

# Haluu

JOHANNA VUORIMIES



Omaiset Huumetyön Tukena ry

# Halu

JOHANNA VUORIMIES



Omaiset Huumetyön Tukena ry

Runokirja julkaistaan Omaiset Huumetyön Tukena ry:n julkaisusarjassa.  
Toimintaa rahoittaa RAY.

Julkaisija: Omaiset Huumetyön Tukena ry  
Tekijä: Johanna Vuorimies

Taitto: Janne Lahtinen, Grafinode Oy  
Paino: PicaScript Oy, Helsinki 2013

ISBN 978-952-67898-2-8 (sid.)

ISBN 978-952-67898-3-5 (PDF)

## SISÄLTÖ

Johdanto . . . . .	5
Halun juuret . . . . .	6
INTRO . . . . .	7
Seinät . . . . .	7
LAPSEN LEIKKI . . . . .	9
Siivekäs päiväuni . . . . .	9
Lehmä . . . . .	10
ÄITINI ON KÄVELEVÄ LUURANKO . . . . .	11
Äiti . . . . .	11
Äitini on luuranko . . . . .	13
TEINIKAPINA . . . . .	14
Pullon pohjalla . . . . .	14
Makean savun mieltymys . . . . .	15
Itsestään erossa . . . . .	16
NISTIN TIE . . . . .	17
Keho . . . . .	17
En tiedä, muistan pelon . . . . .	19
Totuus . . . . .	21
Minä, pieni reipas tyttö . . . . .	23
Salainen halu . . . . .	24
Vessa 52 . . . . .	25
PSYKOOSI . . . . .	26
Skitsofrenian alku . . . . .	26
Tieten tahtoen valitsen väärän tien . . . . .	28

Hetken päälaellaan . . . . .	29
Minä olen niin pieni . . . . .	30
<b>TAISTELU . . . . .</b>	<b>32</b>
Oikea hetki . . . . .	32
Sykkivä sydän . . . . .	33
Taistelu . . . . .	35
Minun varjoni . . . . .	37
Anteeksianto . . . . .	38
<b>TOISTEN TAISTELU . . . . .</b>	<b>39</b>
Syllisyys . . . . .	39
Hän . . . . .	41
<b>TUHKASTA NOUSU . . . . .</b>	<b>42</b>
Kiitollisuus . . . . .	42
Pieni pumpulityttö . . . . .	44
Heissuli, veissuli, maailma . . . . .	45
<b>ELPYMISEN TIE . . . . .</b>	<b>46</b>
Minä olen nyt kaunis . . . . .	46
Auringon säde . . . . .	47
Läheisille . . . . .	48

## **JOHDANTO**

Omaiset Huumetyön Tukena ry (OHT ry) on vuonna 2000 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö. Yhdistys kehittää päihteitä käyttäville ja kuntoutuville suunnattuja avohoidollisia päihdepalveluita sekä tukee ja auttaa päihteitä käyttäviä, kuntoutuvia ja heidän läheisiään.

OHT ry on ollut aktiivisesti mukana käsillä olevan runokirjan synnyssä, runojen valitsemisessa, kirjan työstämisessä ja julkaisemisessa. OHT ry halusi julkaista runoteoksen omassa julkaisusarjassaan, koska runojen kautta on mahdollista lisätä ymmärrystä päihteitä käyttäviä asiakkaita kohtaan. Runoteoksessa kuvataan herkällä ja aidolla tavalla niitä tunteita ja asioita, joita päihteiden käyttö ja kuntoutuminen saa ihmisessä aikaan. Runojen kautta on myös mahdollisuus saada asiakkaiden ääni kuuluviin.

Runoteos antaa tukea ja toivoa elämänmuutosta haluaville, päihteitä käyttäville ja kuntoutuville ihmisille sekä heidän läheisilleen. Muutos on mahdollista, kun on halua.

## HALUN JUURET

Suurin unelmani pienenä oli halu kirjoittaa kirja. Ajattelin pienenä eläväni siksi, että olisin onnellinen. Halu muuttui haluksi hukuttaa tunteet päihteisiin. Lopulta halu vei minut hulluuden portille. Muistin kuitenkin onnellisuuden halun. Se halu vei minut turvaan vuosiksi ja antoi uskon itseeni takaisin. Unohdin huolehtia itsestäni keskittyessäni liikaa muihin ja annoin pimeälle halulle hetkeksi vallan. Itseinho sai minut käpertymään kotiini.

Käsillä oleva runokirja Halu on koottu laajasta 199 runoa sisältävästä runokokoelmasta. Halu, usko, intuitio ja onnellisuus ovat arkeni perusteita. Nämä asiat antavat minulle mahdollisuuden valita vapauden joka päivä.

Kiitos ammattiavulle, läheisille, ystäville, muille saman kokeneille sekä kiitos itselleni. Suuri kiitos myös rakkaudelle ja erityinen kiitos Hirviäidille!

*Johanna Vuorimies*

Runokirjan kirjoittaja

# INTRO

## SEINÄT

Kuvittele tyhjä tila.  
Tilassa ei ole ovea,  
se umpeutuu välittömästi,  
kun ihminen astuu siitä sisään.  
Ovi sulautuu tummaan betoniseinään.  
Lattia ja seinät ovat kylmiä,  
kiveä  
Ikkunat, jotka näit astuttuasi huoneeseen  
sulautuvat seinään.  
Kauniit verhot,  
pehmeä pedattu sänky,  
puinen yöpöytä,  
värikäs iso matto,  
kirjoituspöytä jossa on kynä, päiväkirja,  
tuolit,  
peilillinen puinen vaatekaappi,  
kauniisti asetellut roikkuvat kukat.  
Kaikki haihtuu kun olet huoneessa.  
Näet vain pimeyttä.  
Huoneen kylmyys saa sinut tärisemään.  
Hiljaisuus pelottaa.  
Ihosi muuttuu sinertäväksi.  
Kuin hulluna yrität kuvitella huonekalut,  
oven,



ulkona olevat äänet.  
On liian kylmä,  
käherryt,  
et pääse enää ylös.  
Et kuule edes ääntäsi vaikka huudat.  
Olet loukussa,  
vapautesi menettäneenä  
astunut harhaan josta et voi enää paeta.  
Kuvittele että kaikki yllä oleva onkin todellisuudessa totta.  
Totuutta se onkin  
ainakin siitä mihin pähteiden käyttö vie.  
Sano ei,  
ei kiitos.

# LAPSEN LEIKKI

## SIIVEKÄS PÄIVÄUNI

Olisinpa lintu,  
levittäisin siipeni,  
etsisin kyyhkyjä löytääkseni sulkia.  
Toisin ne ihmisille keitä rakastan.  
Lähtisin loputtomalle tielle,  
kohti omaa maatani.  
Sulkisin silmät matkan ajaksi.  
Avaisin ne vasta kun se tuntuisi oikealta  
ja hyvältä.

## LEHMÄ

Minun lehmäni laikukas lentää laaksossa.  
Annan sille ruokaa kädestä,  
sen näkemättä minua,  
pyhää ruokkijaa,  
rivoa runoilijaa.  
Ei se näe kättäni,  
en minä sitä näe.  
Tunnen tuulessa sen turvan,  
kuulen korvissa mäiskinnän.  
Minä laulan kun ruokani on loppu.  
Se on merkki taas nousta lentoon, korkeammalle.  
Huomenna me tapaamme taas,  
minä ja lehmä.  
Teen lehmälleni herkkuja,  
leivoksia pakkasen täyteen tulevan talven varalle.

# ÄITINI ON KÄVELEVÄ LUURANKO

## ÄITI

Hiljaisuudessa vuodatan suruni kyyneleitä,  
elämäni,  
sitä verta ja lihaa josta minut teit.  
Niitä öitä jotka itkin ja kaipasin.  
Kaipasin ymmärrystä,  
kaipasin halausta,  
satuja,  
silitystä  
ja ääntäsi.  
Sitä tuoksua jolta aina tuoksuit  
ennen kuin lähdit ovesta yön selkään savuiseen baariin.  
Alkuun kai töihin ja lopulta tuoliin tai lattialle  
illan viimeisenä ja aamun ensimmäisenä asiakkaana.  
Palattuasi ei sinua saanut herättää,  
ei häiritä.  
Ei sinulla ollut halua huolehtia.  
Ei olosuhteita voi moittaa,  
sinulla oli koti jonka kodittomaksi tekemiseen sinulla oli valinta.  
Valitsit viileyden ja viinan.  
Väistit vastuun,  
velat ja lapsilisät,  
äitiyden ilot itse hukkasit.  
Vielä tänään väität, että rakastit.  
Rakastat ehkä nyt kun minä en enää rakasta sinua.

Tein virheeni kun luulin että olin antanut anteeksi,  
luulin unohtaneeni.  
En enää kaipaa sinua äiti.  
En halua edes olla yhteydessä.  
Voi äiti,  
haluan ymmärtää sinua mutta koen että en enää osaa.  
Tuntuu kuin olisin pakkopaidassa suhteessani sinuun.  
Usein kun ajattelen sinua,  
säälin itseäni.  
Pidän hanakasti sinua uhrina ja itseäni syyllisenä.  
Näin vältyn tuntemasta vihaa sinua kohtaan,  
kulkien kivusta käsin kohti omaa kiintymystäni,  
menetettyä ja tulevaa.

## ÄITINI ON LUURANKO

Äitini näyttää kävelevältä luurangolta.  
Hänen silmäpussinsa tippuvat päivä päivältä.  
Hänen painonsa laskee.  
Hänen ihonsa,  
jalkansa ovat kuin kuoriutuva linnunpoikanen.  
Hänen kylkiluunsa ovat katkenneet.  
Hänen hymynsä on silti tallella,  
huolehtivaisuus muista.  
Sattuu kun en tiedä miten auttaa häntä.  
Olen huolissani ja pelkään.  
Pienestä suuruudestaan hän on minun äitini,  
jonka vuoksi silmäni vuodattavat loputtomia jäätyviä kyneleitä.  
Minun vahvuuteni on sinulta saatu.  
Äiti,  
älä luovuta.

# TEINIKAPINA

## PULLON POHJALLA

Olen taas pohjalla,  
mudassa rämmin  
alla ja yllä alkoholin tuoksu,  
housuissa kusen juoksu,  
riidoissa itseni ja elämäni kanssa,  
moraalin ja arvojen jotka tietoisesti join unohduksiin.  
Silti muistan että näin ei pitänyt olla,  
näin ei pitänyt mennä.  
En kerta kaikkiaan jaks enää juoda,  
mutta en osaa olla juomattakaan,  
huomaamatta sitä mistä kaikesta jään paitsi,  
kun juon itseni unohduksiin  
siitäkin huolimatta, että alkoholi on jo tuhonnut perheeni kerran.

## MAKEAN SAVUN MIELTYMYS

Silmäni punertavat,  
paksusta savusta jota imaisin keuhkoihini  
rei'itetystä lasipullosta.

Mieltä naurattaa.

Tyytyväinen kehoni kaipaa päiväunia,  
suuria merkittäviä unelmia täynnä olevia unia,  
jotka auttavat minut palautumaan tästä  
hulluuksien sekä omituisuuksien merkittävästä ihmeestä.

Maailemasta josta pääsee sisään ja ulos  
tietämättä milloin jää jumiin jompaankumpaan.

Minä tunnen vapauden ja sen varjon,  
nyt voin vielä valita.



## ITSESTÄÄN EROSSA

Epämuodossa ennen oloaan,  
heikkona,  
jo lapsena syrjäytetty,  
oman onnensa nojaan jätetty.  
Kukaan ei huolehdi,  
kukaan ei osaa ymmärtää,  
kukaan ei näe mitä kaipaan.  
Olen uupunut  
enkä näe todellisuutta.  
En jaksaa huolehtia itsestäni.  
En kai edes osaa.  
En ole oppinut vaikka moni olisi yrittänyt opettaa.  
Edessä näen vain mustaa.  
En osaa pyytää apua.  
Kukapa voisikaan kertoa,  
kuka edes voisi tietää missä paikkani on,  
kun en itsekkään sitä tiedä.  
En edes tiedä,  
kuka olen.

# NISTIN TIE

## KEHO

Itseään on helppo riuduttaa kiduttamalla hitaasti,  
varmasti.

Tuhota solu,  
tai enemmän kerralla.

Aiheuttaa jälkiä,  
joita joutuu pitkään piilottelemaan,  
saaden itselleen suunnattoman vihan,  
häpeän tunnolleen.

Itseään on helppo petkuttaa,  
silloin kun aurinko ei paista,  
kun suurin osa nukkuu  
ja vain itse unettomuutensa aiheuttavat valvovat.

Heihin on helppo sulautua,  
kun he eivät edes huomaa tuntevatko vai eivät.

Silloin koen voivani vapautua täysin  
kehostani,  
mielestäni,  
tulla joksikin

muuksi,  
sellaiseksi mitä en sydämestäni ole,  
millainen en halua olla.

Tuo olo,  
on kuin katsoisi elokuvaa  
niin keskittyneenä,

että ei tajua sen olevan fiktiota.  
Kun olo alkaa laskea,  
öiset kukkujat ahdistamaan,  
on aika paeta.  
Otaa jalat alleen,  
kävellä jonnekin  
turvalliseen paikkaan,  
lukita ovi,  
vaikka talossa ei olisi ketään muuta.  
Siitä hetkestä alkaa syvä hiljaisuus  
joka päättyy aina samoihin ääniin  
pään sisällä.  
Siihen että ajalla ei ole merkitystä,  
vuorokaudet ehkä vaihtuvat, mutta sitä ei huomaa  
kun on niin sekaisin sairaassa päässään,  
itse riuduttamassa kehossaan,  
itsekkäässä mielessään.

## EN TIEDÄ, MUISTAN PELON

Minä raahaan kehoa perässäni.  
En tiedä minne olen menossa,  
en edes muista mistä olen tulossa.  
En tiedä milloin söin viimeksi,  
milloin join tai milloin nukuin.  
En tiedä miten tähän jouduin.  
En osaa sanoa kauanko tätä on jatkunut.  
Minua pelottaa.  
Pelkään sitä että lysähdän tähän,  
onnun paikoilleni ja kuolen niin ettei  
kukaan edes muista minua.  
Olen yksin,  
olen pimeässä ja kauhu on jo katkonut suonet käsivarsistani.  
Millään ei ole väliä,  
millään ei ole merkitystä,  
en edes tiedä milloin viimeksi olisi ollut.  
En tiedä mitä tapahtui sille pienelle nauravalle tytölle,  
joka joskus olen ollut.  
En tiedä minne hävisivät ne haaveet ja unelmat.  
En muista missä asuin,  
oliko minulla edes avaimia.  
En muista mitään menneestäni,  
en tiedä kuka olin,  
olinko,  
olenko nyt,  
olenko edes elossa?  
En tiedä mitä tietäminen on,  
tieni on nyt tässä,  
mätänemässä minun kehossani.  
Mielessäni on musta aukko,

tyhjiys ja yö.  
Olen väsynyt,  
en vain pysty nukahtamaan.  
En tiedä minne voin mennä,  
en mene mihinkään,  
jään tähän ja odotan jotain,  
en tiedä mitä.  
Pelkään ja olen surullinen,  
kylmyys kohmettaa käsiäni,  
tuuli ulvoo takanani.

## TOTUUS

Kävelin pitkään sateessa,  
en olisi halunnut kastua mutta olin jo läpimärkä.  
Painavat kylmät vaatteet muistuttivat minua siitä  
kuinka olematon olen,  
kuinka onneton olen,  
kuinka hukassa oma ihmisarvoni on.

Itkin.

Kuljin pitkän matkan pitkin Hämeentietä  
eikä itku lakannut,  
sade ei lakannut.

Taivas salamoï ja kadut olivat tyhjät.  
Näin kuinka katulampuista sammuiivat valot,  
kuinka joku sulki ikkunan verhot kiinni,  
kuinka tie lainehti vettä.

Takaa tuli valo ja kova ääni,  
pian valo näkyi kaukana edessäni  
ja taas,  
taas oli pimeää.

En tullut perille vaikka kuinka kävelin.  
Minulla ei ollut määränpäättä  
mihin mennä,  
määränpäättä johon olisin halunnut mennä.

Sade lakkasi,  
aurinko nousi,  
paistoi.

Olin edelleen märkä.

Minun oli kylmä  
ja nälkä.

Ihmisiä tuli ovista,  
autoja liikkui tiheään.

Mutta minua,  
minua ei kukaan nähnyt,  
vaikka kaikki katsoivat suoraan minuun.

## MINÄ, PIENI REIPAS TYTTÖ

Herkkyys on ihmisen vatsassa,  
siellä missä äänet kaikuvat.  
Pistoksissaan pimeydestä,  
hulluuteensa hukkumassa.  
Minä, pieni reipas tyttö,  
minä en anna periksi,  
en aio unohtaa,  
en voi enää antaa itseni jatkaa kiduttamistani.  
Herkät kasvot ovat nyt kylmät,  
kaukaa haeskelevat.  
Vartaloni on vain muodollisuus  
jonka kantamisesta en huolehdi,  
silmäni vain suurenevat päivittäin,  
seuraavalla planeetalla ne näkevätkin kolmannen sivupersoonani.  
Sillä välin,  
minä kohtaan itseni,  
enkä näe mitään.



## **SALAINEN HALU**

Minua pelottaa,  
tuntuu että en jaksa jatkaa,  
herätä todellisuuteen.  
Siihen että kukaan ei enää usko minuun,  
en itsekkään luota itseeni.  
Uskallan myöntää itselleni kuinka alhaiseksi olen muuttunut,  
kuinka veistä selässä kääntävä kotirottana olen.  
En varasta tavaraa mutta varastan jotain enemmän,  
vien kaiken kunnioituksen ja uskon hyvään ihmisessä itsessään tai minussa.  
En väitä nauttivani,  
en ole ylpeä.  
Olen vain,  
toivoen salaa halua muuttua sellaiseksi,  
joka pohjimmiltani olen,  
olin ennen  
kuin myin kasvoni rikolliselle elämäntavalle,  
tälle maailmalle,  
josta luopuminen maksaa katkottuja raajoja.

## VESSA 52

Roiskeet – veri vessan seinillä koristamassa kuolemaani.  
Pyykkien puhdas tuoksu kylpyammeen yllä,  
alla kuin savupilveksi muodostunut  
mädäntyneen haju astioista,  
jotka ovat ottaneet ”kanssani” ikuisen kylvyn,  
ja menettäneet kultareunuksensa.  
Ovi on kiinni ja äännet ovat eristäytyneet valon väreille.  
Pesukone odottaa pyykkääjää,  
jonka katse on jumittunut peiliin.  
Näkymä ei ole häävi ja hän aukaisee peilikaapin oven.  
Verisiä ruiskuja, lääkkeitä ja pieni rasia.  
Hän ottaa rasian aukaistakseen sen,  
muistaa vetämättömän vessanpöntön,  
kääntyy, tiputtaa rasian, vetää pöntön, avaa oven, hymyilee ja muuttaa pois.

# PSYKOOSI

## SKITSOFRENIAN ALKU

Kaikki tuijottavat minua,  
koko maailma näkee vain minut.  
Pimeyteni puolen,  
josta yritän kamppailla ulos.  
Maailma nauraa minulle.  
Olen kuin maailman napa,  
eli ilma.  
Paha olo.  
Suruni on kuin maailman valtameret,  
joet,  
järvet,  
vesisateet,  
lätäköt  
ja purot.  
Suruni on kaikki yhdessä.  
Kaikki on yhtä kuin minä.  
En jaksa enää uida,  
räpeltää.  
Ylpeyteni ei anna periksi käyttää pelastusrenkaita,  
”armopaloja”.  
Huijareita kaikki!  
Petosten mestareita!  
Hukuttaudun mielummin kuin taistelen maailmasta tuntemaani tuskaa  
vastaan.

Hukun itseni vuoksi,  
omasta tahdostani,  
vain jäädäkseni ikuisesti merenpohjaan.  
Unohdukseksi maailman vainoajilta,  
omasta harhasta,  
luulosairaudesta.  
Oireista, joka kantaa nimeä:  
Skitsofrenia.

## **TIETEN TAHTOEN VALITSEN VÄÄRÄN TIEN**

Minä myönnän heikkouteni tummuvaan vereen,  
joka sisälläni kuplii.  
Minä myönnän syntiset ajatukseni,  
jotka repivät ja piinaavat mieltäni.  
Minä myönnän kivun,  
joka koskee kun työnnän neulan rustojen läpi.  
Minä myönnän minuuteni horjuvan muiden mielipiteistä,  
itseni pahasti ristiriitautuneista tavoista ja teoista.  
Minä myönnän sieluni sairaudellisen kovuuden,  
mutta enää en myönnä,  
että toivoisin edes muutosta,  
sillä muutos vaatisi valintaa  
jota en tahdo tehdä.

## HETKEN PÄÄLAELLAAN

Tänään kaikki on ollut aivan pääläellaan  
ja minä olen väsynyt.  
Vuoroin minut valtaa suuri ilo, nautinto  
ja vuoroin taistelun sekä väsymyksen uuvuttama suru.  
Olisi niin helppoa lyödä liinat kiinni  
ja olla kuin ei olisikaan,  
yrittäen vain unohtaa halun muuttua  
ja jatkaa vanhaa elämäntyyliään.  
Kehoni kuiskaas ja tuoksu kuitenkin muistuttaa minua  
siitä mikä on totta ja siitä mitä olen tehnyt.  
En kadu,  
en ole harmissani mutta pelkään enemmän kuin koskaan.  
En pelkää sitä että jään yksin,  
en pelkää surua,  
mutta pelkään  
sitä että teoillani olen nyt tuhonnut itsestäni sen mistä pidin,  
nautin,  
piirteistäni joista sain elinvoimaa.  
Tasapaino järkkyy,  
kun asiat muuttuvat nyt niin radikaalisti.  
Mutta miksi minun pitäisi järkkyyä mukana,  
kuin tuuli joka menee ja tulee hallitsemattomasti,  
kenenkään päättämättä.  
Tämä on minun elämäni,  
minun henkeni ja minun valintani.  
Aion olla vahva,  
aion pyytää apua,  
aion selvittää tästä kaikesta ja kasvaa uudestaan  
sellaiseksi jollainen olen ja jollainen haluan olla.

## MINÄ OLEN NIIN PIENI

Minä olen niin pieni,  
niin heikko,  
tai niin suuri ja niin vahva, että taistelen ja yritän.  
Yritän niin paljon,  
että en itsekkään oikein pysy mukana.  
Minä olen väsynyt,  
mutta kukapa jaksaisi kuunnella,  
tai miten joku voisi edes välittää,  
tai ottaa minua vakavissaan,  
kun en itsekkään siihen kykene.  
Minä vain olen ja kulutan kehoani,  
kulutan aikaani vain olemalla,  
silti en edes aina tiedä missä olen tai minkä vuoksi.  
Olen vain ja tahdonkin olla.  
Olla oma itseni, mutta tuntuu kuin kukaan ei rakastaisi.  
Kuin kukaan ei rakastaisi minua tällaisena.  
Tahtoisin muuttua,  
mutta en sellaiseksi,  
kuin minun haluttaisiin olevan.  
Tahtoisin muuttua sellaiseksi, että itse ymmärtäisin edes jotain.  
Sen vuoksi minä kasvan.  
Kasvan pikku hiljaa siihen mitä haluan.  
Pitäisi vain olla niin rohkea,  
niin rakastavainen ja niin voimakas,  
itseni vuoksi.  
Mutta minä pelkään  
ja se tunne haavoittaa minua enemmän.  
Mitä minä voisın tehdä,  
kun kaikki on niin sekavaa ja monimutkaista.  
Tuntuu, kuin olisin vain lehti, jonka tuuli korjaa.

Tahtoisin olla rehellinen,  
mutta miten voin kun rehellisyyteni satuttaisi niin monia  
niin paljon, kun se satuttaa minua jo niin suuresti.  
Sisälläni asuu suuri voima,  
ja toivon,  
että se auttaa minua eteenpäin  
hiljaiseen,  
rauhalliseen  
ja terveelliseen ikään kuin uuteen alkuun.



# TAISTELU

## OIKEA HETKI

Muistan sen hetken,  
sen piti olla minun muutoksen aikaa.  
Aikaa jolloin kaikki värit ja värittömyys katoaa.  
Aikaa jolloin minä vain katoan  
sillä itselleni olin merkityksetön.  
Kaikki oli vain hyväksikäyttöä ja pärjäämistä,  
itselle ottamista,  
pahuuden ostamista.  
Muistan sen epäuskon  
ja sotkun joka ympärilläni vallitsi.  
Muistan juna-aseman,  
junan tulon.  
Muuta ei tarvittu,  
se oli kuin enkelien tanssia,  
kirkasta valoa.  
Kaikki ympärilläni,  
minä,  
koskemattomuus,  
yhteys johonkin.  
Siinä tein itse oman elämäni valinnan  
jota en kadu,  
vaikka muistot siitä hetkestä saavatkin minut synkäksi.

## SYKKIVÄ SYDÄN

Ajatukset katoavat,  
elämä vaipuu uneen  
josta kukaan ei saa minua herätettyä.  
En ehkä haluakkaan herätä,  
en nähdä huomista,  
en tuntea auringon valoa  
jota ennen aina odotin.  
Minun on hyvä olla tässä,  
pimeässä,  
yksin,  
niin ettei kukaan minua tavoita.  
Tarvitsen nyt aikaa.  
Aikaa sulautua,  
sopeutua uuteen elämänasenteeseeni.  
Tarvitsen aikaa  
jotta voin oikeasti kohdata itseni ja tunteeni,  
ihmiset jotka eri syistä ovat ympärilläni.  
Ei aika ole rahaa,  
eikä kaikki synkkyys jota ihminen kokee ole pahasta.  
Kaikki on loppujen lopuksi omissa käsissä,  
asenteissa,  
teoissa,  
sanoissa.  
Ihmisen sydän on hyvä mittari kaikelle sille mitä tekee,  
kaikelle mitä minä teen,  
miten olen  
tai miten ajattelen  
ja kaikelle minkä jätän tekemättä.  
Tämä on nyt minun hetkeni,  
minun elämäni josta kannan vastuun.

Minun elämäni  
josta opettelen nauttimaan juuri tällaisenakin hetkenä.  
Tarvitsen toki muita,  
ikävoimin ystäviäni.  
Mutta tällä kertaa laitan itseni etusijalle,  
hoidan tämän tavallani miellyttämättä muita.  
Tavalla joka hieman kirpaisee,  
tavalla joka on minulle vieras  
mutta tavalla johon sydämeni minut ohjaa,  
tavalla jonka koen oikeaksi,  
turvalliseksi.  
Kiitos sydämeni  
kun jaksat sykkiä,  
vaikka minä en jaksaisi hengittää.

## TAISTELU

Tuntuu hyvältä kun ihmiset luottavat,  
uskovat ja toivovat,  
kaipaavat mielipiteitäni,  
seuraani ja läsnäoloa.  
Silti,  
minun tekisi mieli sulkea puhelin,  
sulkea suuni,  
sulkea ovet,  
kadota  
ja karkottaa kaikki ihmiset elämästäni,  
erityisesti ne joista välitän,  
joita rakastan,  
ne jotka rakastavat minua.  
Olen pelokas,  
lohduton ja turvaton.  
Pelkään että aiheutan surua,  
tuskaa.  
Pelkään että en ole luottamuksen arvoinen  
sillä olen mikä olen  
ja aina,  
aina on mahdollisuus että pimeyden voimat,  
menneisyyden karma saa minut taas otteeseensa  
eikä minulla ole enää voimaa  
tai halua millä taistella vastaan.  
Rakkaus on parasta mitä minulle on tapahtunut  
mutta mitä tehdä rakkaudella toisia kohtaan,  
kun en kykene rakastamaan itseäni.  
Yritän,  
uskon,  
toivon ja luotan niin paljon kuin kykenen.

Ehkä tänään,  
ehkä huomenna,  
ehkä koko loppuelämän  
se riittää.

Onneksi on toivo,  
onneksi on usko,  
onneksi tänään on halu.

## MINUN VARJONI

Minun varjoni ei ole edes osa minua,  
se on vain valon heijastus,  
muistutus siitä,  
että maailma on täynnä erilaisia yhdistelmiä  
jotka ovat olemassa,  
vaikka minua ei olisi.  
Väsyttän itseni rajatilaan,  
kun odotan että varjoni väistyy.  
Pieniä hetkiä voin huokaista  
varjottomasta tilasta  
kunnes varjo palaa.  
En voi paeta varjoani  
joka pyrkii vain tuomaan tietoisuuteen sen  
mitä itsessäni pelkään,  
vaikka pelkoni on pettymyksen alkulähde.  
En voi tuntea vapautta,  
ellen uskalla olla haavoittuva  
valon heijastamasta varjosta huolimatta.

## ANTEEKSIANTO

Anteeksi on annettava se,  
etten pyytänyt apua,  
etten yrittänyt,  
etten oivaltanut kyseessä olevan oma valintani,  
anteeksi on annettava,  
itselleni.  
Nyt valitsin kohtaamisen itseni kanssa,  
menneisyyden,  
hetken joka on tässä ja nyt.  
En tahdo kuormittua,  
en väsyä,  
en tahdo toistaa virheitäni.  
En tahdo enää koskaan menettää itseäni,  
sitä mitä olen,  
vaikka menneisyys yrittäisi pitää minua vankinaan.  
Annan anteeksi itselleni,  
vaikka väkisin.

# TOISTEN TAISTELU

## SYYLLISYYS

Katsoin pitkään hänen peräänsä,  
vaikka en nähnyt hänestä enää jälkeäkään.  
Manasin hänet alimpaan helvettiin tajuamatta,  
että siellä hän jo oli.  
Hän oli myynyt itsensä halvalla  
saadakseen yhdet nousut,  
töötit, jotka menivät ohi suonen,  
ne joiden piti olla viimeiset,  
ne joiden piti kruunata joulu,  
kun kinkkuakaan ei ollut.  
Hänen huolensa ei koskenut huonommuuden tunnetta  
ihmisyydestä,  
ei omantunnon kolinaa rikoksista,  
valheista,  
pettymyksistä.  
Hänen huolensa oli sydämensä,  
joka verta roiskuen ympäriinsä  
ei jaksanut taistella  
koska ei tiennyt syytä,  
ei muistanut sitä pientä iloista ihmistä  
joka joskus,  
hyvinkin vähän aikaa sitten oli vielä ollut.  
Hän on jossain,  
minä olen tässä,



eikä se tunne,  
että en tehnyt mitään estääkseni häntä  
jätä minua rauhaan.

## HÄN

Hän katsoi minua peilaavasta pinnasta,  
hänen silmänsä olivat lasittuneet,  
käsitäpeesta valui veripisaroina kaikki  
pelko, väsymys sekä avuttomuuden tunne.  
Veren määrä kasvoi,  
sitä valui paljon.  
Veren määrästä huokui viha itseä kohtaan.  
Hänen ilmeensä ei värähtänyt  
mutta tarkasti katsottuani erotin kyyneleitä  
hänen kasvoiltaan.  
Hän oli siinä.  
Minä tässä,  
enkö tuntenut halua auttaa häntä  
koska hän ei enää halunnut ottaa apua vastaan.  
Pian  
minä olen yhä tässä  
ja hän  
pieni, hento, kaunis, pelokas  
on poissa.  
Jäljellä hänestä on vain verilammikko  
ja sekin siivotaan näkymättömiin  
ja peitetään pian valkoisella maalilla,  
pois näkyvistä  
aivan kuin häntä ei koskaan olisi ollutkaan.

# TUHKASTA NOUSU

## KIITOLLISUUS

Vereni ei virtaa enää viemäristä alas,  
ilmassa ei ole kemikaalin tuoksua  
tai pistävää hajua.

Minä en enää tunne niitä nousuja,  
sykähdyistä kurkussani.

Käsissäni näkyvät suonet,  
silmissäni ei ole painetta,  
en haise jatkuvasti hielle.

Avaan silmäni aamuisin,  
suljen ne iltaisin.

Minun ei tarvitse laskea pulloja eikä pennejä.

Minun ei tarvitse vältellä katsekontaktia kauppoissa,  
eikä olla vainoharhainen.

Minun ei tarvitse kiirehtiä,  
ei hermoilla omasta tai toisten tulemisista,  
menemisistä.

Minun ei tarvitse epäillä ystäviä epärehellisyydestä,  
ei valehdella heille,

sukulaisille,  
itselleni.

Minun ei tarvitse taistella yksinäisyyttäni vastaan,  
väsyttää itseäni psyykkisesti tai fyysisesti pakkopaitakuntoon.

Minun ei tarvitse olla onneton ilman päihteitä.

Minun ei tulisi tuomita itseäni siitä, minkälainen olin,

miten käyttäydyin.  
Olin sekaisin,  
nyt olen täysin raittiina,  
yrittäen parhaani,  
kuunnellen taas sisintäni,  
sitä mikä tuntuu oikealta.  
Voin luottaa siihen minään joka pohjimmiltani olen,  
siihen oikean ja väärän käsitykseen,  
minkä perheeni rakkaudesta  
olen saanut.  
Voin olla kiitollinen ja onnellinen  
siitä että elän,  
saan apua,  
etten tunne pakottavaa tarvetta turruttaa tunteitani päihteillä.  
Saan olla tässä  
läsnä  
aivan rauhassa,  
käydä asioita läpi,  
tuntea tuskan,  
löytää rauhan.

## PIENI PUMPULITYTTÖ

Pieni pumpulityttö  
kuin pölykapseliin tungettuna hämillään katsoo maailmaa,  
silmät auki tuijottaa kulkijaa.

Pieni pumpulityttö  
maailman kaikkeudessa,  
avarassa maailmassa,  
omissa oloissa  
kuin uudessa suuressa sadussa.

Pieni pumpulityttö  
väsyneenä vaaroihin  
etsii rauhaa,  
turvaa,  
rakkautta.

Pieni pumpulityttö  
kuin höyhen selässään,  
kantaen aina matkalaukkua kädessään,  
suuressa maailmassa silmät auki avarina tuijottaa  
ohi ja ylitse kulkevaa,  
kaukaa kiertävää.

Pieni pumpulityttö  
tavallisessa elämässä  
kuin pölykapseliin tungettuna  
pienenä ja peloissaan  
suu auki odottaa pysähtyvää ohikulkijaa.

Pieni pumpulityttö  
silmät auki, pupillit normaaleina  
kohti kotia kävelee.

## HEISSULI, VEISSULI, MAAILMA

Hei maailma,  
tässä minä nyt seison,  
omana itsenäni,  
hieman arkana,  
melko pienenä,  
silmät auki.

Minä katselen sinua maailma,  
pidän sinua mielenkiintoisena,  
pikkuisen pelottavana,  
joskus oikullisen omituisena,  
aivan niin kuin itseänikin.

Maailmana jossa tahdon elää,  
kasvaa.

Paikkana jossa minulla on merkitystä.  
Minun pääni sisäisessä maailmassa,  
ehkä tässäkin on herkkyyys vahvuuteni,  
heikkous voimani.

Hei maailma,  
tässä vielä seison,  
ihmettelen  
ja nyt,  
nyt voisin mennä nukkumaan,  
hyvää yötä maailma,  
sisäinen ja ulkoinen,  
aamulla taas tavataan.

# ELPYMISEN TIE

## MINÄ OLEN NYT KAUNIS

Kauneus on sitä mikä tulee luonnosta.

Sisältä.

Kauneus on puhtautta,

jota hengitän.

Todellisuutta.

Uskoa elämään.

Kauneus on tätä hetkeä,

johon sisältyy ripaus huomista.

Totuus on sitä minkä kehossani tunnen.

Sisäinen kauneus jakautuu ulkoisen kauneuden kanssa.

Yhdessä olemme kauneuden kokonaisuus – minussa.

## AURINGON SÄDE

Mieleni ei huuda enää ohjeita  
jotka satuttaisivat minua,  
muuttaisivat elämäni.  
Olen vapaa kuin auringon säde,  
voin valaista energiallani sinne minne itse haluan,  
voin mennä päivänokosille pilvien taakse,  
kun minä sitä haluan.  
Minun ei tarvitse jäädä pilvien varjoon,  
jos ei siltä tunnu.  
Edes pysähtynyt,  
paikoillaan oleva ukkospilvi ei voi saada minua  
pysähtymään,  
estämään säteilyni tulvaa.  
Minun säteilyni tälle elämälleni,  
jota vapaaehtoisesti elän  
on nyt minun päätettävissäni.  
Minulla on valta ja kunnia saada pitää ohjat käsissä,  
nautin jokaisesta hetkestä  
ja mikä parasta,  
mietin minne valoni suuntaan.



## LÄHEISILLE

Tämä on teille, jotka eniten rakastatte. Rakkaudelle ei ole määrää, mutta teoilla on rajansa ja se on suurinta rakkautta, mitä olla voi. Ei ole ymmärrystä, jota ette voisi rakkaudessanne ymmärtää, mutta on olemassa rajat, jotka ylittävät ymmärryksen. Juuri ne rajat ovat sitä rajatonta rakkautta, jota käyttäjät ja toipujat tarvitsevat. Ilman rajoja ei välttämättä aina ymmärrä rakkautta. Vaikka ymmärtäisi rakkauden, niin ei aina koe sitä, sillä usein sen on menettänyt itsessään.

Mitään, mitkään tekomme eivät voi tai tarvitse korvata teidän luottamustanne ja rakkauttanne. Sitä ei voi eikä tarvitse väkisin ansaita uudelleen, sen täytyy syntyä itsestään sellaisenaan. On haastavaa opetella uskomaan, mutta uskominen tulee omasta itsestä ja kun usko tulee, sen kanssa on opeteltava elämään.

On vaikea kertoa mitä tapahtuu, koska haluaisi kertoa, että kaikki on hyvin. Sydämessä ehkä onkin, mutta käytännössä raittiina oleminen vaatii toisinaan suuria ponnisteluja. Se on elinikäinen matka itsensä kanssa.

Sukulaisilla ja läheisillä on suurempi merkitys mitä ikinä kukaan voi ymmärtää. Suurin merkitys on kuitenkin sillä, että läheinen ymmärtää rakastaa myös itseään, huolehtii ensisijaisesti itsestään ja uskaltaa asettaa rajat. Sillä juuri ne rajat, jotka rakkaita eniten satuttavat, saattavat olla se auttavain asia.

Nam yo ho rengo kyo!

