneeseen ja kököttää siellä yksin, kun olisi tarvinnut läheisyyttä. Ei ole muuallakaan uskaltanut haluta ja tarvita sitä ja tulla nähdyksi.

²³⁶ Anorektiset kuviot syvenivät samaan aikaan, kun olin todella kiinnostunut yhdestä pojasta. Tunne-elämä oli niin lukossa, että ensin yritin torjua nämä ajatukset täysin. Selitin itselleni, ettei ihastus mitenkään voi olla molemminpuolista. No sitten tämä poika lähestyi monilla niin romanttisilla eleillä, ettei asiaa voinut enää mitenkään kieltää. Sisäisesti olin pakahtumaisillani, mutta menin aivan puihin. Poika ymmärrettävästi jätti minut "rauhaan" – ja minä olin totaalisen rauhaton, pettynyt ja vihainen itselleni.

SIEMENET

Syömishäiriön viime kädessä laukaisevat tapahtumat ovat yksilökohtaisia, henkilölle itselleen merkityksellisiä kokemuksia. Niistä yksistään voisi selviytyä sairastumatta, mutta elämän kokonaisuudessa ne siinä kohtaa ovat kuin lopulta kamelin selän murttavia korsia.

MUUTOKSIIN SOPEUTUMINEN EI ONNISTU

Syömishäiriön saattavat käynnistää suuret elämänmuutokset, vaikka ne koettaisiin myönteisiksi tai niissä olisi hyviäkin puolia. Muutokset vaativat silti henkistä energiaa ja joustavuutta – etenkin, jos ne kasautuvat. Monella syömishäiriö puhkeaa sen jälkeen, kun on vaihdettu koulua tai muutettu uudelle paikkakunnalle. Toisilla laukaiseva tapahtuma on tutkinnon, tärkeän kilpailun tai vastaavan koitoksen aiheuttama intensiivinen suorituspaine. Urheilijoilla kriittinen hetki voi olla harjoittelun keskeytyminen loukkaantumisen tai sairastuminen takia. Joskus syömishäiriön laukaisee minuutta koetteleva elämänkriisi, kuten läheisen kuolema, rakkaussuhteen päättyminen tai yksiselitteisen traumaattinen kokemus, kuten väkivallan uhriksi joutuminen.

²³⁷ Kävin kaksi ensimmäistä vuotta koulua siinä kaupunginosassa, missä asuin, mutta sitten jouduin toiseen kaupunginosaan musiikkiluokille. Jotenkin koin sen kouluympäristön kovempana; välitunnilla puolensa pitäminen ja tämmöiset asiat. Olin aika herkkä lapsi, en olisi halunnut mennä mukaan konflikteihin. Yritin väistää viimeiseen asti. Syöminen on yksi tapa purkaa sosiaalisia paineita.

²³⁸ Menin hyvään lukioon, jossa kaverit saivat arvosanoja kasista kymppiin, kasi oli ehkä vähän huono numero. Siinä joukossa koulu ei mennytkään niin hyvin kuin yläasteella. Tietenkin valitsin kaikki pitkät matikat ja kemiat kauhean kunnianhimoisesti ja niistä tippui kelkasta. Koulumenes-tyksen lasku toi aika hirveän olon, koska olin ala-asteelta yläasteen loppuun tosi hyvä koulussa ja se oli itselle tärkeää. Se varmaan ruokki sitä, että tunsin itsensä huonoksi siellä, ja kun syömishäiriössä pärjäsi, pakeni sinne.

²³⁹ Kun aloitin yliopisto-opinnot, tuli ensimmäinen kerta, kun tarrauduin vahvasti syömishäiriöön – syömättömyyteen.

²⁴⁰ Kun urheilijan elämä loppui, meni vuosi niin, että en oikeastaan tehnyt mitään. Ihmettelin vaan, enkä oikeastaan jaksanutkaan urheilla, kun se oli ollut niin jokapäiväistä, neljä tuntia päivässä. Siinä kohtaa tuli ensimmäinen poikaystävä. Itsetunto: sitä lähdin niin sanotusti ulkoistamaan, halusin olla poikaystäväälle "jotain". Tuli mustasukkaisuutta ja muuta, kun ei ollut omaa pohjaa ja itsetuntemus pohjautui ulkopuoliseen viestiin. Ei ollut mitään sisäistä rakennuspalikkaa. Jos poikaystävä esimerkiksi katsoi jotain muuta, sen otti niin, että nyt en kelpaa. Sitten kun hän petti, ajattelin, että okei, en riitä tällaisena kuin olen. Siitä lähti laihdutuskierte: rupesin syömään olevinaan "terveellisesti".

²⁴¹ Kun poikakaveri jätti mut, luottamus muihin ihmisiin meni täysin. Hän halusi ilmeisesti vaan kokeilla, millainen olen. Me oltiin oltu hyviä kavereita jo pitempään. Se päättyi niin, että hän sanoi, että hänen mielestään meillä meni paremmin kavereina. Se loukkasi hirveästi. Olin tosi pettynyt ja vihainen ja ajattelin, että mussa on vikaa. Jonkin aikaa söin tosi vähän, mutta se laukaisi ahmimisen – sitten se oli sitä iltasyömistä.

²⁴² Sairaus puhkesi 17-vuotiaana, kun poikakaverini eli ensirakkauteni oli jättänyt minut. Kysyin syytä ja hän selitti, että haluaa keskittyä urheiluun. En uskonut, vaan ajattelin että syy on siinä, että olen paksu ja läski. En tiedä miksi, sillä olin hoikka eikä todellakaan ollut kyse kiloista. Mutta noin ajattelin – ja aloin laihduttaa.



SYÖMISEN JA KEHON KOHENTAMINEN YLEISRATKAISUKSI

Tyytymättömyys ja paha olo ovat usein hahmottomia ja moniulotteisia, joten ne on tarve pelkistää esimerkiksi vääränlaisen kehon syyksi. Kehon parantelu on myös keino saavuttaa hyväksyntää, jos on kohdannut kiusaamista ja arvostelua. Kun ulkonäkökommentit ovat jääneet pään sisään kaikumaan ja järkkymätön päätös muokata itseä on syntynyt, itsensä räökkäämiseen on vahva motivaatio.

²⁴³ Kiusaaminen alkoi ihan ala-asteen alkupuolella. Se kohdistui pitkälti mun ulkonäköön: mua vertailtiin luokan toisiin tyttöihin, jotka kelpasivat pojille, mutta minä en. Pahimmillaan syljettiin päälle ja sanottiin, että se on vain kaunistus, koska olen niin ruma. Olin myös jonkin verran kömpelö. Varsinaisesti ajattelin, että syömishäiriö puhkesi lukiossa toisella luokalla. Mulla oli semmoinen olo, että olen hirveän monessa asiassa liikaa: liian isokokoinen ja liikaa mielipiteitä ja liian eläväinen. Halusin jotain järjestystä mieleeni ja mielialoihini. Oli vähän kärsimätön olo, halusin elämään muutosta: tämä on liian samanlaista koko ajan, kun kiusaaminen jatkui ja muutkin vaikeudet. Joka kerta kun sairausvaihe tuli, musta tuntui, että tässä on nyt jonkinlainen uusi alku. Voin jättää vanhan itseni taakse ja hienosti sanottuna melkein syntyä uudelleen. Voin vaihtaa itseni. Ja tosiaan sain ulkomaailman aika lailla suljettua pois. Olen tuntenut itseni aina tietyllä tapaa kurittomaksi – ja sitähan esimerkiksi ADHD:n puolesta joissain asioissa olenkin. Ajattelin, että kun anoreksiavaihe tulee taas, pysyn hetken olemaan kuosissa.

²⁴⁴ Päätin pari kuukautta ennen 18-vuotissynttäreitä, että sitten kun olen 18, painan sen ja sen verran, mikä oli aivan kohtuuton painolukema. Muistan vielä, että laskin matikan tunnilla, kuinka monta kaloria voin syödä, että pudotan 7–8 kiloa vai mitä lie muutamassa kuukaudessa. Sitten vielä pyörustin vähän alaspäin, että näillä mennään. Jälkeenpäin ajattelen niin, että olin pyöristynyt murrosiän takia luonnollisesti ja se olisi varmaan muutamassa vuodessa tasoitunut. Mutta siitä vähän myös ulkopuolelta huomauteltiin ja itse koin, että olen hirveästi liian suuri. Se tietynlainen tyytymättömyys ja masennus omasta ulkomuodosta oli ollut jo vuoden, lukion alusta asti. Olisin halunnut olla koko ajan hoikempi, mutta jotenkin en vaan saanut laihdutettua. Ehkä yritin, mutta en onnistunut. Siinä kohtaa kun tuli

voimakkaampi päätös, että nyt rupean laihduttamaan, sain myös tukea omalta äidiltäni. Hänkään ei yhtään osannut ajatella, että se voisi viedä sinne, mihin vei. Siinä vaiheessa kun aloin laihduttaa, alitajuisesti jo tiesin, että aion viedä tämän ihan yli. Kun äiti yksi kesäpäivä rannalla sanoi, että "kyllä sun nyt pitäisi jotain tehdä", protestoin sitä vastaan, että eikö ole ihan sama, miltä näytän – semmoiseen osasin sentään sanoa vastaan. Joskus vihoissani huusin, että onko se sitten parempi, että sairastun anoreksiaan... No, näet sitten! Semmoinen viha, että kun tämä ulkonäkö on läheisillekin kaikki kaikessa, niin tehdään sitten niin, että varmasti huomaatte!

Niin tärkeä kuin ravinto hyvinvoinnille onkin, se ei ole kaikkien ongelmien patenttiratkaisu. Jotkut silti tarttuvat "oikeaoppiseen" syömiseen kuin taikasauvaan tai viimeiseen oljenkorteen.

²⁴⁵ Sitten aloin miettiä, millä parannan itseni ja vatsavaivani: aloin kaventaa ruokavaliota. Ajattelin ottavani asian hallintaan. Luulin muutaman vuoden ajan, että teen itselleni hyvää, eikä mulla ollut aavistustakaan siitä, mihin suuntaan olin menossa. "Minäpä parannan kaikki fyysiset oireeni vatsavaivoista lihaskipuihin sillä, että syön täydellisesti."

²⁴⁶ Mulla niukemman syömisen kaudet ei niinkään ole liittyneet hoikkuuteen vaan "terveelliseen" syömiseen. Ruokavalio oli tosi niukkarasvainen, mutta söin esimerkiksi hunajaa joka päivä kokonaisen purkin. Kun tuntui, etten pystynyt enää kontrolloimaan... kaikki se, mitä olisin halunnut, hajosi. Kun rupesin syömään elävää ravintoa, se oli varmaan vielä pidemmälle viety kontrollimuoto, koska aloitin sen silloin kun erosin. Mulla on aina ollut liian korostunut se, että jos ravitsemus on kunnossa, on kaikki kunnossa. Mä vähän unohdan, että elämässä on muutakin, kuten sosiaaliset suhteet, työ ja opiskelu.



KASTELU JA LANNOITUS

Syömishäiriöt ovat itsepintaisia, koska fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset mekanismit alkavat pitää itseään yllä ja vahvistaa toinen toisiaan. Noidankehä on niille osuva kuvaus. Kun psyyken ja kehon viestien torjumisen tielle on lähtenyt, yhä epänormaaliin tuntemuksiin suhtautuu välinpitämättömästi. Laihuttaminen tai ahminta irrottaa syömisen nälän tunteesta. Ravintoaineiden puute, ylikunto tai sokerihumala haittaa aivojen kemiaa: seuraa masennusta, keskittymiskyvyn heikentymistä, vääristynyttä ajattelua ja ajatuskehiä. Myös yliaktiivisuuteen tai mässäilyyn liittyvä unettomuus ja heikko unenlaatu estävät aivoja korjaamasta itseään.

²⁴⁷ Bulimia on ihan fyysisenä reaktiona aika noidankierre. Bulimisen päivän jälkeen on fyysisesti tosi vaikeaa: eka päivä sen takia, että on niin nuutunut ja tekee niin paljon mieli tehdä se uudestaan. Koko päivä on sitä, että keskityt syömään tasaisesti. Yrittää vain selvitä siitä päivästä, mennä nukkumaan ja herätä uuteen päivään. Seuraavat kolme neljä päivää on keskityttävä tosi paljon. Sitten kun terveellisestä syömisestä ja elämästä tulee rutiinia, on helpompi olla. Olen kauhean tietoinen, miten helppo olisi lipsua takaisin ensin bulimiakierteeseen ja kuinka pian se johtaisi masennukseen.

²⁴⁸ Kun oli jatkuva nälkä, ei oikein uskonut, että ahmimista haluaisi koskaan lopettaa, koska se tuotti niin suurta mielihyvää.

²⁴⁹ Kun syömiset olivat tosi vähissä, aivot eivät enää toimineet. Esimerkiksi kun yritin lähettää tekstiviestiä, en osannut aakkosia. En osannut ajatella, että se johtuu siitä, että olen ollut syömättä. Pidin itseäni vain tosi tyhmänä.

²⁵⁰ Rakensin minäkuvaani siinä iässä hirveän paljon urheilun ja koulumenestyksen varaan. Kun fyysiset voimat vähenivät todella paljon ja aliravitsemus sumensi ajatusmaailman, minäkuva romahti.

Kun paha oloa lieventää syömishäiriöoireilla, ei toimi psyyken – tai yleisen elämäntilanteen – solmujen avaamiseksi, vaan juuri päinvastoin. Joskus syömishäiriöstä tulee kompensointikeino ja pääasiallinen pätemisen kenttä. Juurtuneet tavat ja rutiinit ovat joka tapauksessa sitkeitä, etenkin kun niistä on tullut osa identiteettiä.

²⁵¹ Kun tulee läski olo, tekisi mieli vetää keksejä, koska syö-
pöttelyllä saa itseinhon tunteen unohtumaan vähäksi ai-
kaa. Se on tavallaan itseinhon kierre.

²⁵² Viime ahmintakaudella mulla meni kaikki rahat. Muu-
tenkin rahat alkoi olla vähissä; se oli ihan katastrofi, että
rupesin ahmimaan. Mutta varmaan se johtui siitä, että ti-
lanne oli muutenkin niin vaikea – en nähnyt muuta ulos-
pääsyä. Ostin luotolla ruokaa. Vieläkin sammuttelen niitä
tulipaloja. Olen jonkin verran lainannut läheisiltäkin, mutta
en haluaisi, kun en tiedä, koska pystyn maksamaan takai-
sin.

²⁵³ Mielen synkkeneminen alkoi aika saman tien, kun ra-
vinnonsaanti loppui. Jos ajattelee ylioppilaskevättä, niin
mulla oli ollut edellytykset kirjoittaa aika hyvin ja sitten oli-
kin aivan voimat loppu ja todella väsynyt. Mikään ei oikein
innostanut, eikä jaksanut lukea, keskittyä eikä oppia siinä
tilassa. Kun tiesi, ettei pysty selviytymään ylioppilaskirjoi-
tuksista omalla tasollaan, niin sitten ikään kuin enemmän
ja enemmän tukeutui syömishäiriöön, kun se antoi sitä
toista puolta – hyvää oloa siitä, että on laihempi ja laihem-
pi. Huonommuuden kokemus koulussa pärjäämisessä –
sitä halusi olla ajattelematta ja keskittää ajatukset siihen,
missä oli hyvä.

²⁵⁴ Eihän minun kuulunut nauttia mistään tekemisestä. Jos
jostakin nautin, olin ihan perseestä koko ihminen, koska
en ansainnut mitään nautintoa. Olen aina ollut kauhea
suorittaja ja täydellisyyden tavoittelija, joten koin riittä-
mättömyyden tunnetta. Kun onnistuin laihduttamisessa ja
syömishäiriössä – sen osasin hemmetin hyvin – sain koke-
muksen, että minustahan on johonkin.

²⁵⁵ Kun pystyi laihduttamaan ja laihduttamaan ja pystyi pi-
dättäytymään kaikista herkuista ja olemaan erilainen, se oli
egon pönkittämistä, oli olevinaan parempi kuin muut. "Mä
pystyn ja nuo eivät pysty." Siitä sai sen mielihyvän.

²⁵⁶ Voi sanoa, että on jopa rakastunut omaan sairauteensa
siinä mielessä, että siitä ei osaakaan päästää irti ja jos pääs-
tää, niin ei ole mitään siihen tilalle.

²⁵⁷ Ensimmäinen en tajunnut, että olen sairas. Kun tajusin, elin sairauden ehdoilla. Sitten siitä tuli elämäntapa ja arkea. Toiset syö ja menee tupakalle – minä söin ja menin oksentamaan. Ei siinä ollut mitään ihmeellistä.

Kulissien ylläpito kuluttaa voimia ja häiritsee aitoja ihmissuhteita. Niin kauan kuin syömishäiriön tarjoamat keinot jossain määrin toimivat, niitä pyritään suojaamaan: siis salaillaan, peitellään, valehdellaan ja torjutaan apu. Joidenkin kohdalla sairauden jatkumista varmistavat suorastaan sekopäiset vuorovaikutuskuviot.

²⁵⁸ Siihen, miksi sairasti niin pitkään – kyllähän syömishäiriötä sairastava helposti jää yksin, on itsepäinen ja työntää apua luotaan – on vaikuttanut osittain se, että olen aina osannut ja halunnut näyttää muille, että mulla menee paljon paremmin kuin moneenkään. Ei olisi edes kehdannut näyttää, että menee huonosti. Kun on hakeutunut terveysalojen ja liikunnan pariin, on ollut vielä ristiriitaisempaa, että teen tämmöistä.

²⁵⁹ Jokainen ihminen oli pieni riski. Heidän kauttaan joutui kohtaamaan oman ajattelunsa vääristyneisyyden. Muut ihmiset olisivat vieneet minulta sen ainoan hyvän, mitä minulla oli. Kaikki muut olivat väärässä ja minä oikeassa.

²⁶⁰ Olin parisuhteessa, jossa minulle syötettiin sitä paskaa, että en ole ansainnut mitään.

²⁶¹ En halunnutkaan eroon syömishäiriöstä. Tuntui, ettei mulla ole mitään muuta omaa, kun olin aina ollut toisia varten. Mä päätän syökö vai en, mä päätän, onko mun vatsa tyhjä vai ei. Kyllä mä nautin siitä, kierolla tavalla.

²⁶² Lama-aikaan meitä istui satsi ukkoja kahvilassa. Kuuntelin jätkien valitusta pari tuntia ja menin kotiin kaupan kautta. Räjäytin syöpöttelemällä kaiken suoraan sanottuna v-mäisen, mikä oli ollut pöydässä henki. Ei tajunnut, että olisi pitänyt pysyä sieltä pois. Tavallaan syömisellä tsemppasin pysymistä väärällä tavalla käyttäytyvässä seurassa. Mulla ei sosiaalinen kartta pelannut. Olen aina ollut eristäytynyt, ja sitten kun tuli johonkin sosiaaliseen kuvioon ja alkoi elää sosiaalisemmin, menin äkkiä puhki. Ei tavallaan osannut sitä peliä, oli niin kuin vampyyrilauma ympärillä. Ihmiset tulivat rajojen yli että heilahti. Sitten semmoisia kummallisia tyyppejä tarttui kiinni, niillä oli aina jotain ongelmia.

²⁶³ Veli ja äiti pyysivät mua auttamaan ja musta tuntui, etten jaksa, mutta kumminkin menin – omien rajojen huomioimatta jättäminen. Muistan, että jos oli vaikka töissä jotain hankalia tilanteita, niin sen sijaan että olisin keskustellut ne selviksi, siirryin alakerran ruokakauppaan ja ratkaisin ongelmat siellä.

KUURIA JA KURITUSTA

Laihdutus- ja kuntokuureilla eletään tietty ajanjakso askeettisesti ja palkintona kuitataan tietty tulos. Entä sitten? No jatketaan entisiä tapoja. Kuuriluonteinen kurittaminen ei sovi etenkään niille, joilla on syömishäiriön riskitekijöitä. Laihduttamiseen liittyy erityisvaaroja silloin, kun sysäyksenä on masentuneen mielialan parantaminen tai kun henkilö kokee olevansa lihava ilman perusteita. Riittävän ravinnon itseltä kieltäminen vaikuttaa mieleen: suhde ruokaan muuttuu epänormaaliksi. Myös fysiologiset vaikutukset ovat väistämättömiä: laihduttaessa aineenvaihdunta pyrkii hidastumaan, koska elimistö sopeutuu niukkaan ravinnonsaantiin. Sen takia ylipainoisella entisiin kuvioihin palaaminen saa painon kohoamaan aiempiin lukemiin tai niiden yli. Varsinkin jojo-laihduttaminen, eli painon jatkuva ylös ja alas sahaaminen, rasittaa psyykeä ja yleensä myös kehoa. Vimmainen liikunta puolestaan väsyttää elimistön sekä johtaa ylikuntoon ja vammoihin, jolloin liikkuminen pahimmassa tapauksessa estyy kokonaan. Ääriliikkeet tapaavat aina vaatia äkkinäisen korjausleikkauksen vastakkaiseen suuntaan.

²⁶⁴ Parikin kertaa olen ihmetellyt, että ihmeellisen vähällä ravinnolla pystyn elämään... En ainakaan tietoisesti siksi, että laihtuisin, vaan olen halunnut tehdä muita asioita enkä ole syönyt niin paljon – unohdan syödä. Yleensä sen jälkeen alan ahmia. Välillä olen ollut laiha, välillä lihava. On ollut hassua joissain syntymäpäivillä. Vaikka näen aina ne samat ihmiset, ne ei ole tunnistaneet mua: "Hei, kukas sinä olet...?"

Ymmärtämystä syömishäiriöstä on edistänyt ns. Minnesota-tutkimus, joka ei alun perin siihen lainkaan pyrkinyt. Siinä selvitettiin sotaoloissa ja sodan jälkeen ajankohtaista asiaa eli nälkiintymisen fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia sekä ihanteellista ravintokuntoutusta. Hyvinvoivat nuoret miehet saivat puolen vuoden ajan vain puolet tarvitsemastaan ravinnosta, kunnes

palautumisjaksolla ruokamäärää lisättiin tietyn suunnitelman mukaisesti. Minnesota-tutkimuksen tulokset yllättivät perusteellisesti. Ei osattu odottaa, että pelkkä nälkiintyminen vaikuttaa nopeasti ja suoraan niin kehoon kuin mieleen sekä muuttaa persoonallisuutta dramaattisesti. Aiemmin normaalisti syömiseen asennoituneet miehet alkoivat ajatella ruokaa alituisesti, kiinnostuivat suuresti ruuanlaitosta ja keräilivät keittiötarvikkeita, suunnittelivat ateriansa pikkutarkasti, kehittivät ruokaritualeja ja pakkotoimintoja, halusivat syödä yksin ja kauan sataprosenttisesti ateriaan keskittyen, himoitsivat tiettyjä ruokia, yhdistelivät ja maustoiivat ruokia oudosti sekä ahmivat ja oksentelivat. Koehenkilöiden tunne-elämässä havaittiin samantapaisia muutoksia kuin anoreksian ja bulimian tyyppisissä syömishäiriöissä: masennusta ja ahdistusta, mielialojen ailahtelua, ärtymystä ja hermostuneisuutta, sosiaalista vetäytymistä, pessimistisyyttä, apatiaa ja huumorintajun katoamista, itsetunnon heikkenemistä sekä seksuaalisen halun vähenemistä. Myös keskittymis- ja käsityskyvyn sekä sen myötä tiedonkäsittelyn heikentymistä esiintyi. Osa koehenkilöistä vahingoitti itseään ja kärsi psykoottisista jaksoista.

Seuraava kokemusotekin kertoo siitä, että vaikka aliravitsemus alun perin aiheutuisi fysiologisesta syystä – tässä tapauksessa ruokatorven häiriöstä – tilan seuraukset ovat aina myös psyykkisiä.

²⁶⁵ Vaikka mun ongelma on todella erilähtöinen ja monessa asiassa päinvastainen kuin yleensä syömishäiriöissä, vaikutukset elämään ovat sellaisia, joihin pystyn samaistumaan. Lukion alussa kävin psykologilla ja mulla oli vähän aikaa masennuslääkitys, joka ei toiminut – tulin tosi tosi väsyneeksi. Se heijasti pitkälti mun lukiomenestykseen ja siitä eteenpäin. Sairaus johti ruokatilanteiden välttelyyn: kun tiedät, että voit minä tahansa hetkenä oksentaa, se on stressaavaa. Syömistapahtumasta tuli kaikkea muuta kuin neutraali. Mökkihöperöidyin lähes täysin. Matalaan mielialaan tottuu ja sopeutuu. Se muuttuu normaaliksi, vaikka alitajuisesti tajuaa, että jokin on huonosti, jokin omassa tavassa nähdä maailma on väärin. Paranin leikkauksen avulla alkuperäisestä sairaudesta, pystyin syömään normaalisti. Mutta tunne-elämä meni sekaisin ja heräsin ihan erilaiseen todellisuuteen. Kaikki tunteet moninkertaistuivat, aistikokemukset tuntuivat paljon vahvempina. Se oli valtava hämmennys ja heijastuu identiteettiin vieläkin. Koen, että multa on elämästä monta vuotta leikkautunut pois; olen

elänyt tosi sankassa sumussa. Kannan koko ajan mukana sitä, mitä sairastaminen teki, koska siinä iässä se tekee hirveän paljon elämälle. Tein sairaana ihan älyttömiä päätöksiä tunteella ja mun oli vaikea pysyä päätöksissäni, kärsin niistä edelleen. En tiedä, miten sairaus on vaikuttanut aivoihin; osittain tuntuu, että muisti on heikentynyt ja keskittymiskyky paljon kadonnut, mutta onko se pysyvää vai vain vaihe? Vieläkin nälän ja janon tunteet on osittain häiriintyneitä. Jos mieliala on alhaalla, saatan unohtaa juoda ja syödä ja tavallaan saan jotain mielihyvää siitä, että kuritan ja rankaisen itseäni.

YHTEENKUULUVUUTTA SAIRAUDEN IHANNOINNISTA

Syömishäiriöstä kärsivälle on tänä päivänä tarjolla sairautta ihanovia nettiyhteisöjä, joissa kommunikointi onnistuu eristäytymistarpeesta huolimatta. Siellä esimerkiksi anorektisuus maalataan elämäntavaksi, ei suinkaan häiriöksi tai sairaudeksi. Vakavistakin syömishäiriöoireista tulee tavoiteltavia – ne osoittavat onnistumista ja edistymistä; tämä ”taito” viedään huippuunsa. Joidenkin mielissä syömishäiriöt saavat hohtoa siitä, että niitä sairastavat monet mallit, näyttelijät ja muut julkkikset. Siksi toimittajien on hyvin tärkeää tiedostaa vastuunsa, kun käsittelevät syömishäiriöitä mediassa.

²⁶⁶ Niinhän ne aina sanookin, että jos haluat olla laiha, sun pitää ajatella ja elää niinku laihat ihmiset elää. Halusin olla tosi anorektinen, joten silloinkin kun en vielä ollut, selailin joka päivä niitä sivuja ja ahmin sitä maailmaa itseäni. Siitä tuli jo niin iso osa mua, että aloin automaattisesti elää sen mukaan. Siellähän on myös ihan armottomat säännöt. Se jotenkin helpotti mun elämää, että joku sanelee ne mulle. Voit mihin tahansa asiaan – siihen elämäntapaan liittyen – tarkistaa sieltä itsellesi ohjeet. Se on myös yksi osa, jota tehdään salassa.

²⁶⁷ Kuulostaa ihan hullulta, mutta kun näin anorektisten ihmisten kuvia, ne olivat minun mielestäni oikeasti kau- niita. Ihannoin sitä, että elämä on muka hallinnassa, kun kontrolloi syömistä. Ihmiset hakevat vallan tunnetta omaa kroppaansa kohtaan. Tulee sellainen tunne, että on kai- ken yläpuolella, selviytyy ihan mistä vain, on yli-ihminen. Minulla ei onneksi ollut edes tietokonetta niihin aikoihin, mutta voin kuvitella että näissä pro ana -jutuissa tulee ver- taistuki negatiivisella tavalla: ei tarvitse selittää kenellekään mitään vaan ollaan samassa veneessä ja kaikki kannustavat toisiaan.

²⁶⁸ Kiinnostus kaikkea syömishäiriöön liittyvää kohtaan on tosi suuri silloin, kun sitä sairastaa. Kaikki tieto siitä, toisten kokemukset ja vinkit kiehtovat.

²⁶⁹ Kun otti pro ana -sivuilta vinkkejä, päätöksenteko oli helpompaa – otti mallit jostain muualta. Tuli voimantunne joka kerta, kun huomasi, että mä pystyn vieläkin tekemään tämän. Ja kun omaksui jonkin uuden oireen, ajatteli, että nyt onnistuin tässäkin.

Syömishäiriömyönteiseen ala- tai vastakulttuuriin samaistumi- nen saattaa olla kapinaa valtakulttuuria kohtaan. Joskus muka- na on rimpuilua irti tukahduttavan kuuliaisesta, myöntäväisestä ja sovinnaisesta reaktiomallista – jatkuvasta toisten odotusten mukaan elämisestä. Normielämässä koettu yksinäisyys ja ulko- puolisuus tekevät yhteenkuuluvuuden syömishäiriön ympärillä houkuttelevaksi. Jokainen haluaa myös olla ainakin jollekin ihmi- selle jollakin tavalla erityinen ja ainutlaatuinen. Syömishäiriöiden hoitojärjestelmissäkin sairastunut jää liian usein kohtaamatta yk- silönä ja kokonaisena ihmisenä, eikä hän tunne saavansa omaa ääntä kuuluviin. Turhautuminen kanavoituu toisinaan toiminnak- si vastapuolen leirissä.

²⁷⁰ On luontevaa, että ihminen haluaa aina olla osa yhtei- söä. Sairas mieli ei saa sitä mistään normaalista arjestaan vaan ainoasta siihen elämäntilanteeseen sopivasta yhtei- söstä.

²⁷¹ Se, mitä pro anassa liitetään laihuuteen, vetoaa hirveästi tunteisiin: näin tulet hyväksytyksi, tällä tavalla ihmiset katsovat sua ja pääset virheistäsi eroon. Yhteisö saa ihailemaan itseään. Ehkä ajattelin, että haluan saada oireiluni jotenkin hyväksytyksi. Ei tarvitse kuunnella ulkopuolisten kauhistelujä. Näin sen tavallaan vielä äärimmäisempänä, kuin mitä anoreksia olisi ollut muuten. Se sopi luonteeseni, että mahdollisimman pitkälle mennään kaikessa. Ajattelin, että saan muilta tukea käytökseeni. Sekin oli oma maailmansa, mihin uppoutua, kun muu maailma tuntui hankalalta. Vähän semmoista eskapismia se oli, piilopaikka. Halusin myös kieltää sen, kuinka vaikeasta asiasta on loppujen lopuksi kysymys. Yksi juttu oli varmaan se, että vähättelin ihan hirveästi oireitani, eikä niitä kovin varhaisessa vaiheessa kukaan nähnytään. Kun saan toisilta koko ajan vinkkejä siihen, miten tullaan sairaammaksi, sitten joku mut ehkä voisi ottaa tosissaan.

YKSIPUOLINEN JA YMMÄRTÄMÄTÖN HOITO – OIKEALTA TAI VASEMMALTA OHI

Syömishäiriöiden paino- ja oirekeskeinen hoito on tehotonta. Kun kärsimystä ja toipumista mitataan vaa'alla, syömishäiriö pääsee niskan päälle ja pahimmillaan kroonistuu. Sietää miettiä, miksi sairautta yritetään hoitaa samalla tavalla kuin sitä keskeisesti oireillaan: pyörittelemällä lukuja ja kontrolloimalla suorituksia – kiloja, kaloreita, kilometrejä, voimisteluminuutteja. Matemaattinen askartelu peittää sisäisen ja todellisen tilanteen. Ihmeellisiä ja vaarallisia pelejä synnyttää myös hoidon saannin kytkeminen pelkkiin ulkoisiin merkkeihin.

²⁷² Oireilun katkaiseminen pääasiana ja ravitsemusterapeutin näkökulma eivät ole olleet mulle niitä, mitkä vievät eteenpäin. Olen käynyt silloin tällöin ravitsemusterapeutilla ja siitä ei ole ollut hyötyä, kun olen kai jo tiennyt niin paljon. No, viimeinen kerta oli paras, kun sain jo toipuneena keskustella rennosta syömisestä – kun oli sen itse löytänyt ja oivaltanut. Kun menin lääkärille, puin parit housut päälle ja tätä tyyppistä huijaamista. Olen ollut aina aika lihaksikas ja raskarakenteinen. Silloinkin lääkäri totesi: "Eihän tämä vielä ole hälyttävää. Et ole painoindeksissä niin alhaalla, että tarvitsisi tehdä mitään." Varmaan osasin valehdella, että mulla menee kaikki hyvin ja joo, olen jo ihan ymmärtänyt tämän, asiat menevät paremmin. Tietenkin on vaikea sanoa, että hoitohenkilön pitäisi epäillä, mutta ehkä olisi

vähän pitänyt tai varata toinen käynti tai jotain. Koin, että en ollut ainakaan riittävän laiha ja että olen ihan normaali, kun mua ei oteta yhtään vakavissaan.

²⁷³ Kävin pari kertaa ravintoterapeutilla, pidin ruokapäiväkirjaa ja sitten todettiin yhdessä, että tiedän jo kaiken. Vanha ortorektikko tietää kaiken. Ei meillä ollut mitään itua työskennellä. Hän oli tosi mukava, mutta hänellä ei ollut tarjota mun tilanteessa mitään.

²⁷⁴ Kaikenlaisia suorituksia – koulunumeroita, kilometrimääriä ja kaloreita – pystyy mittaamaan ja laittamaan paperille, että tämmöinen ja tämmöinen lukema. Mutta esimerkiksi toisten ihmisten kiintymystä ei pysty mittaamaan, se ei tunnu konkreettiselta. Se voi lähteä milloin vaan pois, kun taas numerot tavallaan ovat aina rinnalla. Tämä on aivan älytöntä ajattelua, mutta kyllä siihen välillä vieläkin vähän sortuu.

²⁷⁵ Kun olin päättänyt, että nyt lihotan itseni, siitä tuli turhan tavoitekeskeistä. Eli en välttämättä antanut itselleni tarpeeksi aikaa – armottomuus myös siinä. Hoito ei tukenut syvällisempää puolta; ulkoistamista siinäkin kohtaa.

²⁷⁶ Kun olin suhteellisen normaalipainoinen eli bulimiavaiheessa, sain paljon kommentteja, että näytän ihan hyvältä ja terveeltä. Minulle onkin aina ollut tärkeää, että – jos vain olen jaksanut – käyn suihkussa, pesen ja laitan tukan, meikkaan, on siistit vaatteet. Joten sitten sanottiin, että mitä valitat huonoa oloasi, mihin sinä mitään apua tarvitset. Vaikka syömiset olivat täysin sekaisin ja pää kaaoksessa. Ja tällä tavoin sain kusetettuakin ihmisiä silloin kun halusin, vedätettyä ihan 6–0.

²⁷⁷ Mulle on suoraan sanottu, kun kysyin, miksen saa syömishäiriödiagnoosia ja siihen apua, että PAINO. "Kun paino on normaali, ei sulla voi olla syömishäiriötä." Pääsin liian harvoin käymään hoitajalla, kolme varttia kolmen neljän viikon välein. Rupesin elvistelemään oireillani, eli mitä lähemmäksi käynti tuli, menin koko ajan huonompaan kuntoon. Söin vähemmän, poltin enemmän tupakkaa ja nukuin huonommin. Ajoin itseäni huonompaan kuntoon, jotta viimeinkin olisi tajuttu. Se oli avunhuuto.

Syömishäiriöiden riittävä hoito ei siis missään nimessä ole laihojen lihottamista ja lihavien laihduttamista. Ravitsemusvalistus ei paljon auta, kun sairauden vallassa toimitaan vastoin parempaa tietoa. Mutta ei pelkkä keskustelukaan – saati lääkitys – toimi ihmisellä, jonka arki vyöryy täytenä kaaoksena. Jos syömisoireilu ei laannu, häiriön psyykkisen puolen työstämisessä on vaikea päästä eteenpäin. Ja mikäli ei ole valmiutta mennä riittävän syvälle, näennäisten selviytymiskeinojen tilalle ei tule parempia välineitä vaan esimerkiksi uusia riippuvuuksia.

²⁷⁸ Minulla oli varmaan kaikki muut diagnoosit paitsi skitsofrenia, ja söin tyylini 12 pilleriä päivässä. He eivät tajunneet, että ensiksi kun on syömättä, on euforinen ja kauhea energiamäärä; kun energia loppuu, makaa sängyssä. No joo, "sinulla on kaksisuuntainen"...

²⁷⁹ Kaikki potilaat, minä mukaan lukien, pumpattiin niin täyteen lääkkeitä kuin ikinä mahdollista. Olin aivan koekaniini, koko ajan lisättiin lääkkeitä ja annostusta. Henkilökunnasta yksi välitti yhtään mistään – ja se vaihtoikin työpaikkaa. Hän oli miellyttävä ja oikeasti kiinnostunut ihmisistä eli ei "so-pinut" sinne yhtään. Mua hoidettiin masennuksesta, mikä sinänsä oli akuutein, mutta yritin karjua, että niin kauan kuin syömishäiriötä ei hoideta, mä tulen tänne aina takaisin. Olen kuin vankilakundi, joka tulee uudestaan rundille.

²⁸⁰ Totta kai on vähän huono, jos hoitosuhteet hirveän usein vaihtuu. Yksittäiset tapaamiset eivät kovin pitkälle vie, vaikka itse näen, että nekin on parempia kuin ei mitään. Tietty riippuu paljon itsestä, sillä kaikillehan itsestä puhuminen ei ole niin helppoa. Mä olen pystynyt aika hyvin puhumaan tuntemattomille. Mulla oli kognitiivista ratkaisukeskeistä terapiaa ja siinä aivan ihana terapeutti, mutta niin... Koin sen liian siihen hetkeen keskittyneeksi. Jotenkin olisin ehkä kaivannut sitä syvempää, "lapsuuden tonkimista", just niitä juttuja, mitä olisin itse löytänyt. Vaikka ne eivät vaikuta siihen, mitä pistän tänään suuhuni, ne ovat niitä isompia palikoita, jotka olen tarvinnut pohjalle: tietoa, jotta olen pystynyt ymmärtämään itseäni ja pääsemään eteenpäin. Kun mietitään siellä vaan, että kun sä et syö ja sulla on nälkä. Se oli kaava, jonka itse jo tiesin, mutta MIKSI pidän siitä kiinni enkä pääse pois? Ne syyt eivät olleet hirveän lähellä. Siinä terapiassa oli arkipäivän prosessointia, sellaista vuodatus-ta; oli ihan kiva jutella kerran viikossa jonkun kanssa. Mutta

että olisi todella mietitty niitä syitä... Tuntui siltä, että mun pitäisi nyt keksiä keinot ja toteuttaa ne, mutta jotenkin en vaan pysty siihen. Yritin sanoa, että mulla menee vähän paremmin: "Olen viime aikoina yrittänyt ottaa päivälliseen jotain muuta kuin keiton, kyllä nyt syön sen leivän..." Olin sellainen potilas, joka olisi halunnut miellyttää myös sitä terapeuttia ja näyttää, että hei, sun opeista on ollut mulle apua, pärjään jo paremmin. Varsinkin terapian lopussa yritin: "Kiitos hirveästi terapeuttikulta, mulla menee tosi hyvin, kyllä tämä tästä, on uudet tuulet elämässä." On halunnut tuottaa toiselle hyvän mielen, että olet onnistunut tehtävässäs, oli se oikeasti onnistunut tai ei. Mikä huumeidenkäytössä kiehtoi, liittyi selvästi siihen, että se vei intoa bulimiakäyttäytymisestä: antoi sen tilalle jotain jännää, mihin keskittyä. Sillä sääteli ruokahaluakin. Silloin huomasin, että riippuvuudella voi korvata toisen tai tässä voi pian olla kaksi riippuvuutta. Oli hyvä tiedostaa, että yritys korvata syömishäiriö millä tahansa asialla ei ole ratkaisu, vaan pitää löytää ne syyt ja tasapainoinen arki. Karkuun juoksemista voi olla sekin, että on koko päivän menossa, eikä uskalla pysähtyä. Syömishäiriöstä ei vaan voi päästä irti millään vippaskonstillalla.

Syömishäiriötä sairastaneilla on paljon kerrottavaa alentuvasta hoitoasenteesta. Moni tuntee jo valmiiksi epäluuloa terveydenhoitojärjestelmää ja auktoriteetteja kohtaan, jotka mahdollisesti jo ennen sairauden puhkeamista ovat kohdelleet kaavamaisesti ja epäkunnioittavasti.

²⁸¹ Se lääkäri oli ainoa, josta tykkäsin, kun se ei tuputtanut eikä lässyttänyt perussettiä, vaan kertoi suoraan faktat.

²⁸² Kerran erehdyin sanomaan yhdelle lääkärielle, että mulla on syömishäiriö. Se oli siinä yhteydessä, kun hain ravitsemusterapeutille. No onhan mulla syömishäiriö, mutta kun se jäi papereihin, siitä tuli heti leimautuminen ja syyttely, se sormi pystyssä -yhteiskunta: "Lopettaisit sen saatanan syöpöttelyn, niin olisit terve, etkä toisi meille kustannuksia." Jos kerron olevani alkoholisti ja sen jälkeen tulee maksa-arvoja, niin se on että jaaha... Vaikka en ole juonut 27 vuoteen! Sen takia olen näistä sairauksista julkisessa terveydenhuollossa hiljaa.

²⁸³ Tytär sai lähetteen nuorten psykopolille ja kävi siellä pari–kolme kertaa. Sitten hän sanoi, ettei suostu enää käymään, koska siellä se ihminen kysyy joka kerta samat kysymykset. Hän ei saa siitä yhtään mitään, se ei nyt auta.

²⁸⁴ Mulla oli tanssiterapeutin kanssa kehojuttuja ja hänet halusin terapeutiksi. Niin tapahtui – isojen tappelujen jälkeen. Yliääkäri oli sitä mieltä, että VAIN kognitiivinen psykoterapia on oikeanlaista mulle. Sain, että jos mun täytyy terapiassa käydä, niin ainakin sen ihmisen täytyy tuntua oikealta.

²⁸⁵ Olen ollut semmoisissa paikoissa hoidossa, missä ei ole todellakaan tiedetty syömishäiriöstä yhtään mitään, eikä ole edes haluttu tietää. On vain pidetty hengissä. Syömishäiriötä sairastavat muka vain leikkii ruuan kanssa ja kiu-kuttelee; se on teinityttöjen tapa protestoida kasvua naiseksi. Sitten leimataan varsinkin äiti, kauheasti syytetään perhettä. Missä ei oikeasti tiedetä, pistetään kategoriaan: kaikki ovat samanlaisia.

²⁸⁶ Huonoa hoitoa on ymmärtämättömyys: että ympäristö ei halua nähdä sitä maailmaa, missä toinen on, vaan pakkottaa johonkin toiseen maailmaan. Ei kyetä näkemään yksilön tunteita ja miksi ne ovat sellaisia, vaan se yritetään suoraan työntää maailmasta toiseen.

