

Yhdessä, yksin.

JOONAS SNELLMAN

Yhdessä, yksin.

JOONAS SNELLMAN

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 2.4.2017

TEKIJÄ Joonas Snellman		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijäntaiteen koulutusohjelma	
KIRJALLISEN OSION / TUTKIELMAN NIMI Yhdessä, yksin.		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 39 s.	
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI NÄLÄNHÄTÄ, Ohj. Henri Tuulasjärvi, Teksti Marie Kajava, Teatteri Takomo 2016. Taiteellinen osio on suoritettu TeaKissa <input checked="" type="checkbox"/> Taiteellinen osio on suoritettu muualla (tekijänoikeuksista on sovittu) <input type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytteeni käsittelee masennusta ja omaa kokemustani siitä. Masennusta, tai sen kokemusta, on vaikeaa kuvailla muuten kuin metaforilla ja symboliikalla. Oireilstat ja objektiiviset havainnot siitä, miten se näyttäytyy ulospäin, eivät välttämättä anna todellista kuvaa siitä, millaista masentuneena eläminen on. Tämän takia opinnäytteeni kirjallinen muoto on paikoitellen proosallinen tai lyyrinen. Vastapainona, tekstini on myös tutkimuksiin perustuen kylmän analyttistä. Se helpottanut minua ymmärtämään masennusta sairautena.</p> <p>Olen käyttänyt lähteinä omia päiväkirjamerkintöjä vuosien varrelta, suoraan liittyen opiskeluun sekä käynnissä olevaan terapiaprosessiini. Inspiraation lähteenä olen lukenut Andrew Solomonin teosta <i>Keskipäivän demoni: Masennuksen atlas</i>, joka nimensä mukaisesti on kattava perusteos masennuksesta yhteiskunnallisena ja lääketieteellisenä ilmiönä, mutta myös kokemuksellisenä sairautena. Lisäksi olen lukenut useita tilastoja, yrittäen selvittää, kuinka yleistä masentuneisuus on opiskelijoiden keskuudessa. Nämä lähteet ovat kuitenkin jääneet lähinnä kaiuksi teoksen pohjalle ja valtaosa tekstistä on omaa pohdintaani aiheesta.</p> <p>En juurikaan käsittele suoraan näyttelijäntyötä. Päädyin tähän ratkaisuun, koska koin polttavampaa tarvetta jäsentää omaa historiaani masennuksen suhteen ja miten se on opiskeluissani. Pohjimmainen havaintoni näyttelemisestä on, että kannan väistämättä lavalla mukana kaikkiä sitä, mitä olen ihmisenä. Toisin sanoen: Minun oli hyväksyttävä, että en pääse pakoon masennustani lavallakaan vaan se pikemminkin korostuu siellä, ja jotta voisin olla parempi näyttelijä, minun tulee ensisijaisesti kehittyä ihmisenä.</p> <p>Opinnäytteeni käsittelee myös paljon ryhmää, ryhmäytymistä ja sen minulle asettamia haasteita. Käyn läpi oman vuosikurssini ryhmäytymisprosessia ja niitä haasteita ja ahdistuksia, joita koin sen aikana.</p> <p>Lopuksi käsittelen myös sitä, kuinka luopumisen kautta olen jälleen löytänyt kiinnostuksen näyttelemiseen ja miten opiskeluympäristön ulkopuolelta löytyneet yhteisöt ovat auttaneet tässä prosessissa.</p> <p>Masennuksessa ei lopulta ole mitään ihmeellistä. Se on täysin luonnollinen reaktio suuriin elämänmuutoksiin ja iso osa ihmisistä kokee masennusta jossain elämän vaiheessa. Joillain kuitenkin luonnollinen alakuloisuus jää päälle, ottaa vallan elämästä ja muuttuu arkea hallitsevaksi mielentilaksi. Masennus diagnosoituna sairautena on kohtuutonta reagointia kohtuullisiin tilanteisiin. Se on kyvyttömyyttä erottaa tunteita ja ajatuksia erillisiksi prosesseiksi. Se on kyvyttömyyttä rakastaa ja tulla rakastetuksi.</p> <p>Sen lisäksi, että pyrin opinnäytteessä jäsentämään itselleni omaa masennustani, tavoitteenani on myös avata masennukseen liittyviä uskomuksia ja ennakkoluuloja. Masennus kantaa edelleen sairautena monia stigmoja, joita toivon opinnäytteeni purkavan. Kyseessä ei ole mitenkään ihmeellinen tai mystinen tila. Kokemukseni mukaan se on täysin jäsennettävissä ja syy-seuraus –suhteiksi purettavissa oleva tapa hahmottaa maailmaa ja yksilön omaa suhdetta siihen ja sitä kautta siitä on myös mahdollista vapautua</p>			
ASIASANAT Masennus, depressio, ahdistus, näyttelijä,			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	8
ALKU – MÖRKÖ NIMELTÄ MASENNUS	11
<i>Masennuksen määrittelyä</i>	11
<i>Kirjoitelma – Yöllinen hetki</i>	14
<i>Oma henkilökohtainen kokemukseni masennuksesta</i>	17
<i>Kirjoitelma – Peili</i>	20

KESKIKOHTA – TEATTERIKORKEAKOULU	23
<i>Koulun aloitus</i>	23
<i>N2011 – Parasta juuri nyt!</i>	25
<i>Masennuksen kollektiivinen kokemus</i>	27
<i>Mitä koulu voi tehdä vai pitääkö sen tehdä jotain?</i>	30
<i>Vapautuminen</i>	32

OUTRO	36
<i>Kirjoitelma – Je ne regrette rien</i>	37

LÄHTEET	39
---------	----

JOHDANTO

Tämän opinnäytteen kirjoitusprosessi on oikeastaan tiivistänyt oman aiheensa todella osuvasti. Olen kiertänyt ja kaartanut aiheeseen pureutumista kuin kissa kuumaa puuroa, koko ajan tiedostan mitä välttelen. Olen aloittanut kirjoittamisen loputtoman monta kertaa, poistanut lauseenalkuja, koska ne eivät tuntuneet kuvaavan ajatuksiani ja välillä vain tuijottanut tyhjää ruutua. Olen kirjoittanut humalassa, selvinpäin, yöllä ja aamulla, kotona, kirjastossa, kahvilassa, mutta aina vain törmännyt seinään ja lopettanut kirjoittamisen. Olen maannut sängyssä öitä, en unessa enkä valveilla, tuijottaen kattoa. Olen siivonnut huoneeni lukemattomia kertoja, pelannut tietokoneella satoja tunteja. Kaikilla mahdollisilla tavoilla harhauttanut itseni pois ajattelemasta koko aiheita. Elämäni on ollut kierolla tavalla jo pitkään tämän teoksen ja sen aiheen käsittelyn lävistämää, vaikka se onkin lähinnä ollut aktiivista väistämistä.

Opinnäytteeni aihe on kaikessa karuudessaan, synkkyydessään ja yksinkertaisuudessaan masennus. Tarkemmin minun masennukseni. Vältin pitkään koko aiheeseen tarttumista siitä syystä, että olin vakuuttunut, että kukaan ei jaksakaan lukea kolmeakymmentä sivua masentuneen ihmisen vuodatusta tai sitten koin, että koko asiassa vellominen vain vie minua syvemmälle. Syitä oli loputtoman monia, mutta kaikkia yhdistää pelko tai ahdistus jollain tavalla. Oli se sitten sitä, etten uskalla myöntää itselleni omia synkimpiä puoliani tai sitä, että pelkään jonkun mahdollisesti antavan minulle kiitosta, niin elämäni on ohjannut pitkään pelko.

Lopulta jouduin taipumaan sen faktan alle, etten voi koulutukseni viimeisessä työssä olla käsittelemättä asiaa, joka on vaikuttanut suunnattoman paljon opiskeluihini ja elämäni. Ajatus siitä, että yrittäisin kirjoittaa mistään muusta, alkoi lopulta tuntua itsepetokselta. Väistämiseltä. Tajusin, että nyt jos koskaan on hetki olla alistumatta kaikille niille peloille, jotka minua ovat tähän asti määränneet.

Masennusta, tai sen kokemusta, on vaikeaa kuvailla muuten kuin metaforilla ja symboliikalla. Oirelistat ja objektiiviset havainnot siitä, miten se näyttäytyy ulospäin eivät välttämättä anna kuvaa siitä, millaista sen kanssa eläminen on. Tämän takia opinnäytteeni kirjallinen muoto on paikoitellen proosallinen tai lyyrinen. Masennuksen mukanaan tuomassa melankoliassa on minulle jotain

runollista ja siksi on tuntunut luonnolliselta purkaa niitä tunteita taiteen keinoin.

Vaikka uskallan tai pystyn nyt jo puhumaan suhteellisen avoimesti omista kokemuksistani ja olen jo paljon pitemmällä itseni kanssa kuin esimerkiksi vuosi sitten, niin edelleen päivittäin joudun kohtaamaan omat epävarmuuteni ja arvottomuuden tunteeni. Jatkuvaa itsensä ja omien halujensa vähättelyä ja kyseenalaistamista. Myös opiskeluani ja koko ammatinharjoittamista leimaavat samat tunteet. Siellä ne ovat ehkä osittain jopa korostuneet, sillä lava toimii tehokkaasti peilinä: Joudun useasti kasvotusten omien epävarmuuksieni kanssa nimenomaan lavalla.

Vaikka aiheeni voi vaikuttaa synkältä – ehkä synkemmältä kuin se oikeastaan on – niin sen pyrkimys on kuitenkin positiivinen. Tämä teos on yritys jakaa omaa kokemustani sairaudesta, joka on koko ajan yleistymässä ja josta ei vieläkään puhuta paljoa. Vaikka yhteiskunnallisella tasolla masennuksesta ja mielenterveysongelmista kyllä puhutaan, niin edelleen aiheeseen liittyy paljon harhaluuloja, väärinkäsityksiä ja jopa tabuja. Yksi impulsseistani kirjoittaa tästä aiheesta olikin, että minulle alkoi tulla sellainen tunne, että näyttelijäopiskelijoiden keskuudessa on paljon ääneen sanomatonta paha oloa, jonka välillä voisi suoraan nimetä masennukseksi. Tähän mielentilaan liittyy niin paljon häpeää ja epävarmuutta ja sitä oppii niin taitavaksi peittämään sen, mitä sisällä kokee, etteivät ympärillä olevat ihmiset välttämättä tajua sitä. Monet masentuneet ovat kuvanneet tätä kokemusta, ikään kuin laittaisi naamion päälle, kun lähtee kotoa, jotta kukaan ei vain näkisi miten paha olo on. Toisaalta ainakaan itse en muuta kuin pakosta edes poistu kotoa todella masentuneena, jolloin tietenkään kukaan ei näe sitä tilaa. Toisin sanoen yksi tavoitteistani, tai toiveistani, onkin, että tämän teoksen myötä myös muut samankaltaisia asioita läpikäyvät kanssaopiskelijat saisivat edes inasen rohkeutta tulla julki omien tunteidensa kanssa tai, että he saisivat palasen lohtua siitä tiedosta, etteivät he ole yksin. Haluaisin edes vähän purkaa mahdollisia tabuja ja osoittaa, että tässä ei sinänsä ole mitään ihmeellistä tai outoa, vaan tämä on oikeastaan aika normaalia.

Toisaalta toivon myös, että jakamalla kokemuksiani, Teatterikorkeakoulu instituutiona saisi hieman paremman kuvan, mitä masentunut opiskelija mahdollisesti käy läpi, koska en ole poikkeus ja kyseessä on ainakin yhteiskunnallisesti kasvava trendi.

Mutta ennen kaikkea kirjoitan itselleni. Koko prosessi on ollut pyrkimystä jäsentää itselleni vielä osittain muodottomia tunteita. Koko teos on ensimmäinen julkinen puheenvuoroni asioista joista en ole aikaisemmin uskaltanut puhua. Tämä on yritys jakaa maailmalle omaa kokemustani elämästä, jonka olen pitänyt visusti itselläni tähän saakka. Vaikka se on juurikin kaikista pelottavinta: tulla kuulluksi. Niin absurdilta kuin se saattaa kuulostaakin, etenkin siinä kontekstissa, että kirjoitan tätä näyttelijäntaiteen opinnäytteenä, se on suurin pelkoni. Tämä on minun harppaukseni tuntemattomaan ja yritykseni asettautua alttiiksi elämälle. Tämä on minun hetkeni. Tämä on minulle.

ALKU – MÖRKÖ NIMELTÄ MASENNUS

”Masennus on särö rakkaudessa. Ollaksemme rakastavia olentoja meidän on myös oltava olentoja, jotka voivat vaipua menetyksistään epätoivoon, ja masennus on tuon epätoivon mekanismi. Tullessaan se alentaa ihmisen minuuden ja lopulta kuihduttaa kyvyn antaa tai vastaanottaa hellyyttä. Se nostaa sisäisen yksinäisyytemme pintaan ja tuhoaa sekä yhteytemme toisiin että kyvyn sisäiseen rauhaan. - - Tässä rakkaudettomassa tilassa on jäljellä vain yksi tunne, tunne mitättömyydestä.” (Solomon 2002, s. 17)

Masennuksen määrittelyä

Ennen kuin alan tarkemmin käsitellä omaa kokemustani, on määriteltävä mitä oikeastaan tarkoitan, kun puhun ”masennuksesta”.

”Masennus” on yleiskielinen ja yksinkertaistettu termi, joka viittaa yhtälailla kevyeen krapulamorkkikseen kuin vakavaan, kuolemaan johtavaan psykiatriseen sairauteen. Masennus on sairautena todella monimuotoinen ja monisyinen, mistä johtuen on oleellista eritellä sitä hieman tarkemmin, jotta käy ilmi, mistä tarkalleen puhutaan.

Psykiatrisessa tutkimuksessa masennus, eli depressio, määritellään oireyhtymäksi, joka ICD-10 tautiluokituksessa löytyy kategoriasta ”F30-F39, mielialahäiriöt”¹. Depressio taas kokonaisuutena koostuu niin sanotuista depressiotiloista tai masennustiloista, jotka voivat olla joko dystymisia (toistuvia) tai reaktiivisia. Masennus on osittain luonnollinen reaktio elämän muutoksiin, kuten esimerkiksi läheisen menetykseen tai yksilön vakavaan sairastumiseen, vaikka toisaalta myös isot, positiiviseksi mielletyt muutokset, kuten lapsen saaminen tai avioituminen voivat joillain laukaista masennuksen.

¹ ICD-järjestelmä, eli ”International Classification of Diseases”, on Maailman Terveysjärjestön (WHO) ylläpitämä kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä, jonka tarkoituksena on helpottaa erinäisten tautien tunnistamista sekä tehdä tutkimustiedosta jaettavampaa kansainvälisesti. (WHO 2016. ICD-10 Version:2016, V.)

Etenkin menetyksissä masennus on suhteellisen luontainen reaktio, mutta kun masentunut mieliala jatkuu kohtuuttoman pitkään tai uusiutuu monta kertaa ilman suoraa yhteyttä sen alkuperäiseen aiheuttajaan, voidaan puhua diagnosoitavasta masennuksesta. Toisaalta masennus voi myös kehittyä hitaasti, ilman suoraa tai selkeää yhteyttä joihinkin yksittäisiin tapahtumiin, vaikka oma kokemukseni on, että syy-seuraus suhteita on aina löydettävissä.

Masennustilat itsessään (samoin kuin depressio kokonaisuutena) jaetaan kolmeen eri vakavuusasteeseen: lievän, keskivaikeaan ja vaikeaan. Yksinkertaistettuna voisi sanoa, että lievä masennus on sellaista, joka haittaa yksilön elämää mutta ei lamaannuta tai saa häntä menettämään toimintakykyään täysin, kun taas vakava masennus usein on sellaista, jossa masentunut ei välttämättä kykene edes hoitamaan arkisia askareita ja tila vaatii akuuttia psykiatrista hoitoa. Keskivaikea masennus on jotain sieltä väliltä. Keskivaikeasti masentunut ihminen kokee todennäköisesti jonkinasteista toimintakyvyn menetystä, mutta ei välttämättä ole esimerkiksi vaaraksi itselleen, kuten vaikeasti masentunut ihminen voi olla.

Masennus ei myöskään välttämättä ala lievästä muodosta ja kehity vaikeaksi. Moni saattaa elää koko elämänsä lievästi masentuneina ja toiset vaikeasti masentuneina. Joillain taas masennus alkaa lievänä, mutta jonkin elämänmuutoksen takia kehittyy vaikeaksi, kun taas joillain elämänmuutos aiheuttaa suoraan vaikean ja toistuvan masennuksen. Ei ole olemassa yhtä kaavaa, miten masennus kehittyy tai syntyy vaan ilmenemismuotoja ja kehityskaaria on loputtomasti.

Kliinisessä tutkimuksessa on kuitenkin osoitettu, että oikealla hoidolla (jonka muoto ja toimivuus on myöskin täysin yksilöllistä ja tapauskohtaista) depressiosta voi parantua vakavuusasteesta huolimatta, tai sen voi ainakin saada hallintaan. Joillain riittää, että saa arjenhallinnan toimimaan tai muutama käynti psykologilla ja joillain se vaatii sähköshokkihoitoa (jota edelleen käytetään todella vaikeissa tapauksissa, viimeisenä keinona). Toisin sanoen, vaikka masennus on jossain mielessä krooninen sairaus, se ei tarkoita, etteikö siitä voisi parantua.

Parantuminen tässä yhteydessä on kuitenkin hieman erilaista, kuin fyysisestä sairaudesta parantuminen, sillä sitä ei välttämättä itse tajua eikä se ole niin selkeää. Sitä ikään kuin jossain vaiheessa saattaa havaita, että ajattelee ja toimiikin erilailla kuin aiemmin. Joillain parantuminen taas tarkoittaa sitä, että oppii elämään masennuksen oireiden kanssa, vaikka ne sinänsä eivät olisi

kadonneet, samalla lailla kuin alkoholisti ei koskaan varsinaisesti lakkaa olemasta alkoholisti vaan oppii hallitsemaan elämäänsä ja addiktionsa. Masennuksesta parantuminen tarkoittaa joka tapauksessa omien ajatus- ja toimintamallinsa muuttamista, joka on todella hidas ja vaikea prosessi. Harvempi ihminen pystyy siihen yksin, ilman ulkopuolista apua ja terapian tarkoitus onkin juuri auttaa tässä asiassa. Terapeutti tai psykologi toimii oman kokemukseni mukaan ikään kuin peilinä, joka saa näkemään omaa toimintaa hieman objektiivisempänä ja sitä kautta auttaa muuttamaan vanhoja kaavoja. Taas kerran, joitain auttaa perinteinen keskusteluterapia, oli se sitten ratkaisukeskeistä tai psykoanalyysia, kun taas joitain auttaa hahmo- tai valokuvaterapia.

Masennus on siis todella yksilöllistä, mikä tarkoittaa, että se ilmenee myös loputtoman monella eri tavalla ja loputtoman monella yhdistelmällä eri oireita. Yleisiä, melkein universaaleja, oireita kuitenkin ovat mm. Alakuloisuus tai melankolia, mielenkiinnon menettäminen ennen tärkeisiin asioihin, itsensä soimaaminen, energiattomuus, unihäiriöt, ahdistuneisuus etc.

Vaikka on todettu tiettyjä piirteitä, jotka toistuvat lähes kaikilla masentuneilla ihmisillä ja sen takia se voidaan luokitella sairaudeksi, lopulta masennuksen kokemus on täysin yksilöllistä ja sen takia vaikeasti mitattavissa. On olemassa erinäisiä kyselylomakkeita ja testejä, joiden tarkoitus on helpottaa ammattilaisia määrittelemään sairauden luonnetta ja vakavuusastetta numeroina ja systemaattisesti jokaisen potilaan kohdalla, mutta nekään eivät voi antaa tarkkaa kuvaa siitä, miten masennus vaikuttaa yksilön elämään. Tietenkin psykiatrinen tutkimus on oma taiteen lajinsa ja se pyrkii kategorisoimaan ja standardoimaan tutkittavaa aihetta, jotta tutkimustieto olisi tutkijoiden kesken jaettavaa ja siksi siinä yhteydessä käytettävä kieli on kylmää, eikä välttämättä anna kuvaa kokemuksesta vaan pikemminkin kuvaa havaittavia oireita.

Tässä vaiheessa lienee selvää, ettei kyseessä ole flunssan kaltainen sairaus, joka voidaan todeta tiettyjen kokeiden perusteella ja sen jälkeen määrätä lääkkeitä, jotka tuhoavat taudin aiheuttajat ja noudattamalla lääkärin määräyksiä se myös poistuu. Masennus on erinäisten sisäistyneitten uskomusten ja vääristyneitten ajatusmallien summa. Se on tunneperäistä,

subjektiivista kokemusta elämästä, jota värittävät milloin mitkäkin tekijät, negatiiviseen suuntaan.

Tämä on tärkeää tiedostaa, sillä minä pystyn puhumaan vain omasta kokemuksestani ja vaikka moni saattaa jakaa samankaltaisia kokemuksia, täytyy muistaa, ettei minun kokemustani voi yleistää jaetuksi kokemukseksi. Samaan aikaan on kuitenkin oleellista tiedostaa, että kyseessä on myös diagnosoitava sairaus, joka on joidenkin tutkimusten mukaan toiseksi yleisin syy jäädä sairaseläkkeelle tuki- ja liikuntaelin sairauksien jälkeen. Eli todellinen ja hyvin yleinen sairaus, eikä pelkästään mutua ja angstia.

Kirjoitelma – Yöllinen hetki

Kello 03:18.

Ikkunasta kajastava katulampun valo paljastaa muuten pimeästä kerrostalon huoneesta kaamean sotkun: vaatteita on levällään pitkin lattiaa, erinäisiä papereita erinäisissä pinoissa, viimeinen muuttolaatikko purkamatta, vaikka muutosta on jo puoli vuotta, seinillä satunnaisesti laitettuja tauluja. Sisustuksen siemen on nähtävissä, mutta selkeästi jäänyt kesken tai inspiraatio loppunut, mutta oikeastaan yleinen sekasorto peittää alleen mahdollisen järjestyksen. On vaikeaa sanoa, onko kaaos jonkin äkillisen tapahtuman seurausta vai hitaasti kehittyntä. Ikkunan vieressä on parisänky, joka on yhtäläillä peittynyt samaan kaaokseen ja siinä, kaiken tavaran keskellä, makaa tämän kuvaelman päähenkilö. Puolialasti räpläämässä puhelinta. Kauempaa katsottuna voisi näyttää siltä, että hän tekee oikeasti jotain puhelimellaan; katsoo sähköposteja, kirjoittaa viestiä, lukee hesaria tai muuta tuotteliasta. Tarkemmin katsottuna näemme kuitenkin, että ruudulla vilahtelee vain täysin yhdentekeviä kuvia kissoista, hassun hauskoja meemejä, lyhyitä tekstinpätkiä, video venäläisestä miehestä diskossa. Hänen tavastaan selata puhelintaan voi myös päätellä, etteivät nämä kuvat herätä hänessä juuri mitään. Hänen katseensa on tylsä ja sumea, ikään kuin hän katsoisi jonnekin paljon kauemmas, ohi ruudun tai ei minnekään. Kuitenkin hänen sormensa toimivat itsenäisesti, tuoden esiin lisää kuvia eläimistä. Koko tilanteessa on jotain outoa pysähtyneisyyttä. Aika seisoo tai sitä ei ole lainkaan. Ikään kuin

hän olisi ollut tässä samassa paikassa aina ja toisaalta vain hetken. Tunnelman katkaisee puhelimen varoitusääni: akku on lopussa. Hän huokaisee syvään, katsoo viimeisen kuvasarjan, jossa on erinäisiä julkkiksia (lähinnä näyttelijöitä) tekemässä kiusaa paparazeille, ja katsoo kelloa ennen kuin laittaa puhelimen pois.

Kello 03:19.

Hän laittaa puhelimen lataukseen sängyn viereen ja asettaa siihen herätyksen kello 10:00, eikun 10:30. Se riittää. Hän kääntyy kyljeltään selälleen ja jää tuijottamaan kattoa. Hän ajattelee:

Ois pitäny mennä nukkumaan jo kauan sitten. Oli virhe antaa ittelle lupa nukahtaa kello yheksän illalla. Ois pitäny vaan jaksaa sinnittellä pari tuntii ja mennä myöhemmin nukkumaan. Toisaalta se on ihan sama. Ei mulla oo huomenna mitään.

Hänen tuijottaa kattoa ja yrittää päättää mitä tekisi seuraavaksi: lukisi kirjaa, kävisi suihkussa vai menisi tupakalle. Kaikki vaihtoehdot tuntuvat oikeastaan yhtä jonnin joutavilta.

Käytävästä kuuluu kuinka postiluukku käy ja eteisen lattiaan putoaa jotain. Helsingin Sanomat.

Kello 03:19.

Postiluukun ääni havahduttaa hänet. Tämä ei kuitenkaan ole ensimmäinen kerta, kun hän on hereillä lehden kilahtaessa postiluukusta, päinvastoin. Nykyään tuntuu, että hän on melkein joka yö poimimassa hesarin lattialta heti sen tultua. Välillä hän on jopa miettinyt pitäisikö ottaa se suoraan jakajalta, ihan vain nähdäkseen kuka sen joka yö kiikuttaa ylös rappusia. Kuitenkin hän aina hieman säikähtää postiluukun kolinaa. Jotain siinä on, joka tuntuu jollain tapaa hyökkäävältä, kuin joku tunkeutuisi hänen kotiinsa.

Oikeastaan sen suuremmin ajattelematta hän nousee sängystä, pukee päälleen villapaidan ja collegehousut, jota käyttää jo toista viikkoa, ja rutiininomaisesti kävelee huoneensa ovelle astumatta yhdenkään lattialla lojuvan tavaran päälle. Hän tietää täysin missä on vapaata lattiatilaa.

Eteisessä ei olekaan yllättäen pimeää. Keittiöön on joku kämppiksistä jättänyt päälle tiskipöydän loisteputken, joka luo tilaan kylmän, tehdasmaisen

valon. Etuoven edessä on hesari. Hän jättää sen paikalleen ja ottaa suoraan kenkät lattialta ja takin kaapista. Joku muu saa poimia sen siitä.

Pitäs varmaan ees joskus jaksaa lukee tota lehtee ku se kerran tänne tulee. Toivottavasti muuten mun takki ei tartuta muiden takkeihin ihan hirveesti röökkin hajua. Kaikki on kuitenkin vaan niin kohteliaita ettei ne kehtaa sanoo siitä.

Hän kävelee keittiön läpi päkiöillään juuri niitä lankkuja pitkin jotka eivät narise yhden asukkaan huoneeseen, josta pääsee tuuletusparvekkeelle.

Onneks Silja on siellä Afrikassa niin ei tartte mennä alas asti.

Kello 03:21

Ulkona on pureva pakkanen. Ehkä reilu kymmenen astetta miinusta. Parvekkeelle on kertynyt sen verran lunta, että joutuu hieman varomaan, ettei kenkään mene ihan kohtuuttoman paljon. Hän kaivaa takin taskustaan tupakka-askin, jossa onneksi on niin paljon, ettei aamulla tarvitse käydä alakerran R-Kioskillä. Hän sytyttää tupakan ja kääntää katseensa ylös.

Ulkona on outo valo. Taivas on pilvinen ja pilvet matalalla. Kaupungin kellertävä valo heijastuu takaisin maahan ja luo kaikkialle oudon, tasaisen ja värittömän kajon sisäpihalle ja kattojen päälle.

Kadulta kuuluu satunnaisten autojen suhinaa mutta oikeastaan ainut muu ääni on talojen lämmitys- tai ilmastointilaitteistojen humina. Mitäköhän tapahtuisi, jos ne sammuttaisi? Jäättyisivätköhän ihmiset nukkuessaan?

Tänään hänestä tuntuu poikkeuksellisen voimakkaasti siltä, että hän on ainoa hereillä oleva koko kaupungissa, lehdenjakajaa lukuun ottamatta. Tietenkin hän tietää, ettei se ole tilastollisesti mahdollista, mutta se onkin vain tunne.

Kello 03:22

On mielenkiintoinen tunne olla hereillä tähän aikaan kaupungissa. Etenkin arkipäivien välisenä yönä. Päivisin kadut vilisevät elämää, mutta nyt tuntuu, että siitä ei ole merkkiäkään. Ainoastaan talojen elossapitojärjestelmät humisevat merkiksi siitä, että niiden sisällä on olentoja, joita on syytä pitää hengissä.

Toisinaan kaupungin hiljaisuus on jollain tapaa rauhoittavaa. Kun kävelee

yksin katuja pitkin, joilla kuuluisi olla kova kuhina, tulee välillä sellainen outo rauha ja tunne siitä, että kaikki on olemassa minua varten ja kaikki on juuri niin kuin pitääkin.

Toisinaan taas, kuten tänä yönä, kaupungin hiljaisuus on loputtoman yksinäistä. Jokainen pimeä ikkuna muistuttaa ainoastaan siitä, miten siellä jossain on kaksi ihmistä käpertyneenä saman peiton alle ja kuinka he voivat aamulla yhdessä lukea hesarin ja keskustella siitä onko oikeasti järkeä käyttää seitsemän euroa Reko kahviin, kun Löfbergin Liila on aamukahvina aivan hyvää.

Jokainen ohimenevä auto muistuttaa siitä, miten sekin on menossa jonnekin ja itse jumittaa huoneessaan, kun ei tiedä pitäiskö lukea kirjaa vai käydä suihkussa.

Miten sitä onkin taas vaipunut tällaiseen horrokseen. Ikään kuin koko elämä olisi säästöliekillä, mutta mitä varten? Eihän sitä ole järkeä säästellä, kun lopussa ei ole kuitenkaan kuin kalsa skrubu ja loputon pimeys. Turha sinne on mitään säästää.

Kello 03:23

Niin kuin ajatuksilla on tapana, tämäkin ketju katkeaa kesken. Hän ottaa viimeiset sauhut tupakasta ja miettii, että olisi toisaalta voinut polttaa hitaammin, että olisi kulunut edes vähän enemmän aikaa. Lumi on peittänyt tuhkakupin, joten hän heittää natsan lumeen sen viereen.

Hän hiipii hiljaa takaisin asuntoon, laittaa takin takaisin kaappiin, kengät telineeseen, heittää sängyltä suurimman osan tavaroista lattialle, riisuu vaatteet ja asettuu makuulle. Odottamaan unta, joka saapumisesta ei ole varmuutta.

Oma henkilökohtainen kokemukseni masennuksesta

Kun katson taaksepäin elämäni näen, että olen oikeastaan ollut jonkinasteisesti masentunut niin pitkään kuin muistan. En vain ole osannut

nimetä sitä tai en ole edes tiennyt, että sille muodottomalle ahdistukselle, haluttomuudelle ja melankolialle jota koen, on olemassa täysin yleinen ja tunnustettu syy. Vasta viimeisen parin vuoden aikana olen saanut sille epämääräiselle möykylle nimen: "F33.0, toistuva masennustila, lievä". Näin lukee YTHS:n psykiatrin antamassa lausunnossa. Oikeastaan tuo diagnoosi kuvaa yllättävän tarkasti sitä, miten masennus on minun kohdallani manifestoitunut: minulla on taipumus toistuvasti vajota lievään, harmaaseen mielentilaan, jossa kyllä kykenen hoitamaan arkeani, käymään töissä ja ehkä harrastamaankin, mutta oikeastaan mikään ei tunnu miltään. Ei ahdistavalta eikä innostavalta. Se on kaiken kattavaa välinpitämättömyyttä. Tunne siitä, ettei millään ole mitään väliä, tai oikeastaan tunne siitä, ettei mikään ole tärkeää. Se on vähän kuin laittaisi päälle piilolinssit, jotka häivyttävät värit: tiedostan koko ajan, että todellisuudessa ympäristö on värejä täynnä, mutta silti näen kaiken harmaansävyisenä ja sumeana.

Minun tapauksessani masennus ei ole syntynyt mitenkään akuutisti jonkin yksittäisen tapahtuman tai edes tapahtumien seurauksena. Se on hiljalleen kehittynyt tapa olla olemassa sosiaalisessa maailmassa ja tulkita sitä. Se on ehkä ollut alun perin tapa reagoida ja perustellusti suojautua ympäristöltä, mutta lopulta kehittynyt sisäiseksi maailmaksi ja tavaksi katsoa ja tulkita ympäröivää todellisuutta. Siitä on myös tullut oravanpyörä, jossa itse olen alkanut vahvistaa ja todentaa itselleni negatiivista kuvaa maailmasta ja osaani siinä. Tässä vaiheessa voidaan alkaa puhua diagnosoitavasta masennuksesta: se on systemaattista, aiheetonta, ja kohtuutonta reagointia kohtuullisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Sitä, että makaan tunteja sängyssä ahdistuneena, kun en kehtaa pyytää kämppistä siirtämään keskiviikko aamuyön jatkoja muualle. Sitä, että en pysty laittamaan ihastukselle kuin yhden viestin päivässä, jotta minusta ei tulisi takertuva kuva. Sitä, että jään sänkyyn makaamaan, kun yllättäen sovittu tapaaminen ei toteudukaan. Kohtuutonta reagointia kohtuullisiin tilanteisiin.

Masennus on ollut kuin ruoste, joka on hitaasti syövyttänyt mieltä. Se löytää jonkun pienen särön mielessä, johon se asettuu ja juurtuu ja pikkuhiljaa hapertaa sitä sisältä käsin. Tai kuin loiskasvi, köynnös, joka pikkuhiljaa imee puusta elinvoimaa itselleen. Se alkaa salakavalasti, niin ettei sitä oikeastaan huomaa. Lopulta käy niin, että loinen on se joka pitää runkoa kasassa, eikä enää oikein edes voi erottaa puun omia lehtiä köynnöksen lehdistä. Tässä vaiheessa

on myös lähes mahdotonta poistaa köynnöstä, koska se on niin symbioosissa puun kanssa, että puu ei kestä edes omaa painoaan ilman loista. Se pitää hitaasti ja systemaattisesti tuhota, niin että puun oma elinvoima palaa ja lopulta pystyy kantamaan itse itsensä.

Tämä tila on jatkuvien ristiriitojen kanssa elämistä. Välillä tuntuu niin absurdilta saada itsensä kiinni elämää rajoittavista ajatuksista, joiden tietää olevan täyttä harhaa: en voi käydä salilla, koska kaikki nauravat minulle, versus todellisuus, jossa ketään ei kiinnosta pätäkääkään; En kehtaa ostaa pakastepitsaa kaupasta, koska kassan poika halveksii elämäntapojani, vaikka oikeasti hän ei ehkä edes noteeraa olemassaoloani.

Suurimman osan aikaa se on sitä, että ikään kuin autopilotilla suoriutuu elämästä, tai elämä on vain asia, joka tapahtuu ympärillä. Sitä ei varsinaisesti kärsi tai ole ahdistunut. Sitä vain on. Päivät valuvat yhteen ja tulee tehneeksi asioita vain kuluttaakseen aikaa. Nukkuminen on parasta. Ehkä muistaa sen, kun joskus jaksoi innostua pienistäkin asioista kuten aurinkoisesta kevätpäivästä, mutta se tuntuu niin kaukaiselta, että ei sitä oikein edes osaa kaivata ja lisäksi aurinkoiset kevätpäivät vain muistuttavat siitä, että kesä tulee ja on lyhyt ja sitten on taas yhdeksän kuukautta pimeää.

Se on vähän kuin olisi junassa, matkalla lomalle pitkäksi viikonlopuksi. Se on samanlainen välitila, jossa on matkalla jonnekin jostain, mutta matkan ajan vain kuluttaa aikaa, että olisi perillä, eikä oikeastaan ole mitään tehtävissä sen eteen, että matka sujuisi nopeammin. Muuta kuin nukkua.

Masennus on kuin luonnonvoima, joka vääjäämättä pyrkii murentamaan psyyken kamppailun lopullista nollatilaa vastaan. Tilaa jossa lopullisesti luopuu toivosta ja uskalluksesta toivoa. Se on mielestäni masennuksen päätepiste.

Minun masennukseni ydin ja sitä hengissä pitävä voima on tunne siitä, että se on jokin mystinen luonnonvoima, jolle minä en voi mitään. Myrsky jonka vääjäämättömän voiman alle on vain taivuttava ja ainoa tehtävissä oleva asia on odottaa sen laantumista. Se on ollut muodoton ja nimetön möykky sielussa, joka on hallinnut ajatuksiani.

Vaikka kokemukseni elämästä on ollut sitä, että se vain lipuu ohitseni ilman, että voin tehdä sille mitään, niin olen kuitenkin alkanut tajuta, että se on vain totuttua tapaa suhtautua elämään. Se on vanhaa defensiä, joka on jäänyt päälle. Kaksi vuotta terapiaa on auttanut minua tajuamaan ensinnäkin sen, että

kyseessä on nimenomaan totuttu tapa toimia ja että siihen pystyy vaikuttamaan. Toisekseen, olen alkanut ymmärtämään, että tuon voimattomuuden tunteen alla on kuitenkin paljon muitakin tunteita ja oikeastaan masennusta ylläpitää pelko. Pelko pettymisestä, pelko torjutuksi tulemisesta, pelko yksin jäämisestä. Pelko elämisestä. Ja minulle tuttu ja turvallinen tapa suojautua näitä pelkoja vastaan on purkaa kaikelta merkitys. Elää niin, ettei mikään ole tärkeää, että kaikesta voi tarpeen vaatiessa luopua ja sitä kautta välttyä pettymyksiltä. Tämä on surullisen pessimistinen maailmankatsomus: elämä on jatkuvaa pettymystä.

Toisaalta alan myös yhä enemmän tajuta, että näiden pelkojen vastakohtana on toivo, toive ja kaipuu. Kaipuu rakkauteen.

Koko sairauden luonne on paradoksaalinen. Masennus on toivottomuutta, epätoivoa ja rakkaudettomuutta, mutta näitä tunteita ei voi olla ilman kolikon kääntöpuolta. Toisin sanoen, jotta voi kokea epätoivoa, täytyy olla toivoa, jotta voi olla yksinäinen, täytyy olla haave yhteydestä ihmisiin. Se onkin tämän sairauden kiero puoli. Se kasvaa ja kukoistaa nimenomaan toivosta ja haaveista ja siitä kokemuksesta, että niitä ei voi saavuttaa, että ne eivät ole minua varten. Tietynlaista determinismia. Ja se vaatii äärettömän paljon työtä, että jaksaa pitää kiinni siitä toivosta, että joskus haaveet voisivat toteutua, että jaksaa yrittää haaveilla. Samaan aikaan, niin kauan, kun on epätoivoinen ja ahdistunut, se on merkki siitä, että on olemassa jotain liikettä eteenpäin, kohti täydempää elämää.

Kirjoitelma – Peili

Seison kylpyhuoneessa, peilin edessä. Minua hieman naurattaa, paljon hävettää ja todella voimakkaasti vaivaannuttaa. Terapeutini on pyytänyt minua katsomaan itseäni peilistä, koska oma mielikuvani itsestäni on niin hyvin negatiivinen. Tavoitteena on opetella katsomaan itseäni lempeästi ja joskus tulevaisuudessa jopa rakastavasti. Minä katson.

Kuva, jonka näen, on puolilähikuva tai rintakuva reilu parikymppisestä miehestä kylpyhuoneessa, ankaran paljastavassa ja kylmässä valossa. Hänellä on tummat, melkein mustat, suhteellisen lyhyet hiukset vedetty märkinä taakse. Tummat kulmakarvat, tummanruskeat, hieman viirumaiset silmät

jotka aavistuksen vihertävät iiriksen ulkoreunoissa ja jokseenkin pyöreähköt kasvopiirteet. Voisi sanoa, että hän on enemmän tai vähemmän tavallisen näköinen.

Hänen ilmeessään on kuitenkin jotain surumielistä tai huolestunutta vaikka katse on terävän arvioiva.

Jos en tietäisi, että esine jonka edessä seison, on ”tekoperäinen heijastava pinta, joka on niin tasainen, että se voi muodostaa kuvajaisen” (Wikipedia), eli peili, en tunnistaisi kuvastimessa näkyvää kuvaa. En voi kuitenkaan kieltää fysiikan ja optiikan lakeja: peilissä näkyvä kuva on kiistatta ja objektiivisesti kuva minusta. Lähes objektiivinen representaatio mitattavasta todellisuudesta. Fotonipartikkelit, jotka peilistä heijastuvat takaisin silmiini, pupillin, linssin ja verkkokalvon läpi silmämunani takaosassa sijaitseviin reseptoreihin ja muodostavat lopulta aivoissani kuvan, eivät valehtele. Valo on tunteetonta ja kylmää. Se ei tulkitse, ei kritisoi, eikä imartele. Se vain on ja poukkoilee esineestä toiseen, kunnes katoaa näkyvistä.

Siis missä kohtaa se kuva, jonka lopulta koen, vääristyy? Jossain kohdassa, siitä kun valonsäde lähtee peilikaapin päällä olevasta IKEA-lampusta, pomppaa fyysisen olomuotoni kautta lasipinnan alumiinipäällysteeseen ja päättyy lopulta aivojeni tulkittavaksi, siinä jossain välissä kuvaan tarttuu ylimääräisiä merkityksiä; Se hajoaa muodottomaksi massaksi, menettää alkuperäiset värinsä ja rakentuu uudestaan mustavalkoisena tai harmaansävyisenä ja oikeastaan vastenmielisenä. Se on se kuva, jonka nyt näen peilistä.

Käännän hetkeksi katseeni pois ja yritän nollata ajatukseni. Huokaisen syvään ja nostan katseeni takaisin peiliin. Yritän tällä kertaa hymyillä.

Pakotan suupieleni kääntymään ylöspäin niin pitkälle, että hampaat paljastuvat huulieni alta. Ilme on kaukana siitä, mitä ihmiset kutsuvat hymyksi. Se on enemmänkin irvistys. Kehoni valtaa voimakas tunne vastenmielisyydestä. En osaa kuvailla sitä paremmin. Kuva, jonka peilistä näen, on täysin luonnoton ja väkinäinen ja siltä tilanne myös tuntuu. Luonnoton on myös paras sana kuvailemaan sitä, miltä kuva minusta näyttää: irvistys, jonka olen kasvoilleni pakottanut, jota myös hymyksi kutsutaan, näyttää kasvoissani täysin siihen kuulumattomalta, ikään kuin joku olisi liimannut huonosti tehdyn tarran keskelle naamaa.

Onnistun pitämään katseeni peilissä noin kymmenen sekuntia, ennen kuin minun on lopetettava harjoitus. Tilanteen absurdus muuttuu yksinkertaisesti ylitsepääsemättömäksi. Tämä saa riittää tältä päivältä.

Tämä on siis lähtöpiste: kykenen katsomaan itseäni peilistä korkeintaan minuutin, ennen kuin tilanteen luonnottomuus ja ahdistus valtaa minut. Hymy tuntuu kasvoissani vieraalta ja siihen kuulumattomalta.

Vaikka koko tilanne tuntuu loputtoman surulliselta ja lohduttomalta, koen kuitenkin jälkikäteen lähinnä lievää huvittuneisuutta. Onhan tämä lopulta jotenkin tragikoomista; Miten jonkun ihmisen oma käsitys itsestään voi olla niin ankaran tuomitseva ja kriittinen! Eihän siinä ole mitään järkeä. Toisaalta annan myös itselleni anteeksi. Tämä oli kuitenkin ehkä ensimmäinen kerta, että edes yritän nähdä itseni jotenkin objektiivisessa valossa, kun suurimman osan elämästäni olen ratkaisut kyseisen dilemman sillä, että vältän peilejä. Tämä oli olematon askel ihmiskunnalle, mutta pieni askel minulle.

KESKIKOHTA – TEATTERIKORKEAKOULU

”Asiasta moottorisahaan: tällä hetkellä eniten mietityttää oma rooli meidän luokalla. Onko musta taas tulossa se, ketä kukaan ei vihaa eikä rakasta, mä vaan oon? Toivottavasti näin ei käy. Pitäis saada asia käsiteltyä vaikka terapeutin kaa ennen ku siit tulee ongelma. Samoin se, että mulla on koko ajan sellanen olo, etten kuulu kouluun.”
Sitaatti päiväkirjasta, 29.8.2011

Koulun aloitus

Pääsin kouluun sellaisessa henkisessä vaiheessa, että olin oikeastaan juuri toipunut ensimmäisestä kunnan romahduksestani lukion toisena vuonna. Olin tuolloin kaksikymmentä, siis todella nuori. Ylioppilaskirjoitusten lomassa päätin hakea kouluun, mutta oikeastaan en millään tasolla olettanut, että minulla olisi mitään saumaa tulla valituksi. Ajattelin, että hakeminen täytyy joskus aloittaa, jos haluaa myöhemmin oikeasti päästä opiskelemaan. Olin kuullut, että Teatterikorkeakouluun päästään keskimäärin kolmannella hakukerralla ja jotkut vasta kymmenen kerran jälkeen. En hakenut mihinkään muuhun kouluun sinä keväänä, mutta minulla oli kaiken kaikkiaan sellainen olo, että elämä kantaa minua pitkästä aikaa ja oikeastaan innolla odotin sitä vapautta ja tyhjyyttä mikä kesän ja kirjoitusten jälkeen odotti. Ajattelin elämäni jo kauas pääsykokeiden ohi, tulevaan syksyyn ja koko seuraavaan vuoteen. Muistaakseni haaveilin välivuodesta, reppureissaamisesta ja ylipäättään jonkinlaisesta vapaudesta. Ehkä tämän paineettomuuden takia pääsykokeetkin sujuivat niin hyvin. En kokenut juuri mitään painetta siitä, että minun pitäisi tulla valituksi vaan elin hetkestä hetkeen. Muistan muun muassa hetken, jostain improvisaatiotehtävästä, jonka aikana repesin niin pahasti nauruun, etten saanut enää kasattua itseäni enkä lopetettua naurua seuraavassakaan tehtävässä. Eräskin opettaja raadissa uhkasi ”heittää paperitollolla” jollen saa itseäni kuriin. Mutta (itselleni hieman yllättäen) en kokenut minkäänlaista epäonnistumista siinä hetkessä. Minulla ei ollut mitään menetettävää.

Lopulta valituksi tuleminen tuli täytenä yllätyksenä ja oikeastaan jo heti tulosten selvittyä alkoi ahdistus.

Koin todella voimakkaasti, etten ansainnut paikkaa, joka minulle oli annettu. Ajattelin vain niitä, jotka olivat vuosikaupalla tehneet hiki hatussa töitä sen eteen, että he olivat nyt samassa pisteessä kuin minä. Minun, joka olin täysin sattumankaupalla luovunut sisään tekemättä mitään. En tuolloin kyennyt näkemään omassa tekemisessäni mitään ansioita (vielä vähemmän kuin nykyään) ja koin nimenomaan, että olin tullut valituksi jonkin arvannon johdosta tai, että olin jollain tavalla pienempi kahdesta pahasta. Valitettavasti tämä ahdistus ei väljennyt kesän aikana, ennen opintojen alkamista, vaan pikemminkin voimistui.

Ensimmäiset kuukaudet koulussa odotin kirjaimellisesti sitä, että professorit pysäyttävät minut käytävällä ja kertovat valinnoissa tapahtuneen virhe, ja että minun olisi poistuttava koulusta. Haahuilin torilla pelko perseen alla ja tupakkakoppi tuntui pedon kidalta, sillä siellä professorit ja oppilaat heittivät huulta ja minä kävin siellä koska ajattelin, että minunkin täytyy yrittää olla samalla tavalla osa yhteisöä, jotta todella lunastaisin paikkani koulussa. Yksinkertaistettuna: olin todella ahdistunut pelkästään jo siitä, että minulla oli opiskelupaikka Teatterikorkeakoulussa. Minulla oli siis huomattavan vaikeata olla pelkästään itseni kanssa.

Tämän yleisen epävarmuuden lisäksi, myös ryhmään ja ryhmäytymiseen liittyvä ahdistus alkoi nostaa päätään, asia josta olin myös vastikään päässyt eroon. Huomasin hyvin nopeasti ottavani luokassamme rooliin, joka on minulle entuudestaan niin tuttu: tein itsestäni sivustaseuraajan. Henkilön, joka on mukana kaikessa, mutta aina hieman syrjemässä tarkkailemassa muuta ryhmää. Ja ikään kuin tässä kaikessa ei olisi ollut tarpeeksi, niin jouduin vielä hyvin nopeasti kasvokkain oman alemmuuden tunteeni kanssa. Vertasin jatkuvasti itseäni muihin opiskelijoihin (mikä kuulemma on normaalia) ja koin, etten ansainnut olla heidän kanssaan samassa ryhmässä. Tätä jatkui oikeastaan ensimmäiset kolme vuotta. Oikeastaan vasta maisterivaiheessa, luokkamme hajottua ja opiskelun muodon muututtua itsenäisemmäksi tämä ahdistus helpotti.

N2011 – Parasta juuri nyt!

Jollain tapaa tuntuu, että meidän luokkamme sai jonkinlaisen erityisaseman koulussa. Voi olla, että jokainen ensimmäisen vuosikurssin näyttelijäluokka kokee saman, mutta koin meidän ryhmäämme kohdistuvan huomattavan määrän ”hypeä”. Erinäiset opettajat kehuivat meidän ryhmäämme jatkuvasti ja minusta jopa ylitsevuotavasti, mikä tietyllä tavalla jatkui meidän luokkamme valmistumiseen saakka. En tahdo väittää, että olisi jollain tapaa väärin, että meitä kehuuttiin, mutta minulle muodostui ongelmaksi, että meitä kehuuttiin lähinnä ryhmänä, eikä yksilöinä. Minusta tuntui, etten ollut yksilönä oleellinen, vaan olin olemassa ainoastaan ryhmämme kautta ja kaikki mahdolliset ansioni olivat aina sidoksissa koko muuhun luokkaan.

Meidän luokkamme tarttui kollektiivisesti tähän hehkutukseen ja synnytti käsitteen itsestään: ”N2011-Parasta juuri nyt”. Ulkopuolelta saatuja kehuja vahvistettiin sisältä käsin ja syntyi hybrisi. Aloimme ryhmänä vahvistaa mielikuvaa siitä, että meillä on ”superjengi” ja sitä kautta saimme myös lisää vahvistusta sille. Muistan, että meidän ryhmästämmme puhuttiin (niin sen ympärillä kuin sen sisällä) äärimmäisen motivoituneena, ahkerana, työetiikaltaan armottomana ja meidän ryhmähenkeämme kehuuttiin.

Minulle oli kuitenkin haastavaa ja ahdistavaa se, että luokkamme ryhmäytyminen perustui ryhmän ulkopuolelta syntyneisiin käsitteisiin ryhmän dynamiikasta sen sijaan, että se olisi lähtenyt ryhmäytymään sisältä käsin, ryhmän jäsenistä lähtien. Se alkoi määrittää itseään siihen kohdistuvien oletusten ja paineiden ja niin sanottujen ”sanomattomien sopimusten” pohjalta. Olen oikeastaan alkanut näkemään ryhmämme ryhmäytymisprosessin tässä valossa, vasta vuosia myöhemmin vastaavan ryhmäprosessin kautta.

Asuin vuoden verran kommuunissa, jossa osa asukkaista pyrki luomaan siitä kollektiivista ryhmän, nimenomaan ulkoisten määritteiden kautta. Samalla tavalla, meidän ”ryhmällemme” luotiin otsikko tai brändi ja sitä vahvistettiin ulospäin. Aina kun edes kaksi asuntomme asukkaista olivat kodin ulkopuolella

samassa tilassa, heistä puhuttiin otsikon mukaisesti. Myös kaikkea yhdessä tekemistä kotona leimasi todella voimakas paine ryhmäytyä, mutta erinäisten kaavojen ja oletettujen olemisen tapojen kautta. Muutin lopulta pois, koska tajusin, että minulle on tärkeää ryhmäytymisessä se, että sen perustana on kohtaaminen. Minua lähinnä ahdistaa, jos joudun osaksi brändiä tai otsikkoa, ilman, että olen varsinaisesti ollut luomassa sitä. Kaipaankin kollektiivista sitä, että sen jäsenet todella kohtaavat toisensa, vaikka olisivatkin eri mieltä asioista.

Luokkamme kyllä työskenteli tehokkaasti yhdessä (ainakin suurimmaksi osaksi) juuri siksi, että se pyrki lunastamaan oletuksia ryhmän toimivuudesta, hyvin aggressiivisellakin tavalla. Paineet olla *”kaikkien aikojen paras ryhmä”* aiheutti sen, että meidän luokallamme oli yleisesti ottaen todella kova työmoraali, mutta alkoi myös syntyä paljon oletuksia siitä, että kaikki ryhmän jäsenet ovat mukana tässä hybriksessä ja kaikki kokevat ryhmän samalla tavalla.

Kohtasin nämä oletukset kunnolla ensimmäisen vuoden keväällä, kun osa luokastamme sai idean, että vietettäisiin vappu yhdessä ja pari tyyppiä alkoi järjestämään ohjelmaa vapuksi. Kun sitten alettiin kysellä ihmisten aikatauluja, ilmaisoin toiselle ”järjestäjälle”, että saattaisin haluta nähdä muitakin ystäviä sinä päivänä ja sain päälleni pyhän vihan. Tämä henkilö kirjaimellisesti suuttui minulle siitä, että en mahdollisesti halunnut viettää pyhäpäivää koko luokan kesken vaan tekisin mielummin jotain muuta. Muistaakseni hän käytti lausetta: ”Nyt kukaan ei nihkeile”. *Nyt kukaan ei nihkeile*. Minulta siis oletettiin, että halusin viettää myös vapaa-aikani luokkamme kanssa ja ”nihkeilin”, kun ilmaisoin, etten ollut varma siitä.

Ryhmästämme oli tullut äärimmäisen konfliktikammainen ja konsensuksen hakuinen eikä se sietänyt tai osannut käsitellä sitä, että sen jäsenet olivat eri mieltä keskenään. Ryhmä pyrki viimeiseen asti ylläpitämään työhygieniaa sen kustannuksella, että juuri koskaan ei nostettu kissoja pöydälle ja puhuttu alla kytevästä konflikteista tai ihmisten kokemuksista ryhmästä.

Niin kuin totesin aikaisemmin, alla piilevä masennukseni oli saanut vahvan jalansijan jo ennen kuin koulu edes alkoi ja pelkästään opiskelu itsessään aiheutti todella voimakasta ahdistusta. Kuitenkin kokemukseni ryhmässä oli se, että tälle ahdistukselle ja epävarmuudelle ei ollut tilaa hybriksen keskellä. Vaikka joinain hetkinä olisin kokenut todella helpottavaksi puhua ääneen siitä,

miten hankala olo minulla oli olla koulussa ylipäättään, pelkäsin tämän julkituomista, koska meidän ryhmämme toimivuus perustui siihen, että tällaisia tunteja ei tuotu ryhmälle jaettavaksi. Tätä myös vahvisti se, kun koulussa puhuttiin työhygieniasta, niin puhuttiin nimenomaan siitä, että oma henkilökohtainen elämä jätetään ”siviiliin”. Silloin tulkitsin tämän väittämän niin, että kaikki mitä omassa henkilökohtaisessa elämässään kokee ja käy läpi, tulee estää ja sen ei missään nimessä tule vaikuttaa tai näkyä työskentelyssä. Eli sen lisäksi, että ajattelin ettei minun tunteilleni ollut tilaa, yritin aktiivisesti estää itseäni tuntemasta ahdistusta ja melankoliaa ja koin huonoa omatuntoa siitä, etten kyennyt siihen.

Masentuneena ajaudun helposti ajattelemaan, että minun ajatukseni tai ylipäättään olemassa oloni, eivät lähtökohtaisesti ole millään tavalla kiinnostavia. Välillä jopa ajattelen, että minusta on lähinnä haittaa ympäristölleni. Tällainen maailmankuva yhdistettynä siihen, että koin voimakasta syyllisyyttä ja häpeää siitä, että minulla oli paikoitellen todella ahdistunut olo ryhmämme kanssa, kun kaikki muut tuntuivat olevan onnensa kukkuloilla, oli kuluttavaa. Koin läsnäolon lähinnä haittaavan työskentelyä samaa aikaa kuin olevani näkymätön ja yhdentekevä ja lopulta kaiken ydin oli puhumattomuus.

En usko, että olisin sinänsä ollut yhtään sen vähemmän masentunut tai jotenkin maagisesti parantunut ja eheytynyt, jos olisin tuonut julki oman ahdistukseni, mutta uskon, että opiskelu olisi ollut ehkä hieman mielekkäämpää ja olisin mahdollisesti hakenut apua hieman aikaisemmin. Toisaalta luokalta olisi myös löytynyt vertaistukea, sillä nyt kun olen vuosien jälkeen keskustellut silloisten luokkalaisten kanssa, on käynyt ilmi, että moni muukin kävi läpi hyvin samankaltaisia prosesseja samoihin aikoihin. Emme tuolloin vain tienneet tai tajunneet, että olisimme voineet olla toistemme apuna.

Masennuksen kollektiivinen kokemus

Teimme neljännen vuoden keväällä koko luokan voimin produktion Berliiniin. Tämä oli kaiken kaikkiaan poikkeuksellinen jakso. Luokkamme oli jo tavallaan hajonnut maisteriopiskeluiden myötä ja ensimmäistä kertaa moneen vuoteen

teimme produktiota yhdessä. Lisäksi asuimme yhdessä sinä kahden kuukauden aikana, erinäisissä kokoonpanoissa, välillä hyvinkin ahtaissa oloissa ja kävimme jatkuvasti katsomassa esityksiä harjoitusten jälkeen. Lisäksi olimme turisteja kaikille uudessa ja vieraassa kaupungissa ja vietimme paljon aikaa yhdessä varsinaisen ohjelman ohella. Olimme siis jatkuvasti yhdessä. Asuin melkein koko tämän jakson yhden luokkalaisen kanssa, kaikissa eri asunnoissa.

Samaan aikaan oli henkilökohtaisessa elämässäni suuria kriisejä ja koin mielenterveyteni todella epästabiliiksi. Toisin sanoen, olin ajoittain sen kahden kuukauden aikana hyvinkin masentunut ja ylipäätään sosiaalisuus tuntui raskaalta, mitä ei helpottanut todella tiivis harjoitusaikataulu.

Vaikka olen aina kuvitellut, että pystyn peittämään masennukseni lähes olemattomiin (ja osittain pystynkin) niin yllätyksekseni, luokkatoveri jonka kanssa olin asunut oikeastaan koko ajan, avautui eräänä iltana siitä, miten hänen mielialaansa vaikuttaa minun masentuneisuuteni.

Vaikka suurin osa hänen stressistään johtui ilmeisesti siitä, että kun hän näki minun vaipuvan alas jonnekin alhoon, hänen yrityksensä auttaa eivät toimineet. Häntä stressasi siis se, ettei hänellä ollut keinoja nostaa minua ylös masennuksen aiheuttamasta synkähköstä mielentilasta.

Ymmärrän sen täysin. Etenkin synkimpinä kausina en kykene vastaanottamaan apua kauhean hyvin, en varsinkaan sellaista hyvin suoraviivaista, toiminnallista apua, jota hän yritti. Valitettavasti kombo oli huono, sillä ystävälläni ei (tietääkseni) ole juurikaan kokemusta läheisen ihmisen masennuksesta, joten hänellä ei myöskään voinut olla työkaluja toimia sen kanssa. Suurimman osan ajasta, ainakaan minua, ei auta se, että minulle kerrotaan faktoja, että joku yrittää järkeistää paha oloani. Yleensä olen hyvinkin tietoinen masennukseni epäloogisuudesta ja pystyn järjen tasolla analysoimaan todellisuutta, vaikka kokemukseni olisikin jotain päinvastaista. Joissain lievissä masennustiloissa voi tehdä hyvää, että joku ulkopuolinen kertoo, miten hän näkee asiat. Joskus se katkaisee harhaluulojen kierteen, mutta usein riittää se, että on vain läsnä. Kuuntelee ja tukee, kun toinen sitä tarvitsee, eikä yritäkään parantaa, sillä se ei ole mahdollista.

Kuitenkin kämppikseni avautuminen sai minut tajuamaan, miten kollektiivinen sairaus masennus on. En ollut oikeastaan ajatellut sitä ennen tätä. Masennus tuppaa muuttamaan ajatusmaailmani hyvinkin

minäkeskeiseksi. Vaikka suurin ongelmani on, että monissa tilanteissa unohdan tai sivuutan itseni ja omat tarpeeni ja pyrin toimimaan ympäristön ehdoilla, sairaalloisella pieteetillä, niin lopulta se on kuitenkin hyvin egosentristä: ajaudun ajattelemaan, että koko maailma pyörii negatiivisella tavalla minun ympärilläni, että kaikkien huomiopiste on jatkuvasti minussa. Esimerkiksi, jos käyn kaupassa, saatan ajatella, että ympäröivät ihmiset paheksuvat ostoksiani, tai salilla käydessä (jossa en oikeastaan kykene käymään tästä syystä) ajattelen, että muut ihmiset katsovat minua kritisoiden. Tiedän ettei tämä ole totta. Kaiken järjen mukaan ihmisiä kiinnostaa minun ostokseni tai harjoitukseni salilla yhtä paljon, kuin minua kiinnostaa heidän toimintansa, eli saatan noteerata heidät, mutta sitten unohdan heidät.

Minulla on oikeastaan koko kuuden vuoden opiskelujen ajan ollut sellainen olo, että olen keskinkertainen ja haalea, varjo itsestäni, joka sulautuu huomaamatta joukkoon. Mutta sen jälkeen, kun minulle ensimmäistä kertaa joku todella avautui siitä, miten masennukseni koetaan ympäristössä, aloin kuitenkin ajattelemaan tätä kokemusta hieman enemmän itseni ulkopuolelta.

Etenkin parin ensimmäisen opiskeluvuoden aikana, luokkamme kesken liikkui vitsi siitä, miten väsynyt, ankea, synkeä tai hiljainen olen. Tähän vitsiin liittyi jokin lisänimi, jota en kyllä tähän hätään muista. Tapani olla tuntien välisissä sosiaalisissa tilanteissa oli juurikin edellä mainittua: olin fyysisesti, mutten henkisesti läsnä. Olin aina paikalla, mutta aina hieman syrjässä, paikassa, josta pystyin tarkkailemaan ryhmää. Ikinä en tapahtumien keskipisteessä, harvoin heittäessä huulta muiden kanssa. Kuvittelin, että tämä johtui siitä, että minä olen epäolennainen ja oikeastaan en edes osannut olla ryhmässä muulla tavalla.

Jälkikäteen olen tajunnut, että oikeastaan masennukseni on ollut hyvinkin näkyvää. Kuvaamani toiminta on ollut todella ilmeistä ja se, että siitä heitettiin vitsiä, on ollut merkki siitä, että muut ovat huomanneet sen, mutta kellekään ei ole ollut työkaluja, tietoa tai rohkeutta avata sitä. Tai sitten sitä ei olla tunnustettu sellaiseksi käytökseksi, jonka taustalla on pahaa oloa, jota masennukseksi voidaan nimittää ja johon olisin kaivannut apua ja tukea.

Se onkin ollut kysymys, jota olen miettinyt suhteessa masennukseeni kouluympäristössä: Kuinka paljon kanssaopiskelijat tai opettajat olisivat voineet auttaa minua?

Mitä koulu voi tehdä vai pitääkö sen tehdä jotain?

En missään nimessä oleta, että kenenkään muun vastuulla pitäisi tai edes voisi olla, masennuksen parantaminen. Ei se edes olisi mahdollista, sillä se on vyyhti, joka on itse purettava. Mutta oikeastaan se mitä olen miettinyt, on että miten kyseiselle yhteisölle voisi tarjota työkaluja kohdata kanssaihmissen masennus.

Tietous on varmasti isossa osassa. Minun kokemukseni kouluympäristöstä on se, että siellä on paljon puhumatonta, jopa depressioksi diagnosoitavaa, pahaa oloa, joka ei koskaan tule artikuloituksi. Lisäksi, kun olen puhunut aiheesta pitempään alalla olleiden kollegojen kanssa, monet ovat jakaneet kokemuksen siitä, että näyttelijöiden keskuudessa on yleisesti ottaen paljon masennusta ja lähes jokaisella on joku tuttu tai läheinen joka avoimesti tai salaa on masentunut. Sen myötä, että olen itse ymmärtänyt ja pitkälle hyväksynyt oman masennukseni ja alkanut avoimesti puhua siitä, olen vastakaikuna kuullut monilta kanssaopiskelijoilta, jopa omilta luokkalaisiltani, miten he kokevat lähes samoja asioita. Tietenkin tämän alan opiskeluun kuuluu tiettyä kasvukipua, se on selvää. Tarkoitankin sellaista ahdistusta, joka kumpuaa jostain paljon syvemmästä kuin pelkistä haasteista opiskeluista.

En muista, että meille olisi koskaan puhuttu kouluaihana masennuksesta tai ylipäättään mielenterveyteen liittyvistä ongelmista. Meille kyllä järjestettiin luento alkoholismista, mikä on tavallaan aiheellista, mutta koen, että se on jäänne vanhoista teatterintekemisen perinteistä. Ehkä ennen alkoholismi on ollut teatteriväen keskuudessa iso, artikuloimaton ongelma, johon on puututtu tällaisen luennon ja valistamisen kautta, mutta oman sukupolveni keskuudessa se ei niinkään ole.

Kuten on jo ehkä käynyt selväksi, masentuneelta ihmiseltä ei välttämättä kannata yrittää tivata, että hän myöntäisi oman mielentilansa ongelmaksi, eikä masentunut ihminen välttämättä suostu myöntämään tai edes ymmärrä, että hänellä olisi jokin diagnosoitava ongelma. Masentuneeseen mielentilaan liittyy niin voimakkaasti häpeä ja itsensä soimaaminen, ettei hän välttämättä edes uskalla myöntää omaa pahaa oloaan ääneen, jottei olisi taakka yhteisölle. Tämä ainakin esti minua ensimmäisinä vuosina avautumasta. Paine olla toimiva ja tuottava yhteisön jäsen oli niin kova, että koin oman ahdistukseni mielettömäksi taakaksi omalle luokalleni, sanomatta sitä ääneen. Sen lisäksi, että koin syyllisyyttä siitä, että olin epävarma koko ammatinvalinnasta,

pelkäsinkin äärettömän paljon, miten yhteisö reagoisi siihen, jos kertoisin olevani päivittäin todella ahdistunut. Ajattelin, että sitä säikähdettäisiin ja, että muut alkaisivat tuntea syyllisyyttä minun pahasta olostani.

Yritän sanoa, että kun masentuneena käy läpi tällaisia keloja, jotka estävät koko ongelman myöntämisen ja sen ääneen sanomisen, niin ei voi olettaa, että masentunut henkilö välttämättä itse toisi julki oman mielentilansa. Minulla kesti vuosia päästä niin pitkälle, että koin pystyväni myöntämään itselleni, että tarvitsen apua ja siihen päälle lisää vuosia, että olin niin pitkällä, että pystyin tulemaan julki koko asian kanssa.

Eli se mitä oikeastaan ympäristö tarvitsee ja ainoa asia, jolla se mahdollisesti voi auttaa masentunutta henkilöä, on tieto. Tietoa ylipäätään masennuksesta ja vastaavista mielenterveyteen liittyvistä haasteista. Tietoa siitä, että tällaiset mielenterveysongelmat ovat todella yleisiä ja, että Teatterikorkeakoulu ei ole kupla, jonne ne eivät ylettyisi. Päinvastoin. Näyttelijäntaiteen opiskelu on niin henkisesti ja sosiaalisesti vaativaa, että se on täydellinen kasvualusta masennukselle, mikäli siihen on taipuvainen. Koko alaan liittyy niin voimakkaasti jatkuva katseen alaisena oleminen, itsensä tutkiminen, kritiikki ja kilpailu, että olisi ihme, ellei se toimisi joillain henkilöillä lannoitteena masennuksen siemenelle. Etenkin, kun siihen lisää vielä yleisesti opiskelijaelämään liittyvät rahahuolet, mahdolliset koulun ulkopuoliset sosiaaliset stressorit sekä ylipäänsä elämänmuutokset, niin siinä onkin soppa valmiina.

Kuten totesin aiemmin, niin keneltäkään muulta, kuin ammattilaisilta ja masentuneelta itseltään, ei voi olettaa parantajan roolia. Ainoa mitä koulu oikeastaan voi tehdä, on luoda ilmapiiri, jossa tällaisten ongelmien julkituominen olisi mahdollista. Se tarkoittaa ympäristöä, jossa ensinnäkin tunnustetaan masennus todelliseksi sairaudeksi ja ympäristöä, joka kykenee tarvittaessa tarjoamaan tukea mielenterveysongelmiin esimerkiksi koulupsykologin kautta. Mutta ennen kaikkea se tarkoittaa sellaisen ympäristön luomista, jossa on turvallista tuoda julki vastaavia ongelmia.

Minulle pahin myrkky koulun aikana oli luokkamme hybriksen aiheuttama puhumattomuus. En väitä, ettenkö olisi ollut masentunut joka tapauksessa, mutta uskon, että minua olisi voinut helpottaa huomattavasti, jos ryhmämme

keskustelukulttuuri olisi ollut avoimempi. Tietenkin jokainen ryhmä määrittää itse itsensä ja on täysin sattumanvaraista, millaisista yksilöistä se koostuu, mutta opettajilla on iso vastuu suunnannäyttäjinä siinä, miten ja mistä puhutaan ja milloin. Olen monen opettajan kanssa täysin samaa mieltä siitä, että lähtökohtaisesti opetustilannetta pitää suojella siten, että sinne tuodaan mahdollisimman vähän opiskeluun liittymättömiä aiheita, kuten esimerkiksi masennusta. Koen silti, että koska opetus on niin intensiivistä ja jollain tavalla poikkeuksellisen henkilökohtaista, niin jossain opetustilanteiden välissä täytyisi olla paikka, jossa oppilailla olisi turvallista tuoda esiin mahdollisia huolia, ilman ryhmän painetta. Itse koin, että tällaista paikkaa ei ollut. Tietenkin sitä olisi voinut vaatia, mutta kaikki järjestetyt keskustelut, jossa tarkoituksena oli kysyä ”miten menee”, olivat koko luokan kesken, jolloin ainakaan minulla ei ollut turvallinen olo puhua omista ahdistuksistani. Se, että nykyään uskallan puhua suhteellisen avoimesti tällaisista asioista kouluympäristössä, on tietenkin parin vuoden terapiaprosessin ja sen tulosta, että olen jollain tavalla irtautunut yhteisöstä, enkä koe enää mitään paineita lunastaa paikkaani siinä.

Vapautuminen

Kolmen vuoden intensiivisen, vaiherikkaan ja raskaan opiskelun jälkeen koitti kuitenkin vapaus maisterivaiheen myötä. Yhtäkkiä minulla ei ollutkaan luokkaa, joka vaati minulta tiettyä tapaa olla ja opiskella, eikä myöskään ennalta määrättyä lukujärjestystä. Olin yllättäen täysin vastuussa itsestäni ja sain (minun myös täytyi) määrittää itse mitä ja miten opiskelen, ennen kaikkea itselleni. Jouduin oikeastaan ensimmäistä kertaa miettimään omia kiinnostuksen kohteitani ja mitä todella haluan tehdä. Siispä lopetin näyttelemisen lähes kokonaan.

Tajusin, että aloitin aikanaan näyttelemisen, tai tarkemmin teatteriharrastuksen, koska koin teatteria ympäröivän yhteisön hyväksyvän minut sellaisena kuin olen, mikä teini-iässä ei ollut minulle todellakaan itsestänselvyys. Se olikin minulle pitkään päällimmäinen syy jatkaa teatterin parissa. Näyttelemisen oli helpoin reitti siihen maailmaan ja siksi siitä tuli ensisijainen tapa olla osa yhteisöä.

Minusta tuntuu, että sen jälkeen, kun päädyin teatterin pariin, en edes osannut harkita mitään muuta ammattia tai uraa. Ei siksi, että olisin kokenut niin voimakasta kutsumusta lavalle, vaan siksi, että se oli ollut oksa, joka pelasti minut vajoamasta pohjalle, enkä halunnut tai osannut irrottaa siitä. Rakensin identiteettini sen pohjalle, että minusta tulee näyttelijä, koskaan kyseenalaistamatta sitä, oliko se todella se, mitä halusin tehdä. Rakensin itselleni uran, jota pitkin olin kulkenut kuin juna, koskaan ajattelematta, että on olemassa muitakin polkuja. Oikeastaan jälkikäteen ajateltuna on outoa, että olen pysynyt sitkeästi suunnitelmassani, koska minulla on aina ollut ongelmallinen suhde näyttelymiseen: Se on enemmän tai vähemmän aina tuntunut hankalalta, vähän epämiellyttävältä ja ”vapautumisen” kokemukset ovat olleet hyvin harvassa. Yhteisö on kuitenkin lopulta ollut suurin syy palata teatterin pariin ja lavalle.

Nyt yhteisö ei kuitenkaan tarjonnut minulle sellaista tukea, jota kaipasinkin ja näyttelymisestä itsestään oli tullut lähes sietämätöntä ja jopa vastenmielistä. Ajatuskin siitä, että menisin lavalle, katseiden alaiseksi tuntui täysin mahdottomalta ja koko työryhmän käsite tuntui ahdistavalta. Kokemukset koulussa tehtyjen produktioiden työryhmistä olivat lähinnä vaikeita: Kaikki prosessit päättyivät aina konflikteihin ja usko siihen, että teatterin tekeminen voisi olla mielekäästä tai kivaa, oli todella vähissä. Kuitenkin maisterivuosien tuoman vapauden ja vastuun myötä, sekä johtuen voimakkaasta vastustuksesta alaa kohtaan, aloin vihdoinkin miettimään, mitkä oikeastaan ovat motiivini näytellä. Tämän prosessin myötä tuntuikin luontevalta ottaa taukoa esiintymisestä, tai ainakin sellaisesta esiintymisestä, jota kandidatuusvuosien aikana olimme harjoitelleet. Tämä irtaantuminen on ollut parasta mitä minulle on näyttelijänä ja taiteilijana tapahtunut.

No miksi siis näytellen?

Olen tajunnut kaksi asiaa viimeisen parin vuoden aikana: ensinnäkin olen ymmärtänyt ja hyväksynyt sen, että minun ei tarvitse näytellä, jos en halua. Kuulostaa ehkä hölmöltä ja oletusarvoiselta, mutta olen elänyt pitkään ”pitäisi” –alkuisten lauseiden mukaan: ”Pitäisi käydä salilla”, ”Pitäisi olla hausempi”, ”Pitäisi näytellä”. Olen siis rakentanut elämäni ulkoisten, keksittyjen paineiden mukaan. Etenkin työidentiteettini on rakentunut pitkälti sen ympärille, että olen koulun myötä saanut näyttelijän tittelin ja olen kuvitellut, että minun oletetaan kantavan sitä viittaa tietyllä tavalla. Alan pikkuhiljaa sisäistää sitä ajatusta, että minulla on kaikki oikeus olla tällä alalla, tai olla

olematta, juuri niin kuin minusta itsestäni tuntuu milloinkin oikealta ja hyvältä. Tämä havahtuminen on oikeastaan vapauttanut minua näyttelemään, koska teen sitä pitkää aikaa itselleni ja omista motiiveistani lähtien.

Suuri vaikutus on myös ollut sillä, että ammatti-identiteettini ei enää rakennu pelkästään näyttelemisen varaan. Päädyin hieman sattumalta opiskelemaan elokuvaleikkausta ja olen tällä hetkellä rakentamassa jonkin näköistä ammattia siitä. Toisaalta olen työn kautta oppinut barista ja siinä kehittyminen inspiroi yhä enemmän. Toisin sanoen, olen vihdoinkin tajunnut, että on olemassa muitakin ammatteja, kuin näyttelijä, jotka todella inspiroivat minua. Lisäksi nämä alat eivät ole samalla tavalla kieleen sidottuja, kuten näyttelemineen, joten mahdollisuudet lähteä ulkomaille ovat hieman helpommat kuin näyttelijänä, mikä tällä hetkellä kiinnostaa todella paljon. Kuitenkin pointti on se, että minulla on juuri nyt kolme alaa ja ammattia, joita voin harjoittaa. Ajatus siitä, etten ole sidottu yhteen ainoaan ammattiin vapauttaa minut tekemään töitä puhtaasti rakkaudesta alaan. Minun ei tarvitse periaatteessa tehdä töitä vain saadakseni leivän pöytään, koska voin aina tehdä hetken aikaa jotain muuta.

Toisekseen olen tajunnut, oikeammin muistanut, että yhteisö on minulle loppujen lopuksi se tärkeämpi asia kuin taide. Tietenkin, jos ja kun tehdään taidetta, sitä tulee tehdä tinkimättömästi ja kunnianhimoisesti, mutta minulle ensemble on tärkeämpi kuin itse lopputuote. Ympärillä olevat ihmiset ovat kuitenkin itselle se syy, jonka takia jaksan päivän toisensa jälkeen tulla töihin, kouluun, harjoituksiin tai esityksiin ja toisaalta se on syy, jonka takia mieluummin jäisin kotiin pelaamaan tietokonetta.

Olen myös huomannut, että teatteri ei ole ainoa yhteisö johon voin kuulua, vaan on monia muita yhteisöjä, joista saan samanlaista nautintoa kuin teatterista aikanaan. Tämäkin saattaa kuulostaa oudolta, mutta minulle se on ollut iso oivallus. Todella pitkään teatteri oli ainoa yhteisö, johon koin jonkinlaista yhteenkuuluvuutta, ja kun se alkoi tuntua ahtaalta ja ahdistavalta, jouduin kriisiin. Yhtäkkiä minulla ei ollutkaan yhteisöä, johon perustaa identiteettiäni. Taas kerran sattumalta, päädyin harrastamaan roller derbyä, joka marginaalissa olevana urheilulajina on todella tiivis yhteisö. Yllätyksekseni huomasin, että olinkin yhtäkkiä oleellinen osa Helsingin ja Suomen roller derby –skeneä. Roller derby –tuomarina minusta tuli myös osa isompaa, kansainvälistä yhteisöä, jossa minut otetaan avosylin vastaan

jokaisessa maailmankolkassa. On ollut äärimmäisen hienoa huomata, että voin olla osa sellaista yhteisöä.

Tämä kokemus on oikeastaan parantanut omanarvontuntoani enemmän kuin itsekään ehkä tajuan. Kokemus siitä, että olenkin korvaamaton osa yhteisöä (roller derbyssä on lähes aina pulaa tuomareista) on ollut todella tärkeää tässä vaiheessa omaa henkistä kasvuani ja auttanut syventämään käsitystäni siitä, mikä minulle todella on tärkeää.

OUTRO

Yllättäen jonkinlaisen yhteenvedon tai ylipäätään lopetuksen kirjoittaminen on osoittautunut erittäin vaikeaksi, lähes yhtä vaikeaksi kuin aloittaminen. Kirjoitin aluksi aivan hirveän, Hollywood-tyyppisen loppunostatuksen täynnä latteuksia selviämisestä ja siitä, kuinka aurinko nousee horisontista ja tulevaisuus näyttää valoisalta, koska ajattelin, että näin synkkä aihe vaatii positiivisen loppuhuipennuksen. Fakta on kuitenkin se, että tähän kirjaseen on kirjattu vain pala tämän hetkistä ajatteluani ja ehkä jokin kuva niistä prosesseista, joita olen käynyt läpi ja joita käyn läpi, mutta missään nimessä prosessi ei ole ohi. Elämä heittää edelleen häränpyllyä. Se on jatkuvaa aaltoliikettä: välillä käydään pohjalla ja välillä on suhteellisen tasaista. Aallonharjat ovat edelleen harvassa. Toistan itseäni toteamalla, että omien, kymmenien vuosien saatossa, syntyneiden ajatustapojen muuttaminen vaatii aikaa. Todella paljon aikaa.

Tämän luvun nimi oli alunperin ”Loppu” (ihanan dramaattisesti), mutta muutin sen äkkiä ”Outrokseksi”, koska mikään ei koskaan vain lopu, etenkin masennus. Se on enemmänkin *fade out*. Se muuttuu ja liukenee joksikin toiseksi, niin kuin kaikki elämässä. *Ashes to ashes* ja niin edespäin.

En kuollaksenikaan muista, kuka näin sanoi, mutta päähäni on viimeisen vuoden ajan jäänyt kummittlemaan lause, joka on minusta todellinen totuus elämästä: ”Ainoa todellinen vapaus, joka meillä ihmisinä ja yksilöinä on, on vapaus valita, miten me suhtaudumme asioihin”.

Kun mietin masennusta, tai ylipäätään elämäni ja asennettani elämiseen, sitä on leimannut nimenomaan tunne vapauden puuttumisesta. Tunne siitä, että elämäni kulku on ollut syntymästä asti määrätty ja minä olen vain kyydissä. Ja pahinta kaikesta: tunne siitä, ettei minulla ole edes vapautta itse päättää, miten koen sen matkan. Se on merkittävästi muuttunut.

Aikanaan, kun aloitin terapiaprosessin, toivoin löytäväni jonkun poppamiehen, joka vain taianomaisesti muuttaisi elämäni. En ole kokenut mitään ihmeaparantumista, enkä edes usko sellaiseen. Olen alkanut ymmärtää, että minulla todella on vapaus itse määrittää, miten elän ja miten suhtaudun minulle tapahtuviin asioihin.

Väistämättä tällä hetkellä tuntuu, että elämässäni on päättymässä pitkä jakso, eikä pelkästään koulun päättymisen myötä, vaan myös olen ensimmäistä kertaa elämässäni lähempänä sellaista elämisen tapaa, josta olen salaa saattanut haaveilla. En vielä tiedä tarkalleen, mitä se on, enkä oikeastaan uskalla edes sanoa sitä ääneen, sillä se on vielä niin hauras kuva, että pelkään sen särkyvän.

Vaikka en missään nimessä koe, että masennus tai sen aiheuttamat haasteet olisivat kadonneet täysin, koen kuitenkin, että se on hallittavissa. Kunhan vain jaksan ylläpitää aktiivista itsen tutkimista ja työstämistä, se ei enää tule ottamaan minusta valtaa. Se ei enää ole muodoton mörkö, joka hiljaa kuiskii lannistavia lauseita ja rajoittaa elämääni. Sillä alkaa olla selkeitä rajoja ja nimiä. Alan hiljalleen näkemään ympärilläni enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia ja hetkittäin tulevaisuus tuntuu jopa innostavalta, vaikken tiedäkään, mitä se tuo tullessaan.

Osaan myös nykyään katsoa menneisyyttäni hieman armollisemmin. Kaikki se, mitä olen tähän mennessä kokenut, suhteellisen lyhyen elämäni aikana, on kasvattanut minua ihmisenä todella paljon. Osaan ehkä katsoa maailmaa hieman eri tavalla ja hieman tarkemmin kuin mitä osaisin ilman näitä kokemuksia. Uskon nykyään sanontaan: ”Se mikä ei tapa, vahvistaa”. Se kuulostaa kuitenkin lattealta ja sanonnan voisi oikeastaan uudistaa jotenkin näin: ”Kaikki minkä pystyy käsittelemään rakentavasti, vahvistaa”. Se on ainakin tällä hetkellä havaintoni elämästä: Kasvaa vahvemmaksi, kun pystyy puhumaan kaikista kokemuksista ja jollain tavalla purkamaan ja käsittelemään niitä rakentavasti ilman, että patoaa sisälleen vihaa, katkeruutta tai pettymystä.

Lopetan kirjoitelmaan viime kesältä. Kirjoitin sen vaikean kriisin jälkeen ja ehkä ensimmäistä kertaa todella koin, että elämä kantaa minua, kunhan vain annan sen kantaa. Lisäksi se on juuri sellainen Hollywood lopetus, josta salaa pidän.

Kirjoitelma – Je ne regrette rien

Istun väliaikaisen kotini parvekkeella, kun taivas repeää ja kesän raivokkain kuuro maalaa vastapäisen talon seinän harmaan sävyiseksi, enkä tänä elokuvallisena hetkenä voi olla vaipumatta syvällisiin ajatuksiin elämästä.

Elämä ei kuitenkaan ole elokuvaa. Siinä ei ole käsikirjoitusta tai kuvasuunnitelmaa, ei ohjaajaa eikä leikkaajaa. Vasta taaksepäin katsoessaan

rakentaa itselleen jonkinlaista dramaturgiaa, että saisi jotain selkoa siihen, miksi istuu yksin parvekkeella polttamassa tupakkaa kaatosateessa.

Elämä on kuitenkin kaikessa yksinkertaisuudessaan sarja tapahtumia, sattumia, tilanteita ja hetkiä. Iloisia ja vähemmän iloisia, kevyempiä ja raskaampia. Ja kaikista, niin hyvistä kuin huonoista, jää jäljet.

Kesken pohdiskeluni, kuin tilauksesta, puhelimeni soi, soittoäänenä on Edith Piafin "Je ne regrette rien" -kappale. Havahdun jälleen tähän hetkeen. Sade alkaa väistyä ja ukkosen mainingit ovat muuttuneet vaimeaksi kuminaksi etäällä. Niin. Je ne regrette rien — en kadu mitään.

Kaiken jälkeen istun kuitenkin tässä parvekkeella katsomassa sadetta ja laulan omalla äänelläni kastuneille ohikulkijoille ranskaksi, etten kadu mitään. Ja vaikka kukaan alla olevista ihmisistä ei ymmärtäisi, mitä se tarkoittaa, niin minä tiedän ja seison omilla jaloillani sen lauseen takana. Ja se, ystävät, on kaikkein tärkeintä.

LÄHTEET

Solomon, Andrew. 2002. *KESKIPÄIVÄN DEMONI: Masennuksen atlas*. Arto Schroderus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

World Health Organization. 2017. *Classifications* –sivusto. <http://www.who.int/classifications/icd/en/> (25.03.2017)

World Health Organization. *ICD-10 Version:2016* –online hakemisto. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en> (25.03.2017)