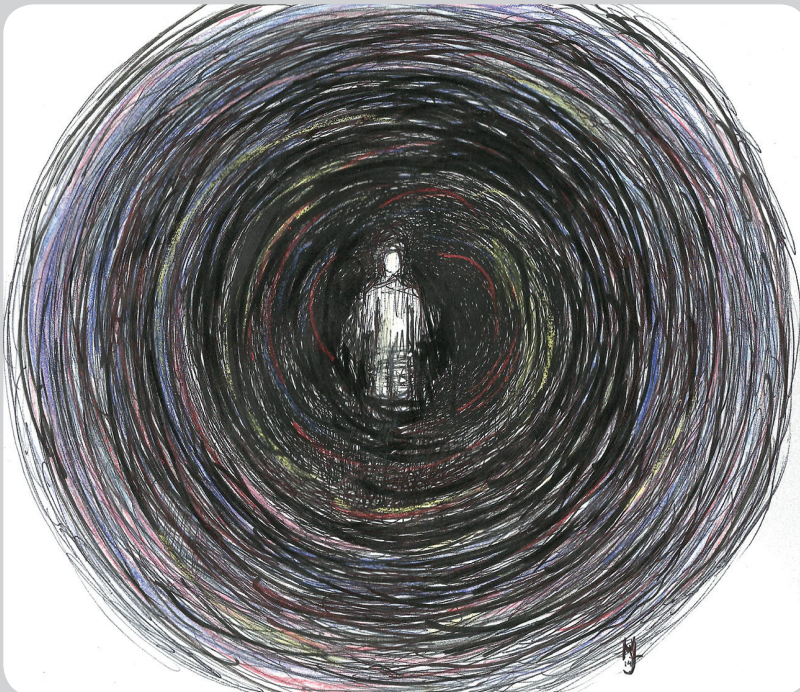


## 5 SYÖMISHÄIRIÖ PINTAA SYVEMMÄLTÄ

Tietoa syömishäiriöistä saa nykyään kosolti esimerkiksi lehdistä, internetistä ja televisiosta. Nuorille hyvä perustieto on tarjolla myös terveystiedon oppimäärässä. Meidän kulttuuripiirissämme useimmilla onkin jonkinlainen käsitys siitä, miten syömishäiriötä sairastava oireilee. Sairauden ilmiä voi pystyä kuvailemaan tarkasti ja monipuolisesti tietämättä, mistä oikeastaan on kyse. Syömishäiriön paitsi keskeisiä, myös ensimmäisiä merkkejä ovat psyykkiset piirteet. Yhteistä syömishäiriöille on, että käyttäytymisen lisäksi ajattelu ja tunteet suhteessa ruokaan, painoon, kehoon ja liikuntaan – sekä omaan itseen – ovat tavalla tai toisella vahingollisia. Tulemme puhumaan paljon ristiriidoista ja paradokseista: asiat eivät ole välttämättä niin, miltä ne äkipäättä näyttävät.



## SAIRAUDEN SAIRAS LOGIIKKA

### MIELI VOI HÄIRIINTYÄ POHJIA MYÖTEN

Vaikka syömishäiriöön sairastuneen ajatukset, tunteet ja teot vaikuttavat järjettömiltä, niissä on sisäistä johdonmukaisuutta. Henkilölle itselleen ulospäin havaittavat oireet ovat keinoja helpottaa henkistä oloa. Fyysisen kivun aistiminen voi muuttua: kipukynnys nousee ja kipu ehkä rauhoittaa. Esimerkiksi intensiivinen nälkä tuntuu kipuna, joka vastaavasti turruttaa psyykeä, sillä hetkellistä fyysistä kipua on helpompi sietää kuin jäytävää psyykkistä tuskaa. Nälän sietäminen, painon kontrollointi ja kehon muokkaaminen antavat joillekin palkitsevia kokemuksia itsensä voittamisesta – jopa euforiaa. Syvemmälle sairauden syövereihin saattaa viedä muun muassa se, että ihmeellisen helpotuksen tunteen uudistaakseen joutuu kohtelemaan elimistöään entistä rankemmin.

<sup>287</sup> Kuinka voi nauttia jostain oksentamisesta?! Siis itse oksentaminen oli kamalaa, mutta se tunne, että saan kropasta pois pahan ruuan, jossa on paljon kaloreita ja josta lihoisin viisisataatuhatkiloiseksi, oli hirveän iso voitto. Sitten olin hemmetin hyvä ihminen. Elin samanaikaisesti helvetissä ja taivaassa. Siksihän sitä jatkoi, että siitä sai jotain.

<sup>288</sup> Suurin euforian tunne oli se, kun eka kerran oksensin. Koko maailma aukesi: voin syödä ihan mitä vaan ja sitten oksentaa. Muistan sen tosi hyvin. Kun oksensin päivittäin kuudesta viiteentoista kertaa, olin sen edessä voimaton, se ei ollut oma valinta. Jos mua oikein ahdistaa, siihen ei auta mikään muu niin hyvin.

<sup>289</sup> Loppuvaiheessa kun alkoi kylkiluut näkyä, laskeskelin niitä ja olin tyytyväinen, kun ne näkyivät.

<sup>290</sup> Paino oli tippunut aika nopeasti paljon ja kun vielä juoksin ja voimistelin hullun raivolla, oli mielen lisäksi elimistökin ihan sekaisin, ylikierroksilla. Välillä tuli outoja sydämentykytyskohtauksia, mutta mitäs niistä, kun oli niin ihmeellisen kevyt olo. Ei muuten enää niskaa ja hartioita kolottanut. Ja olinhan ihanan laiha, yön sai yhä kireämmälle.

<sup>291</sup> En osaa verrata sitä mihinkään, koska en ole sellaista jälkeinpäin elämässäni kokenut. Se oli euforista, huumavaa onnen tunnetta, joka ei perustu mihinkään, mutta sillä hetkellä oli tottakin todempaa. Jos illalla viimeiseksi oli nälkä, mietin, kuinka hieno olo minulla on aamulla, jos nyt en syö. Aamun upea tyhjyyden tunne oli niin tavoittelemisen arvoista.

Kun oireilu on edennyt syömishäiriösairaudeksi, ajattelussa on järjenvastaisia piirteitä ennen kaikkea suhteessa itseen. Sairastunut saattaa esimerkiksi kuvitella edustavansa fysiologista luonnonoikkuu, täysin poikkeavaa aineenvaihduntaa: hän voi lihoa jo ruuantuoksusta, jokainen suupala menee suoraan rasvamöykyksi reisiin... Järkevän toiminnan voi estää myös tunnekaaos. Silloin tarkkakaan tieto normaalista ja terveestä ei auta – on järkeä päässä, mutta piuhat jäässä. Vinoutuneet ajatuskuviot liittyvät yleensä muihinkin elämänalueisiin kuin syömiseen ja kehoon. Ajatuskehistä on vaikea päästä ulos.

<sup>292</sup> Itkin ja kysyin, että tuleeko musta sitten lihava, kun alan syödä.

<sup>293</sup> Jos syön vähänkin jotain ilman että lasken sen, lihon heti.

<sup>294</sup> Yksi suklaarusina – ajattelin, että musta tulee siitä vähintään 150-kiloinen. Se oli fakta mun päässä. Jos jääkaapissa oli vesikannu ja vaikka margariinirasia, niin ajattelin että kalorit pomppaavat rasvasta vesiastian enkä voi sitä vettä juoda. En voi ymmärtää, kuinka viisas ihminen rupeaa ajattelemaan kaikista asioista noin hullusti. Oli hirveää kokea itsensä yhtä aikaa tyhmäksi ja fiksuksi. Tiedostin sen, etten ole tyhmä, mutta ajatukseni olivat oikeasti tyhmiä. Ja sitten – koska minulla on ristiriitaiset ajatukset, minun kuuluu ruoskia itseäni, kärsiä ja saada rangaistus.

<sup>295</sup> Tajusin, että tämä on sairaus ja sairauksia pitäisi yleensä pyrkiä vastustamaan, mutta tässä yritinkin olla koko ajan sairaampi. Tiesin, ettei mun käyttäytyminen ollut terveellistä, mutta silti tein sitä koko ajan. Se oli semmoinen fiilis, kuin olisi repeytynyt kahtia. Toinen puoli puhuu järkeä ja toinen jotain ihan muuta.

<sup>296</sup> Tajusin, että koko elämä on ihan absurdia ja pitäisi pyytää apua, koska ei itse vain pysty. Mutta silti ajatteli koko ajan, että kyllä mä tästä itse vielä. Sitten vain eli siinä kuplassa.

<sup>297</sup> Ei jaksata tätä, en jaksata elää näin, ja kuitenkin samalla ajattelee, että en myöskään voi tai halua parantua, koska en haluaisi elää yhtään isompana, haluan olla näin laiha aina. En kestäisi elämääni, jos olisin isompi. Tämä on niin raskasta, onko tässä elämässä mitään järkeä?

<sup>298</sup> Tiesi sen, että nyt mennään. Luut näkyvät ja töröttävät ja paino on jo niin alhaalla, ettei tämä ole tervettä tosiaankaan, mutta sille ei sitten vaan pystynyt enää mitään tekemään, koska lihomisen pelko taustalla oli niin vahvana.

<sup>299</sup> Ajattelin, että kaikki inhoavat minua. Kun kävelin jossain, mielestäni jokainen katsoi niin, että olen ihan idiootti. Mukamas tiesin, että he ajattelevat minusta pelkkää pahaa. Oli paljon semmoisiakin ajatuksia, että jos nyt teen tämän siirron elämässäni, Afrikassa tapahtuu jotain kamalaa. Ihan kuin koko maailma olisi pyörinyt minun käytökseni mukaan.

Osaan syömishäiriöistä liittyä kehonkuvan vääristyminen, eli jopa havainnot valehtelevat. Nälkiintynyt voi oikeasti tuntea itsensä lihavaksi ja usein myös kömpelöksi, lihaskimppu saattaa todella nähdä peilikuvassaan ruipelon. Ei ihme, että esimerkiksi hankitaan aivan vääränkokoisia vaatteita. Ympäristön viestit vääristyvät ja niitä ylitulkitaan; mikä tahansa sana tai pelkkä ele muuntuu kielteiseksi.

<sup>300</sup> Mulla on aina sellainen olo, että olen isoin huoneessa. En oikeasti tiedä yhtään, mimmainen mun keho on.

<sup>301</sup> Katselin itseäni koko ajan peileistä, mutta musta tuntui, että mitä enemmän katselen, sitä vähemmän siellä oikeasti yhtään mitään näen. Yhtäkkiä tuli yksityiskohdista hirveän tietoiseksi, mutta kokonaisuus katosi.

<sup>302</sup> Sairaana olin tosi herkkä kaikille ulkonäköä koskeville kommentteille, ja ne ovat ehkä ylläpitäneet sairautta. Varsinkin kun alkoi vähän parantua, kannustaviksi tarkoitettuihin kommentteihin oli vaikea suhtautua: "Ihana että olet saanut vähän painoa, olet terveen näköinen." Ajattelin suoraan, että nyt on skarpattava.

## SÄÄNNÖT JA RITUAALIT RAUHOITTAVAT – JA ORJUUTTAVAT

Monissa syömishäiriöissä ravintoon, syömiseen, liikkumiseen ja lepoon liittyvien sääntöjen noudattaminen luo turvaa – niiden rikkominen itesesyytöksiä ja ahdistusta. Siksi säännöt mieluummin entisestään kiristyvät kuin lieventyvät, vaikka esimerkiksi alkuperäinen tavoitepaino saavutettaisiinkin. Äärimmäinen tarkkuus syömisessä tai jatkuva vaa’alla käyminen eivät uhkaa fyysistä terveyttä, elämänlaatua kyllä. Monilla on meneillään sisällisotto: mieli pyrkii nujertamaan ja puhdistamaan ”alhaisen” ruumiin. Syömishäiriön orjuuttavuutta voi verrata ahdistavaan uskonnonharjoitukseen, jossa on dogmeja, riittejä, ehdottomia auktoriteetteja, pelkoja ja lepytteleviä uhreja.

<sup>303</sup> Arkisten valintojen vaikeus helpottui, kun tuli anoreksia. Siinä säännöt muotoutuivat koko ajan jäykemmiksi, niin yhtäkkiä ei tarvinnutkaan enää miettiä. Se tuntui vapauttavalta, mutta toisaalta joskus syömättömyys teki sen, etten tajunnut oikeasti mistään mitään, en pystynyt puhumaankaan enkä ainakaan tekemään mitään päätöksiä. Varsinkin vaikeimmissa vaiheissa oli fiilis, että kehoni on tavallaan esine, joka kuljettaa mut paikasta toiseen ja mitä kautta mieli pystyy toimimaan. Ja myös sitä kautta esine, että katson sitä peilistä ja se on mulle kaksiulotteinen näkymä, se ei ole sinällään minä. Edelleen huomaan, että yritän pelkistää itseni pelkäksi mieleksi ja tarkemmin ottaen pelkäksi älyksi.

<sup>304</sup> Mä en ole koskaan välttänyt rasvaa pakkomielteisesti, mutta olin hirveän tarkka siitä, että rasvat ovat hyvälaatuisia. Olin aivan varma, että jos syön hippasenkin jotain väärää ruoka-ainetta, se suurin piirtein myrkyttää kehoni, yksikin atomi jotain väärää. En voinut syödä mitään, jos en tiennyt ihan tarkalleen kaikkia ainesosia. Se maailma on niin absoluuttinen.

Joustamattomuus näkyy koko elämässä, jos yleinen toimintojen ohjaus on poikkeavaa. Tiukka aikataulutusta ja rutiinit pitävät käynnissä. Sitä paitsi uudet tilanteet pelottavat ja jännittävät, joten parempi ajaa samoissa raiteissa. Jopa vähäiset muutokset omiin suunnitelmiin saattavat tuntua valtavan uhkaavilta: pieni repsahdus vie koko elämän hunningolle. Syömishäiriöön voi yhdistyä pakko-oireisuutta, jolloin esimerkiksi puhtauteen, siisteyteen ja tavaroiden säilytykseen liittyvät arkitoimet saavat kohtuuttoman roolin. Joidenkin sisäinen tietokone suorittaa tauotta merkityksettä operaatioitaan: lasketaan askeleita, esineitä, sanoja...

<sup>305</sup> Jotain oli koossa, kun rutiinit olivat olemassa, jokin oli järjestyksessä. Oma mieli oli niin sekasortoinen ja joka suuntaan hajoava. Rituaalit toivat jotain mielekkyyttä ja jatkuvuutta arkeen. Minun ei tarvinnut tehdä päätöksiä ja valintoja, koska monen vuoden ajan elämä oli niin samanaista. Asiat menivät, kuten rutiinit määräsivät.

<sup>306</sup> Kun aivot ovat näkkiintyneet, totta kai ne koettaa pitää tietyistä kaavoista kiinni, koska se säästää energiaa.

<sup>307</sup> Jos olin suunnitellut, miten päivän pitää mennä eikä se mennyt niin, piti rangaista itseään – konkreettisesti tai päässään. Kun laskin keittiön kraanasta vettä, roiskeet tiskialtaasta piti pyyhkiä saman tien. Jos en tee niin, elämä sortuu. Tiukin kontrolli liittyi kotiin ja omaan reviiriin. Mutta oikeastaan kaikki ajatukset olivat pakonomaisia, mikään ei ollut rentoa.

<sup>308</sup> Oma koti on mulle äärimmäisen tärkeä, se on ainut turvapaikka tässä maailmassa. Koti on se, missä voin hengähtää. Tiedetyt tavarat ovat tietyssä paikassa ja tiettyjen pöytien pitää olla tyhjiä. Pidän kaikki tosi samalla tavalla. Kun en hallitse välitöntä ympäristöäni, tulee hirveä ahdistus.

<sup>309</sup> Koeviikoilla oli pakko lukea kaikki tai ei mitään, sama ylioppilaskirjoituksissa. Valmistauduin ihan hurjasti ja viimeiseen asti; oli pakko käydä läpi asioita, vaikka ne jo tiesinkin. Kaikki kirjat, mitä kurseilla oli, piti käydä läpi KOKONAAN ja ehkä vielä muutakin materiaalia. En uskonut, että voin pärjätä, jos olen lukenut vähemmän.

<sup>310</sup> Kun luin kokeisiin, se oli aina se tietty sivumäärä, mikä vähintään piti päivässä lukea. Joka päivä piti harrastaa tietty määrä vähintään yhtä juttua. Kun olin sosiaalisesti niin arka, tarvitsin siihenkin kaikenlaisia rituaaleja, että pystyin olemaan toisten ihmisten kanssa.



## YKSIN AHTAASSA TUNNELISSA

Syömishäiriökokemuksia on yhtä monta erilaista kuin on syömishäiriöstä kärsinyttä ihmistä. Pitkittyneen syömishäiriön läpi eläneistä useimpiin silti kolahtanee enemmän tai vähemmän pimeän tunnelin mielikuva.

## RIITTÄMÄTTÖMYYTTÄ, SUORITTAMISTA JA HÄPEÄÄ

Kaikenkattava huonouden tunne kalvaa ja vie elämästä ilon. Tyytymättömyys itseen ei pääse unohtumaan, sillä kohde on kätevästi koko ajan läsnä. Vaikka ulkoisiin mittareihin tuijottaminen olisi ylikorostunutta, tavanomaisten asteikkojen mukainen suoriutuminen ei silti riitä. Kelpaamattomuuden tunnetta eivät poista ponnistelut ja saavutukset, sillä rima nousee koko ajan korkeammalle. Asiat voisi aina tehdä paremmin. Vertailu muihin ihmisiin tapahtuu väärentävien silmälasien läpi; heitä idealisoidaan ja kaahditaan.

<sup>311</sup> Jos joku sanoi minulle jotain positiivista, käänsin sen mielessäni aina negatiiviseksi: "sillä ihmisellä on jokin taka-ajatus..." Tämä saattoi tapahtua kaveripiirissä tai töissä, missä olen saanut hirveästi kehuja. Ensinnäkään en uskonut niitä tai sitten ajattelin, että minua kehuaan, jotta tekisin vielä enemmän. Se oli oravanpyörä: mitä enemmän minua kehuittiin, sitä enemmän ja paremmin minun piti tehdä töitä. En voinut uskoa, että minusta oikeasti pidettäisiin ihmisenä, kaverina ja työntekijänä. Vertailu muihin oli ihan hirveää. Fyysisten piirteiden vertailu oli tosi voimakasta, mutta vertailin myös luonteenpiirteitä: kuinka paljon minä olen tyhmempi ja laiskempi. Mietin miksi en voi olla kova ihminen, joka pärjää tässä maailmassa. Pystyisi ehkä vielä enemmän laihduttamaan, jos ei olisi näin herkkä ja luuseri. Oikeasti olen koko ikäni onnistunut monessa ja tehnyt asioita hyvin, mutta olen jotenkin omassa päässä mitätöinyt sen.

<sup>312</sup> Vertailu oli aivan tosi automaattista; olin koko ajan kaiteellinen ihmisille. Ei ollut varmaan mitään elämänaluetta, jossa en olisi vertaillut itseäni toisiin – ihmissuhteetkin. En koskaan oikein pystynyt hyväksymään sitä, että kaikessa mitä teen, joku on mua parempi.



<sup>313</sup> En nähnyt mitään mieltä yrittää mitään, jos mulla ei ollut mahdollisuutta olla paras. Soitin 11 vuotta pianoa ja lopeitin, kun huomasin, että yksi meidän luokkalainen tyttö oli parempi kuin mä. Aloitin viulun 12-vuotiaana ja soitin sitä viisi vuotta, mutta yksi toinen 4-vuotiaasta soittanut tyttö oli parempi.

Minäkuva pyritään kohentamaan suorituksilla. Syömishäiriötä sairastava saattaa vaikuttaa kunnianhimoiselta, mutta harvoin hän niittämästään kunniaa nauttii. Koko ajan pitää tehdä hyödyllisiä asioita, saada jotain aikaiseksi. Esimerkiksi pitkät yöunet merkitsevät laiskuutta. Nälkäisenä ihminen usein onkin luonnostaan rauhaton ja oudon energinen – hänenhän pitäisi lähteä ruuanhakuun.

<sup>314</sup> Jos ei vitosta saanut, kyllä se jollain tasolla harmitti, mutta vaikka sen sai, se ei tuntunut miltään. Ei se ollut mitenkään hienoa, vaan totta kai se piti saada. Mutta en sitä pettymystä mitenkään näyttänyt, jos sai nelosen.

<sup>315</sup> Ajattelin että hauskanpito vie vain aikaa, se on semmoista turhaa. En saa antaa itselleni vapaa-aikaa.

Surkea minäkokemus tuntuu täysin todelliselta, vaikka ulkopuolisen mielestä sairastavalla, jos kellä, olisi aihetta olla itsestään ylpeä. Miksi ihminen silti tuntee arvottomuutta? Tarve muuttua näkymättömäksi, harmittomaksi ja viimein olemattomaksi voi selittyä sillä, että kokemus kokonaisuena ihmisenä nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisesta on jäänyt puuttumaan.

<sup>316</sup> Sitten kun sitä vähän toi esiin, ihmiset olivat ihmeissään: "miten SÄ, sullahan on kaikki hyvin, olet nätti" ja plääp plääp plää. Äiti ei ymmärtänyt yhtään; reaktio oli, että "kuinka sä nyt semmoisia, tuohan on ihan pöhköä ja älä höpsi, kaikkihan sinusta tykkäävät". Siitä ei varsinaisesti keskusteltu, että mistä se johtuu, kuinka tunnen noin.

<sup>317</sup> Anoreksia oli vain yksi oire pahaan olooni. Halusin päästä pois arvottomuuden tunteesta ja syömishäiriö oli yksi pakokeino. Paljon on tullut tietoisuuteen sen jälkeen, kun anoreksian merkityksellisyys lakkasi elämästä minulle. Anoreksia oli kaikessa kamaluudessaan vain jäävuoren huippu: verho häpeäni päällä, itseni näkymättömäksi tekemistä. Todellisessa paranemisessa on ollut kyse tuon häpeän kohtaamisesta: olen se mikä olen, ja petän itseäni, jos yritän sitä muuksi muuttaa.



Monet sairastaneet tunnistavat kokeneensa perushäpeää, joka on alkanut syvetä ja laajeta jo ennen syömishäiriöoireiden puhkeamista. Synkimmissä vaiheissa se voi kattaa kaiken: luonnolliset tai neutraalitkin asiat itsessä tuntuvat halveksittavilta. Jos heikon minäkuvan juuret ovat selvästi varhaiskehityksessä, syömishäiriö kestää kauan ja siihen liittyy vakava masennus, kuilusta nouseminen voi vaatia hyvin syvällistä minuuden työstämistä.

<sup>318</sup> Itseinho on todella tuttu asia. Se on kestänyt lapsesta asti ja sitä on ollut hyvin monilla alueilla; sen piiriin saattaa päätyä oikeastaan mikä vain. Joskus jopa samastin itseni häpeän tunteeseen: ajattelin, että olen itse häpeä. Se oli joka ikinen hetki elämässä läsnä, ja se on aika usein edelleenkin. On jatkuva itseni nolaamisen pelko ja perfektionismi liittyy siihen, että vähän joka jutussa pitää tulla koko ajan paremmaksi, ettei sitten tarvitse hävetä. Vaikka on ollut joskus hirveän pelottavaa oireilua, tosi rankkaa, kuten dissosiaatiota tai psykoottisuutta, häpeä on ollut selkeästi isompi ongelma. Pelkään sitä paljon enemmän kuin että jos tulisi vaikka harhoja. Se on juttu, joka ohjaa jatkuvasti toimimaan todella epärakentavasti. Häpeä on ollut erittäin monen muun asian taustalla.

<sup>319</sup> Inhosin peilejä, en kestänyt nähdä itseäni. Ne olivat mun vihollisia. Häpeä oli ihan kokonaisvaltainen. Ajatukset tai fyysiset jutut – en hyväksynyt itsessäni mitään. Ennen sairauden puhkeamista en kokenut sitä niin voimakkaasti, mutta kun elämä oli kuitenkin suorittamista, niin silloin kun epäonnistuin jossain, oli huonommuuden, itseinhon ja häpeän tunteita. Nuorempana häpeä tuli hetkittäin, sairastuttuani se oli systemaattista ja kokoaikaista.

<sup>320</sup> Tunsin olevani niin erilainen kuin muut. Olen aina miettinyt, että miten niin muka – kaikkihan ovat erilaisia. Mutta jotenkin se tuli sieltä lapsuudesta asti, millainen perhe meillä oli. Tuntui, että meillä tehtiin aina eri tavalla. Lapset tietty hirveästi vertailee toisiinsa.

<sup>321</sup> Hirveä häpeän taakka leimaa koko pientä sukua. Meihin on jo pieninä iskostettu huonommuuden tunne. Isän vanhemmat ovat mitätöineet hänet lapsena. Ja äiti taas on ollut köyhä, asunut mummon kanssa jossain pienessä ulakkohuoneessa.

<sup>322</sup> Luulin olevani tyhmempi kuin muut. Se oli yksi este koulussakin; pelkäsin, että kykyni eivät riitä, mikä jälkeensä on osoittautunut harhakuvaksi. Mutta se oli voimakas tunne: minä suhteessa muihin olin alemmaa kastia. Aika ikävä tunne. Asuin ympäristössä, jossa oli paljon varakasta väkeä – meidän perhe taas oli tavallinen työläisperhe.

## PEITTELYÄ, VIERASTA MINUUTTA JA ERISTÄYTYMISTÄ

Koska syömishäiriötä sairastava ei syystä tai toisesta voi antaa itsessään tilaa kaikelle luonnolliselle, hän yrittää tietoisesti tai tiedostamattaan toteuttaa kapeaa ihanneminää. Monesti pyritään esiintymään myös mahdollisimman hyvinvoivana; syömishäiriöoireilua peitellään sen häpeällisyydenkin takia. Perusteellisesti omaksutusta valemistä on vaikea päästä irti, vaikka haluaisikin.

<sup>323</sup> Saatoin vääristellä asioita ja peittää itsestäni erilaisia puolia. Toin itseäni esille enemmän suoritusten kautta kuin persoonana, että ihmiset näkisivät vain sen ns. superlahjakkuuden. Niiden ei tarvinnut nähdä mun huonoja puolia.

<sup>324</sup> Ei siinä muuta ollutkaan kuin pelkkää valetta, se koko identiteetti. Täytyi olla täydellinen muiden silmissä, heikkoutta ei kenellekään näytetty, itselle ei sallinut mitään. Syömishäiriössä ja valemistä takana eläminen on sokea olotila. Siinä ei näe mitään hetkeä, vaan elää pelon sisällä ja vallassa koko ajan.

<sup>325</sup> Minusta tuli hyvin vakava ja tietyllä tapaa ehkä ”viisaampi”: piti aina sanoa asioita, jotka pitivät paikkansa ja virheitte teko oli kielletty. Piti olla täydellinen, ettei vain kukaan naura. Melankolisuus oli negatiivinen puoli, mutta toisaalta myös pidin siitä. Koin, että olin arvostetumpi ihmisten silmissä ja fiksumpi.

<sup>326</sup> Arvostelin itseäni koko ajan paljon rankemmalla kädellä kuin kukaan ulkopuolinen uskoikaan. Oli jotenkin huonompi kuin muut, mutta ulospäin näytin sen ihan eri tavalla. Kuinka voikin olla: moni ihminen on sanonut, että on vaikka ihastunut muhun, koska olen niin itsevarma. Oikeasti olin todella rikki ja epävarma. Rakensin niin kovan pinnan, että kukaan ei saisi tietää.

<sup>327</sup> Vaikka oli kauhea olo ja inhosin itseäni, esitin ihmisille, että tykkään itsestäni. En kyllä sitä välttämättä ajatellut niin. Olin kauhean sosiaalinen ja hymyilevä, mutta sitten yksin ollessa itkin ja inhosin itseäni. Ihmisten ilmoilla ollessani kaikki oikeasti luulivat, että minulla on kaikki hyvin ja arvostan itseäni. Siis hemmetin hyvä näyttelijä!

<sup>328</sup> Sairastamisen aikaan en tunnistanut sitä yhtään, mutta jälkeenpäin olen tajunnut, että kun en ole halunnut hirveästi käsitellä negatiivisia tunteita enkä riidellä ihmisten kanssa – ennemmin pitäisi olla vain hyviä asioita – negatiiviset asiat on pyrkinyt poistamaan ja ne ovat kaikki jääneet sen käyttäytymisen alle.

<sup>329</sup> Totta puhuen en ole ihan varma, kumpi on valeminä, mutta selvästi siinä on kaksi minää. Ihan skitsofreniaa siinä suhteessa. Syöpöttelevä minä on yllättävän voimakas, siihen liittyy tietynlainen melankolia.

<sup>330</sup> Aloin opetella monia ihmisenä olemisen taitoja alkumetreiltä kuten pikkulapsi. Ahdistuksen tunne ilmoitti, milloin toimin vastoin todellista minääni. Itseni kuuntelemista oli harjoiteltava, koska aito minä oli aluksi hyvin heikko ja arka, se säikkyi vähästä ja meni piiloon. Toisten ihmisten seurassa valeminän paine oli vielä liian kova, joten ensin sain kosketuksen itseäni vain yksin ollessa. Sitten terve minä alkoi vahvistua ja saatoinkin joskus olla ahdistumatta tietyissä porukoissakin. Itseapuryhmien löytäminen toi läpimurron: vasta niissä ympyröissä uskalsi riudutettu ja näivetetty sisimpäni vihdoinkin tulla kunnolla esiin. Helpotus oli valtava!

Toisaalta henkinen ja fyysinen huonovointisuus voi näkyä varsinkin lähimmille ihmisille rajuna purkauksina. Syömishäiriöoireilun kuittaaminen lapselliseksi huomion hakemiseksi on sairastavalle turhauttavaa; se vahvistaa kokemusta siitä, ettei mitään helpotusta ongelmiin ole saatavilla. Moni on itse asiassa yrittänyt loikata aikuisuuteen oikotietä: murrosiän normaali kuohunta on jäänyt elämättä. Minkä taakseen jättää, sen edestään löytää.

<sup>331</sup> Jonkin verran on ajateltu, että tulen vain liian hyvistä oloista; olen liian hemmoteltu, enkä kestä todellista maailmaa. Se on todella rasittavaa. Kuvitellaan, että se raha tuo onnen – ei todellakaan!

<sup>332</sup> Häiritsee suunnattomasti, kun ajatellaan, että syömishäiriötä sairastavat ovat hemmoteltuja ja itsekkäitä. Yleensä se ei todellakaan ole se syy, vaikka käyttäytyminen on sellaista. Mulla on pikkusisko, jolla oli anoreksia, joten olen nähnyt sen myös ulkopuolelta ja läheltä. Hän sai ihan hirveitä raivokohtauksia ja oli hirvittävän itsekeskeinen – ”minä minä minä” – mutta kyllä mä sen tiedän, ettei hän ole todellakaan itsekeskeinen ihminen. Päinvastoin erittäin herkkä ja toisista huolehtiva.

<sup>333</sup> Mua ärsyttävät ylipäänsä ihmiset, jotka puhuvat asioista, joista eivät mitään tiedä. Olen ollut niin monta kertaa tilanteissa, joissa bulimialla tai anoreksialla vitsaillaan. Yksi tuttu oli sitä mieltä, ettei hän pidä anoreksiaa edes sairautena: ”se on varmaan vain semmoista naisten huomionhaku”. Siinä jotenkin palaa pinna, kun tietää itse, mitä se voi olla.

<sup>334</sup> Minulla ei ollut murrosikää. Äiti ja isä olivat tosi tyytyväisiä, kun ei ollut mitään. Kaikki oli sisälläni ja se kostautui: purin sen syömishäiriöön. Siinä vaiheessa kun tulin sairauden kanssa ”kaapista ulos”, aloin käyttäytyä ihan kuin teini-ikäiset. Kaikki sanomiset ja tekemiset olivat kapinaa.

<sup>335</sup> Varoin tietoisesti puhumasta liikaa itsestäni ja tuomasta itseäni esille – sehän on keskenkasvuista murrosikäisten käyttäytymistä! Murrosikä ja itsekeskeisyys olivat olleet mulle kiro sanoja. Tunsin syyllisyyttä ja itsehalveksuntaa siitä, että pyörin niin paljon itseni ympärillä. Olisin halunnut olla muita varten, avuksi ja hyödyksi, kypsä ja viisas ihminen. ”Voi kun ei tarvitsisi vatvoa kaikkea päässään, kun vain osaisi elää ja nauttia!”

Nuorena sairastuneen aikuistumisprosessi on aliravitsemukseen päätyvissä syömishäiriöissä vaarassa pysähtyä tai taantua jo puhtaasti fysiologisista syistä. Ravintoaineiden puutteessa keho siirtyy säästöliekille eikä tuota normaalisti sukupuolihormoneja, jotka käynnistävät ja ylläpitävät murrosiän henkisiäkin muutoksia. Toisinaan syömishäiriöön liittyy Peter Pan -ilmiötä: mikäli uudet vastuut ja roolit – jotka tietysti haluaisi hoitaa täydellisesti – kauhistuttavat, on turvallisempaa jättäytyä tietoisesti lapseksi. Syömishäiriön pahimmissa vaiheissa ei joka tapauksessa jaksa, ehdi eikä osaa käydä läpi nuoruuden kehitystehtäviä. Niitä ympäristöjä vältellään, joissa aikuisuuden taitoja voisi harjoitella. Kun ei elä samaa kehitysvaihetta kuin muut samanikäiset, ulkopuolisuuden ja alamittaisuuden tunteet vahvistuvat.

<sup>336</sup> Ei ollut mitään sosiaalista tilannetta, jossa olisin kokenut oloni kotoiseksi ja luontevaksi. Ainoa paikka, jossa olin turvassa, oli koti. Se on ristiriitaista, koska siellä oli paljon ahdistustakin. Liittyy varmaan monen sairastavan elämään, että jotenkin taantuu ja palaa lapseksi – niin kehon toiminnalta kuin henkisiltä tarpeilta. Jos koulupäivän aikana oli tosi vaikea jaksaa, mietin että kaikki on hyvin, kun pääsen kotiin ja äiti on siellä.

<sup>337</sup> En olisi halunnut lähteä koulusta ja mennä eteenpäin isoon maailmaan. Lukion jälkeen kyllä muutin pois kotoa, mutta oli turvaton olo ja semmoinen, ettei pärjää aikuisten maailmassa. Ei haluaisi olla vielä aikuinen ja ottaa sitä vastuuta. Lukioaikaan oli vaikea luopua ihmisistä ja asioista. Kaipasin ja tarvitsin tukea hirveästi. Jos löysin ihmisen, joka oli lämmin ja välittävä, niinku äitihahmo, helposti takerruin sellaiseen. Kyllä sitä oli jo aikaisemminkin, kun mulla ei ollut kauheasti aikuisia turvallisia ihmisiä, keihin olisin uskaltanut luottaa ja joilta olisin saanut vahvistusta ja tukea siihen omaan olemiseen.

<sup>338</sup> Osa syömishäiriötä on se, että ei halua kohdata niitä vastuita. Mulla on tällä hetkellä pari asiaa, jotka selvästi aiheuttaa järkyttäviä ahdistuskohtauksia. Kun en saa niitä hoidettua, käänyn syömiseen tai liikkumiseen. Se on ihan vaan sitä, että haluan ajatukset johonkin muuante siltä, mitä oikeasti pitäisi olla tekemässä. En halua tehdä sitä asiaa tai luulen, etten kykene.

<sup>339</sup> Itsenäistyminen oli aika hidasta. Ihan semmoisia konkreettisiakin juttuja on: vaikea pitää ruokailurytmistä kiinni ja ylipäättään tehdä ruokaa ja suunnitella niitä asioita. Koen olevani jonkin verran ikäisiäni jäljessä monissa asioissa, varsinkin opinnoissa. On välillä vaikea käsittää, että olen aikuisiässä enkä enää mikään teini-ikäinen. Lapsena taas koin olevani vanhempi mitä olin.

Monen sairastavan on yksinkertaisempaa ja palkitsevampaa viettää aikaa sairauden kanssa kahdestaan. Mikäli on koko ajan tarkkailtava, analysoitava ja kontrolloitava itseään, varsinkin vapaa oleskelu muiden ihmisten kanssa uuvuttaa. Silloin kun kontrollintarve ulottuu vieläpä toisten käyttäytymiseen, ponnistelu on yhä kuluttavampaa. Tai sitten oman minän kanssa askarointi on niin kaikenkattavaa, etteivät ympärillä olevien asiat jaksa kiinnostaa pätkän vertaa. Jos minuus on tyhjä kupla, kokee irrallisuutta ja

yhteydettömyyttä, jopa syyllisyyttä: muut kuvittelevat todelliseksi ihmisen, jota ei oikeasti ole olemassa. Jotkut sairastavista kärsivät sosiaalisista peloista, eivätkä osaa ottaa itselleen lainkaan tilaa. Itsetunnon hauraus kompensointikeinoineen johtaa siihen, että toisia kohtaan tunnetaan alemmuutta tai ylemmyyttä, usein vuorotellen.

<sup>340</sup> Kun koko elämä rupesi menemään syömisen ympärillä, ei tullut oikeastaan lähdettyä mihinkään. Pystyi elämään täysin omaehtoisesti. Ei edes tarvitse ruveta joustamaan, kun elää just sen ruuan kanssa, muuta ei tarvitse. Oli niin paljon vain sitä, että minä ja ruoka keskenään.

<sup>341</sup> Välitunnilla en koskaan mennyt ulos muiden kanssa. En kestänyt enää ihmisiä. Yritin irrottautua kaikesta vuorovai-  
kutuksesta. Kaikki kohtaamiset olivat vain semmoisia, että näin muiden järkytyksen omasta olomuodostani.

<sup>342</sup> Ruokahan on ollut este minun ja muiden välillä, se on mun salaisuus ja salainen kaveri, joka tulee lohduttamaan mua. Se on tavallaan toinen maailma, kun ihminen kaipaa mielikuvitusmaailmaa. Kuten Pennejä taivaasta -sarjan päähenkilö olisi halunnut elää koko ajan vain unelmamaailmas-  
sa ja mitä enemmän eli, sitä enemmän se sotki omaa ja muitten elämää.

<sup>343</sup> Ihmisten seurassa oli koko ajan ahdistunut olo. Millään hetkellä ei ollut täysin oma itsensä ja tuntui hyvin uuvut-  
tavalta keskustella. Välttelin ihmisiä ja pelotti hirveästi, jos joku tuttu tuli kadulla vastaan. Kaikki populaarimpi piti jät-  
tää pois. En saanut tykätä samoista asioista kuin ikäiseni, enkä harrastaa samoja asioita tai näyttää samanlaiselta, vaikka olisin joskus halunnutkin. Jos olisi ollut jotain sam-  
manlaista muitten kanssa, en antanut itseni mennä siihen mukaan, koska ajattelin, että mun täytyy olla tuon yläpuo-  
lella.

Mutta ihmissuhteiden saralla syömishäiriö voi taas kerran il-  
miasunsa puolesta harhauttaa: eivät kaikki sairastavat ainakaan  
sairauden kaikissa vaiheissa karta kontakteja muihin. Jotkut jat-  
kavat hyvinkin aktiivista sosiaalista elämää – ja peittävät itsestään  
kaiken olennaisen. Pinnallinen sosiaalisuus voi jopa edistää hen-  
kistä eristäytymistä.

<sup>344</sup> Jos käydään syömässä ja syöt salaattia, niin onhan se ihan esittämistä. Sitten voit ostaa kotiin kilon herkkuja, vaikka just olet sanonut kaikille, ettet syö niitä. Se on kaksoiselämää. Mäkin piilotin aina kaikki pakkauspaperit roskikseen – en jättänyt siihen päälle mitään, ettei kukaan näe. Se on ihme salailua, petät itseäsi ja muita koko ajan.

<sup>345</sup> Silloin kun sairastin salaa, minun piti olla pois kotoa, etten rupeaisi ahmimaan. Koin hirveästi pahaa oloa siitä, että en käynyt kavereiden luona sen takia, että siellä oli kiva olla. Oikeasti kävin kauheasti kyläilemässä siksi, ettei tulisi syömiskohtauksia. Sitten äkkiä kotiin ja äkkiä nukkumaan. Olin ihan ylisosiaalinen tästä syystä.

## UUPUMUSTA, AHDISTUSTA JA EPÄTOIVOA

Jokaisen arjessa on kuluttavia tilanteita. Syömishäiriössä suuri osa voimavaroista on koko ajan valjastettuna sairauden pakolisiin kuvioihin. Kun piiskaa itsensä päivästä toiseen toimimaan terveitä vaistoja vastaan, energiaa kuluu roppakaupalla. Sellainen väsymys on jotain muuta kuin mitä koetaan normaalielämässä.

<sup>346</sup> Lähdin jopa kiihdyttämään tahtia, koska valheellisesti koin olevani vedossa. Sitten unohdin sen väsymyksen ja uupumuksen. Tavallaan koetin pitää koneen käynnissä, etten näkisi kuinka ihan lopussa olen.

<sup>347</sup> Kun uupumus tuli, ei oikeasti päässyt sängystä ylös – ei edes vessaan. Se oli järkyttävää – mitä virkaa minulla enää on?

<sup>348</sup> Se oli ihan järjetöntä, kun koko kroppa oli niin väsynyt, että aamuisin ei meinannut päästä sängystä ylös, särki joka paikkaa. Silti pakotti itsensä: oli pakko mennä kouluun, olla siellä, ja kun tuli kotiin, olisi pitänyt vielä opiskella, vaikka oli niin väsynyt, että olisi voinut nukahtaa siihen paikkaan. Vastustuskyky oli niin alhainen, että kyllä sairastelinkin.

<sup>349</sup> Uupumusta kuvaa se, että en oikeastaan muista kolmen vuoden jaksolta mitään. Olin niin pois pelistä.



Syömishäiriökärsimys on myös tyhjyyttä, sisäistä sekasotkua ja ahdistusta. Tunne-elämä latistuu tai kapeutuu; usein selkeiden tunteiden sijaan koetaan epämääräisiä oloja. Tekemisistään ei pysty nauttimaan, jos ne ovat ulkoista suorittamista. Mielihyvän kokeminen käy vaikeammaksi, sillä aivojen palkitsemisjärjestelmä toimii poikkeavasti. Ahdistus saattaa korostua ruokailutilanteissa, syömisen jälkeen ja liikunnan estyessä, muttei rajoitu niihin hetkiin. Mikäli syömishäiriöoireillakaan ei enää onnistu purkamaan tuskaisuutta, siitä tulee jatkuva olotila. Ahdistus pitää sananmukaisesti tauottomassa liikkeessä.

<sup>350</sup> Kun se meni pidemmälle ja pidemmälle, vain oli, eikä tavallaan tuntenut ja kokenut enää mitään. Mikään ei oikeastaan tuntunut miltään. Kun sen suojamuurin rakensi, sinne ei enää päällisin puolin päässyt mitään. Osa suojamuuria voivat olla negatiiviset tunteet, mitä siellä oli ja mistä ei ollut päästänyt. Ne ovat siinä, eikä siihen pääse mitään muuta.

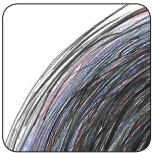
<sup>351</sup> Ankarimmillaan ahdistus oli niin sietämätöntä, että sitä on vaikea kuvailla – henkisiä kolmannen asteen palovammoja, jostain toisesta kammottavasta maailmasta... Yritin turruttaa kipua esimerkiksi juoksemalla, mutta ei siinä oikein auttanut mikään. Pystyin sentään vaipumaan uneen, mutta heti herättyä hirveä kidutus taas käynnistyi. Ajatukset sinkoilivat oudosti päässä, oli niin kuin aivot olisivat tullessa! Kun olin kokeillut turhaan kaikkia helpotuskeinoja, mitkä saatoin keksiä, halusin vain kuolla. En kyllä yhtään ihmettele. Tuossa tilassa keskustelu ja varsinkin ”piristäminen” tekee vain entistä tuskaisemmaksi. Vihdoin sain rauhoittavia lääkkeitä: pääsin taas tähän maailmaan ja pystyin pikku hiljaa jotenkin työstämään asioita.

Syömishäiriö on toimintaa, jossa itseä vahingoitetaan. Epätouvon syvetessä itsetuhoisuus voi ottaa syömishäiriökäyttäytymistä suuremman muodon. Jotkut pitävät itseään pahana ihmisenä, syyllisenä myös ympärillä olevien kärsimyksen ja mihin tahansa. Joskus apu torjutaan silläkin perusteella, ettei parempaa elämää uskota ansaittavan. Päässä saattaa pyöriä ajatus, että kaikille olisi parempi, jos vain häviäisi pois.

<sup>352</sup> Silloin kun syömishäiriö lähti kaikkein eniten lapasesta, siihen liittyi kokonaisvaltainen häpeäntunne, masennus ja itsemurha-ajatukset, kokonaisvaltainen toivottomuus: ei musta ikinä tule mitään, joten mitä järkeä tässä on...

<sup>353</sup> Vaikka olisin oikeasti tiedostanut, että olen kuihtumis-  
pisteessä, ei se olisi auttanut. Olisin vain halunnut olla nä-  
kymätön. Lopuksi ei ollut enää kiloistakaan väliä, halusin  
vain kuolla. Kun olin mukamas niin velliperse, etten saanut  
tapettua itseäni muulla tavalla, niin kyllähän se on hyvä  
keino olla syömättä ja kuolla siihen.

## TUNNELISTA ULOS



### MALTTI ON VALTTIA

Syömishäiriöstä toipuminen on sairauden itsepintaisuuden ja monikerroksisuuden takia monesti pitkä ja kivinen tie. Joillakin sairastuneilla elämä on ollut alusta alkaen rankkaa – ei ole auvois-  
ta lapsuutta, josta ammentaa ja jolle rakentaa. Syömishäiriötä sai-  
rastavan minuus voi olla tuhansina osina, eikä sellaisen palapelin  
kokoaminen käy käden käänteessä. Nuorena sairastuneen on  
rakennettava kokonaan alusta se, mitä on elää terveesti aikuiske-  
hossa. Paranemisen vaatima vahva motivaatio ja rohkeus hypätä  
tuntemattomaan syntyvät usein vasta äärimmäisen kärsimyksen  
myötä. Vahingollisista ajatus- ja toimintamalleista on tavalla tai  
toisella päästettävä irti.



<sup>354</sup> Syömishäiriö oli monta kertaa tauollakin, mutta sieltä  
se vaan aina hiipi takaisin, kun mulla oli joko tosi vaikea  
stressi ja paha olo tai oli lihonut.

<sup>355</sup> Jo viimeiset viisi vuotta tuntui, että mieli oli aika terve ja  
oli käsitellyt asioita hirveästi. Silti oli täysin kiinni rituaali-  
sessa syömishäiriökäyttäytymisessä ja oksentamisessa. Oli  
jo kaikki palaset ikään kuin käsissä – ei ihannoinut laihuut-  
ta ainakaan omalla kohdallaan ja pyrki eteenpäin ja tiesi  
mitä pitäisi tehdä ja miten olla – ja silti sairaus vaan pyöritytti  
täysin käyttäytymistä. On vieläkin vähän vaikeaa käsittää,  
miten se on ollutkaan niin vaikeaa. Raskauden ja synny-  
tyksen jälkeen luisuin paljon takaisin päin; tuli paniikki saa-  
da raskauskilot pois, eikä ollut syytä samalla tavalla syödä,  
kun ei ollut enää vauvaa vatsassa. Notkahduksesta tuli olo,  
että voi ei, miten voin olla vieläkin tässä samassa suossa,  
jotenkin lopullinen väsymys sairastamiseen. Melkein usko  
loppui. Hirveän ristiriitaista: se toinen minä on äiti, joka  
ajattelee terveyttä ja lapsensa parasta.

<sup>356</sup> Oireilu on ollut aaltoilevaa ja toipumispolku sahaavaa liikettä: välillä mennään taaksepäin ja välillä eteenpäin. Se ei ole mikään suoraan etenevä prosessi. Kannattaa miettiä, kuinka paljon on jo päässyt oireista eroon tai että ne ovat vähentyneet. Aika usein kun ongelmiaan työstää, miettii vain, mitä on vielä jäljellä, eikä koskaan oikein sitä, mitä on jo voittanut. On hyvä opetella havainnoimaan pieniä onnistumisia, antamaan niillekin arvoa. Mulla on parantumattomia häiriöitä tai ainakin semmoiseksi ajateltuja kuten ADHD ja kaksisuuntainen. Mutta on joitakin, joista voi ainakin suunnilleen parantua, ja syömishäiriö on yksi. Yksi konkreettinen juttu oli se, että jätin vaa'an ja mittanauhan pois. Koetin päästä niistä numeroista eroon. Sitten rupesin jossain vaiheessa tajuamaan, että elän hirveän kapeasti: keskityn vain yhteen ainoaan asiaan ja se on tämä mun häiriö. Maailmassa on niin paljon muutakin koettavaa.

<sup>357</sup> Sain käsiini Lupa syödä -kirjan. Se tieto oli silloin ihan äärimmäisen tärkeää, mitä kehossa tapahtuu, kun toipuu pitkästä oksentelusta. Esimerkiksi voi joutua juoksemaan pissalla koko ajan, koska aineenvaihdunta on niin sekaisin. Keho ja vatsa voivat turvota tosi paljon. Kun luin sen, jotenkin tajusin, että tämä on ainut tapa: joudun vain sietämään sen turvotuksen ja pahan olon ja odottamaan, mitä tästä seuraa.

<sup>358</sup> Rupesin sietämään ahdistusta pieniä hetkiä kerrallaan. Sitä ei ollut pakko lääkittää syömisellä.

<sup>359</sup> Ensinnä en uskonut terapiaan, mutta terapia todellakin toimii. Positiivinen ajattelu, mikä aluksi tuntuu niin typerältä ja teennäiseltä, kyllä toimii, kun sitä tekee opittuna taitona; ei katsele asioita heti negaation kautta. Mulle myös mietelauseet toimii hyvin. Ja se, että ympäröi itsensä terveillä elämäntavoilla ja ajatuksilla. Älä lue Cosmopolitania, Trendiä, älä mitään typerää, koska on vaihtoehtoja. Ja kannattaa viettää aikaa syömiskäyttäytymiseltään normaalin kanssa. Ihan tommoisia käytännön juttuja on paljon. Toipuminen on hidasta ja vaatii uskomattomat määrät työtä, se ei tule mitenkään valmiina. Huonot päivät on osa sitä. Välillä tulee hirveät depressiot siitä, että on alkupisteessä, mutta en todellakaan ole.

Pitkän sairastamisen jälkeen vastaavasti toipuminen edellyttää yleensä pitkäaikaista tukea. Tarvitaan ymmärrystä nimenomaan syömishäiriöstä, usein moniammatillista tiimiä. Todellinen toipuminen on aina psykofyysistä, ja kehon ja mielen yhteyttä rakentavat hoitomuodot vievätkin pitkälle. Sairaiden kuvioiden selättämisessä hoitajien tehtävä on asettaa terveitä rajoja ja auttaa pitämään ne. Sairauden pyöritystä kohtaan pitää olla luja, mutta sairastavaa on kuunneltava.

<sup>360</sup> Kaikkein kriittisimpiä ovat ensimmäiset kuukaudet: kuinka helppo on valahtaa takaisin. Omaa tahtoa ja vahvuutta pitää koko ajan tukea, on se sitten kirjallisuutta tai että puhuu jollekin. On hirveän tärkeää parantumisessa, että tukea saisi aika paljon. Monesti tuntuu, että kun alat paranemaan, ajatellaan, että nyt jo pärjät itse. Sen takia käyn vaikka vertaisryhmässä, jotta koen olevani tuen piirissä. Eniten vaikuttaa, että hakeutuu ympäristöön, joka on paranemismyönteinen ja muistuttaa siitä, että terve elämä on parasta. Sen voi helposti unohtaa, kun palaa vanhoihin kuvioihin.

<sup>361</sup> Toinen käynti ravitsemusterapeutilla oli aika järkky. Sainoin, että olen nyt pystynyt lopettamaan ahmimisen. "No eihän sinun sitten enää tänne tarvitsekaan tulla." Luulin, että se vitsailee ja sanoin, että niin, mitä mä nyt tänäänkään tänne turhaan tulin. Se oli oikeasti sitä mieltä, että joo nyt on kaikki niin hyvin, ettei tartte varata uutta aikaa. "Jos alkaa mennä huonosti, niin varaa sitten." Sanoin, että kun se on vähän liian myöhäistä siinä vaiheessa; jos aloitan ahmimisen, se kestää sitten kuukausia – sitä junaa on vaikea pistää poikki. Tämä ongelma on jatkunut lapsesta asti, 40 vuotta, ja pahentunut ainakin 20 vuotta!

<sup>362</sup> Tässä sairaudessa on ongelmana se, ettei tähän voi tarttua ajatuksilla – tästä ei saa ajatuksilla otetta. Puhutaan Münchhausenin ilmiöstä: yrittää nostaa itseään omista saappaistaan. Omalla tahdolla toimiminen on vähän semmoista, toivotonta. Kun lähdin toipumaan, se tapahtui hirveän hitaasti ja siinä oli kompastuksiakin välillä. Kävin paljon ryhmissä, kolme kertaakin viikossa. Se piti mut siinä hommassa mukana. Tämmöiselle sitaateissa epäsosiaaliselle ihmiselle tunti pari jossain ryhmässä sopii hyvin: se on turvallinen, sieltä pääsee pois tarvittaessa, eikä siinä ole mitään sosiaalista hössötystä. Yhteisöllä voi olla niin vahva myönteinen vaikutus, että se parantaa tällaisenkin syöpön.

Pidän tätä tautina, joka on ehkä tällä metodilla pidettävissä kurissa. Kun sairaut ja toipuvat ihmiset konkreettisesti kohtaavat toisensa ja keskustelevat, se jollain lailla näyttää yllyttävän paljon vaikuttavan. Puhutaan yhdessä asiasta, joka on ollut meille kaikille salaisuus. Tavallaan tunnetaan, että me tajutaan tämä juttu yhdessä, jotenkin ymmärretään se samalla tavalla. Ihmisistä syntyy dynamo, henki, joka tuntuu jäävän sisälle vähäksi aikaa. Parhaimmillaan se pyyhkii pois pakkomielteen, tarve syöpötellä häviää. Itsekseni ollessa käyn sisäistä keskustelua. Sitten mulla on tämä päivä kerrallaan -systemi.

<sup>363</sup> Siinä ei juuri muuta oikeasti voi tehdä kuin olla läsnä ja yrittää vaan pitää niistä tietyistä asioista kiinni, ei ole oikotietä. Se oli tosi vaikeaa, kun olen yleensä sen olinen, että jos on jokin ongelma, niin ongelma ratkaistaan ja mennään eteenpäin. Mutta kun ei tätä ratkaista, tässä mennään aika pitkään näin ja se ratkeaa toivottavasti joskus. Mun mielestä on jopa pahinta myrkyä semmoinen, että tämä alkaa nyt olla voitettu sairaus, yltiöpositiivisesti. Se ei johda mihinkään, pahempaan vaan. Vaikka tämä etenee hitaasti, ei saa antaa periksi ja näillä mennään. Ja nyt tytär sanoo, että terapeutti on ihan huipputyyppe: siellä hän ei pääse helpolla, mutta hän ymmärtää, ettei tarvitsekaan.

<sup>364</sup> Olen saanut syömishäiriöön mielestäni ihan hyvää hoitoa, hyvin monenlaista. On ollut ravitsemusterapiaa ja normiterapiassakin syömishäiriöaiheita. Mulle psykofyysinen fysioterapia on ollut hirveän hyvä. Sitä kautta on saanut hahmotettua enemmän sekä psyykkisiä että fyysisiä rajoja, ja ylipäättään kehon ja mielen yhteyttä on tullut paljon käsiteltyä. Se on ollut tosi tärkeä juttu mulle, koska mä vähän niin kuin elän päässäni.

<sup>365</sup> Tanssiterapia oli äärimmäisen hyvä. Tykkäsin terapia-muodosta ja terapeuteista, ryhmä oli tosi positiivinen kokemus.

<sup>366</sup> Siellä ei ollut yhtään ainutta työntekijää, joka ei olisi ollut oikeassa paikassa töissä. Ne ovat niin välittäviä ja miellyttäviä. Tosi rakastava paikka. Sitten kuntouttava syöminen, johon kuului keuharjoitteet ja kehonkuvajuttuja, oli vaan ja ainoastaan positiivinen kokemus. Tosi toimiva. Sain paljon eväitä uuden elämän aloittamiseen. Ekaa kertaa muu hoidettiin syömishäiriöstä.

<sup>367</sup> Se mitä opiskelijaterveydenhuolto pystyi tarjoamaan, oli tosi hienoa: todella asiantunteva ja aiheesta kiinnostunut terveydenhoitaja, kenelle satuin osumaan. Pelkäsin kyllä, että mut varmaan pakotetaan siellä lihomaan. Mutta hoito lähti minusta itsestäni.

<sup>368</sup> Kun ruvettiin kyseenalaistamaan ja haastamaan, tuli sellaisia tuntemuksia, että astutaan mun reviirilleni. Mutta jälkepäin ajateltuna on hyvä juttu, että joku tökkii kepillä ja tuo esiin semmoisia asioita, joita ei vielä kukaan ole pistänyt miettimään. Mullakin oli tosi erilaisia hoitajia. Yhdellä oli rakkaudellinen suhtautuminen, siitä ihmisestä huokui välittäminen. Sitten oli niitä, jotka tökkivät – ei tullut niinkään lämmintä oloa, mutta ne pistivät liikenteeseen jotain. Totta kai yhdestäkin persoonasta voi tulla se kaikki.

## AIDOMMAKSI JA VAHVEMMAKSI

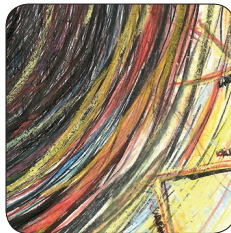
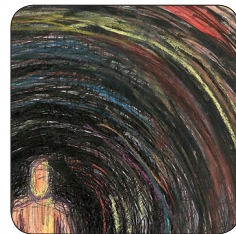
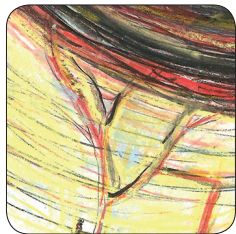
Syömishäiriön kohdalla erityinen haaste on katsoa totuutta silmiin, sillä salailu ja peittely ovat sairauden perusolemusta. Taistelu ulos sairautta ylläpitävistä kaavoista on joskus rajua ja kapinallista: "Antakaa minun olla, mitä oikeasti olen!" Ympärillä olevien on parempi olla toivomatta takaisin "entistä" tyttöä tai poikaa. Ehkä toipuminen lähtee rytinällä liikkeelle vasta sitten, kun henkilö saa kosketuksen siihen, mitä on mahdollisesti koko elämänsä polkenut syvemmälle. Kokonaisvaltainen eheytyminen on myös riittävän rohkeille kanssaihmisille hieno mahdollisuus oivaltaa asioita, kohdata omat haamunsa ja alkaa voida paremmin.

<sup>369</sup> Terapiassa meni aluksi valehteluksi. Halusin vaan saada loppuun sen psykiatrijutun. Aina vaan sano, että on mennyt kaikki hyvin, kaikki on tosi hyvin, vaikka ei olisikaan. Mutta jossain vaiheessa tajusi, että ei tästä ole mitään hyötyä, että käyn siellä valehtelemassa ja elämä jatkuisi samalla lailla. Kyllä siitä terapiastakin oli silleen hyötyä, että alkoi tajuta.

<sup>370</sup> Olen alkanut vain puhua ja puhua. Olen kertonut järjestään melkein kaikille ihmisille, joita elämässäni on. Se on mun apu. Mitä enemmän puhun, sitä vähemmän on fiiliksiä, että oksentaisin tai tekisin jotain. Se ei ole enää se mun salainen juttu.

<sup>371</sup> Vielä viime vuosiinkin olen koko ajan aktiivisesti joutunut vetämään rajoja, kun toiset ihmiset ovat niin tottuneita siihen, että huolehdin heistä. Se on pitkä prosessi. Tulee aina uudestaan vastaan, että nyt olen taas antanut itseni venyä.

<sup>372</sup> Mun koko elämä on ollut sitä, että kaikkialta päin oletetaan jotain, yleensä sitä tiettyä samaa – sekä perheessä että koulussa että harrastuksissa. En ole koskaan ajatellut, että oikeasti haluaisin elää sillä tavalla kuin silloin elin. Mulla oli aina semmoinen olo, että tää ei yhtään sovi mulle, mutta mä sitten vaan teen sitä päivästä ja vuodesta toiseen. Varsinkin kaikkein anorektisimmassa vaiheessa mua ahdisti niin paljon se, että elän elämää, joka ei yhtään tuntunut mun elämältä. Nyt vasta ensimmäistä kertaa oikeasti miettii, mitä itse haluaa. Tietoisesti aina ajattelee, että teenkö tätä nyt siksi, että minä haluan vai siksi, että pitäisin jonkun muun tyytyväisenä – siis äitini.





<sup>373</sup> Ryhmissä monet ihmiset puhuivat itsensä puolustamisesta ja se kosketti muakin. Tuli semmoinen vaihe, että muutuin aggressiiviseksi, pidin niin kauheasti puoliani. Se meni toisin päin överiksi ennen kuin asettui. Vaikka en mä kenenkään kimppuun käynyt, mutta puheissa ja tavoissa. Oli jännä juttu, että kun toivuin ja olin vähitellen päässyt syöpöttelyruuista eroon, sitten tunteet tulivat niin sanotusti esiin. Välillä oli pesukonekauppiaalla tekemistä mun kanssa! Rupesin huomaamaan kielteisiä tunteita, jotka olivat olleet jonkun möykyn sisällä. En ollut tajunnut, että olen kateellinen jollekin tai katkera jostakin. Siinä tukena on ollut, että toiset ovat kertoneet saavansa samantapaisia kokemuksia. Sitä kautta olen löytänyt jollain lailla itseni.

<sup>374</sup> Kun menin hoitoon ja olin päättänyt, että nyt se muutos tapahtuu, jostain alitajunnan syövereistä alkoi tulla tosi synkkiä juttuja ja kehittyi paniikkihäiriö. Joutui oikein taistelemaan ja pelkäämään, että nyt tulen hulluksi. Suurin pelko oikeastaan oli se tosi vahva hulluksi tulemisen pelko. Jälkeenpäin ajateltuna siinä käsitteli ja pelkäsi tunteita. Aloin pelkäämään, että tapan jonkun ihmisen tai satutan itseäni. Hoidossakin sanottiin, että sun on liian varhaista ajatella tuollaisia, mutta ne vaan tuli ihan hallitsemattomasti. Sen käsittelyn kautta on päässyt syvälle ja alkanut tajuamaan omia inhimillisiä piirteitä ja kunnioittamaan ja arvostamaan muita ihmisiä. Pikku hiljaa asioita kävi läpi ja alkoi tulla yhä enemmän tietoisiksi omista ajatuksistaan ja ymmärtämään, mistä ne tulevat. Siinä vaiheessa helpotti, kun huomasi, että hyvä vie aina voiton pahasta, lopulta. Vaikka tulee paniikinoloa ja niitä ajatuksia, niin vaan hyväksyy ne – antaa ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä. Kokee ne sellaisina kuin ne tulee, ottaa vastaan, mutta päästää menemään.

<sup>375</sup> Tyttärellä oli minäkuva täysin hukassa, eikä hän osannut sitä käsitellä oikein mitenkään muuten kuin että hyppi seinille tai mua vastaan. Kyllä hän jossain vaiheessa rauhoittui ja tajusi, ettei se ole se oikea tapa. Olin itsekin tosi huonossa jamassa eron jälkeen, mutta kun pää alkoi pysyä paremmin kasassa, paljon hyviä asioita alkoi tapahtua pikku hiljaa. Tyttären syömishäiriö on varmasti opettanut sitä, mitä multa puuttuu, eli kärsivällisyyttä. Pienillä oikeilla teoilla voi saada isoja asioita aikaiseksi, jos vain lähtee määrätietoisesti niitä tekemään.

Kärsimys ei itsessään jalosta, eikä sitä pidä kaunistella. Silti on niin, että monilla syömishäiriötunnelista tulevilla sairastamiskokemukset vähitellen muuttuvat voimavaroiksi.

<sup>376</sup> Kelpaan tällaisena kuin olen itselleni ja myös muut tykkäävät minusta ihan tällaisena. On ollut tosi vaikea oppia, että virheitä saa tehdä. Niitä ei tarvitse vatvoa mielesään koko päivää tai viikkoa, että nyt menin mokaamaan. Ei muutkaan sitä muista enää päivän päästä, jos olen pienen virheen tehnyt. Kyllä mulla on sairastumisen alusta asti ollut se tunne, että jollain tavalla haluaisin ehkäistä muiden nuorten sairastumista, olla mukana vapaaehtoistyössä esimerkiksi. Niin paljon kipua ja tuskaa olisi ehkäistävissä. Mutta ei mulla vielä ole kiire auttaa muita – ensin on autettava itse itseään toipumaan.

<sup>377</sup> Nykyään en ajattele, että olen kenenkään yläpuolella mutta en kyllä alapuolellakaan. Kaikki ollaan samanarvoisia. Mulla oli kirjekaveri, joka sanoi, että ihan sama, mitä muut ajattelee. Hän itse kans noudatti sellaista, että on just mimmainen haluaa. Ehkä sitäkin kautta päätin sitten niin. En ole enää niin heikko. Muitten mielipiteet eivät vaikuta mun elämäntyliin. Tämä on vahvistanut mua itseäni.

<sup>378</sup> Siinä tulee into ja ilo, voit olla oma itsesi. Jo näetkin itsesi ja muut eri tavalla: vitsi, eiväthän nuo muutkaan ole mitenkään täydellisiä. Se on hirveästi avartanut. Kyllä vaan ihmisestä voi tulla paljon onnellisempi, kun se tajuaa, millaisessa pienessä kuplassa on elänyt. Nyt voin tehdä tällä kokemuksellani jotain hyvää.

<sup>379</sup> Siitä olen anoreksialle kiitollinen, että sen kautta oli pakko tutustua itseensä, tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Nyt on vahvempi ja kokonaisempi. Sairastaminen ja toipuminen ovat tuoneet kaikenkattavaa kiitollisuutta. Tällä hetkellä sitä on elämässäni paljon. En usko että muuten tuntisin niin paljon kiitollisuutta pienistäkin asioista. Moni asia omassa elämässä on osoittanut sen, että vaikka asiat eivät mene niin kuin niitten eka ajattelee ja toivoo menevän, niin jotenkin kummasti ne järjestyvät. Huomaa yhteyksiä, noin se vaan piti mennä. Vapauttaa suunnittelun tarpeesta, kun ymmärtää, ettei voi loppuun asti suunnitella. Arjessa tietty spontaanisuus... että antaa mahdollisuuden, suhtautuu yllätyksiinkin uteliaasti ja ilolla, tutkien. Sen kun pystyy tekemään, niin ei voi kovin sairas olla.

<sup>380</sup> Pikku hiljaa se on muuttunut: mielellään tekee ja auttaa – mutta omin ehdoin. Edelleenkin moni varmaan pitää minua ylikilttinä, mutta en koe sitä semmoisena, että mua ahdistaisi tehdä muiden puolesta jotain. Nyt se on juttu, joka lähtee syvemmältä. Kun antaa, saa itse tosi paljon. Tavaltaan olen tullut kiitolliseksi siitä, että olen herännyt ja päässyt elämään tätä hetkeä, jota osaa arvostaa ihan eri tavalla. Mutta totta kai toivoo, että se muille tulisi helpomman kaavan kautta: itsensä arvostaminen ja että alkoi päästää irti ja luottaa askel askeleelta siihen, että maailma kantaa; synkät sisimpään painautuneet asiat pääsivät ulos; kiitollisuuden oppiminen, anteeksiantaminen; osaa elää tunteet ja päästää menemään; sisältä on löytänyt rakkauden tunteen kaikkea kohtaan, joka ei sulje mitään eikä ketään pois; hyväksyy ja arvostaa ihmisyyttä, ei mitään pintaa – kaikilla meillä on sisin sama.

