

Ei mitään niin paha, ettei jotain hyvääkin

28 päivää rintasyöpädiagnoosista leikkaukseen

Kriiseissä on usein jo ajatus jostakin uudesta. Olen 40-vuotias äiti, vaimo, lääkäri, sekä tuore rintasyöpäpotilas. Tämä on tarina siitä, miten kohtasin oman kriisini odottaessani rintasyöpäleikkaustani.

Mietit ehkä, miksi julkaisen tämän tekstini anonymisti. En tee sitä niinkään suojellakseni itseäni vaan Sinun, läheisten ja kaikkiin hoitooni osallistuneiden vuoksi. Koen nimittäin, että anonymiteetti antaa minulle vapauksia ja suojaa tekstissäni olla Sinulle, lukijani, täysin rehellinen. Toiveeni on, että juuri siten onnistuisin parhaalla tavalla tukemaan Sinun pohdintojasi.

Jokainen sairastuminen on yksilöllinen. Toivon silti sydämestäni, että tarinani antaa tukea, lohtua ja ymmärrystä muillekin tuoreille rintasyöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Muistathan, että tukea, apua ja tietoa saa myös mm. Rintasyöpäyhdistyksestä (www.europadonna.fi).

*Useimmat kriisin kohdanneet käyvät läpi hyvin samanlaisia vaiheita. Kriisin vaiheet eivät välttämättä erotu selvästi toisestaan ja kriisin kokenut saattaa myös palata vaiheista toiseen. Kriisien läpikäyminen tapahtuu kuitenkin yleensä niin samalla tavalla eri ihmisillä, että on mahdollista puhua kriisien neljästä eri vaiheesta, eli **shokkivaiheesta, reaktiovaiheesta, käsittelyvaiheesta ja uudelleen suuntautumisen vaiheesta.***

Shokkivaihe alkaa heti kriisin laukaisseeseen tilanteen jälkeen ja kestää lyhyestä hetkestä joihinkin vuorokausiin. Shokkivaiheen aikana ihminen ei kykene vielä käsittämään kriisin aiheuttanutta tapahtumaa ja saattaa jopa kieltää sen. Osa shokkivaihetta elävistä lamaantuu täydellisesti. Jotkut toiset taas saattavat reagoida shokkivaiheessa voimakkaalla kiihtymystilalla, he saattavat esimerkiksi huutaa suoraa huutoa tai itkeä raivokkaasti. Lamaantuminen ja levottomuus saattavat myös vaihdella vuoronperään.
Lähde: www.tukinet.fi, Suomen Mielen terveysseura ry 2009

*

”Olen pahoillani”. Niin se sanoi. Minä kiitän hillitysti lämpimästä tilanteen kannattelusta mutta pyydän kuitenkin tarkistamaan jo toistamiseen, että puhummehan nyt varmasti juuri minun paksuneulanäytteestäni. Onko hetu oikein? Kyllä se on oikein. Ja samalla kaikki muu on niin valtavan väärin.

Selkäytimestäni kumpuaa sekä valtava ahdistus että jokin kylmän viileästi tilannetta ohjaava autopilotti. Soitan esimiehelleni ja kerron, miksi jään saman tien sairauslomalle. Keskenäiset työtehtävät listautuvat suorastaan järkyttävän helposti yhteen sähköpostiviestiin. Sinne meni. Muiden tehtäviksi. Yhtäkkiä niin vähäpätöiseltä tuntuvia asioita. Mahdetaankohan enää nähdä? Kun tulevasta ei kukaan tiedä.

Mies tulee hakemaan töistä. Mikä valtava rakkaudentunne. Vähintäänkin kaksinkertaistunut nyt, kun elämä osoittaa haurautensa.

Mies kuuntelee autossa kotimatalla puolella korvalla työpaikkansa kokouksen etenemistä. Ei häiritse lainkaan. Itseasiassa päinvastoin. Ei tehrä tästä nyt sen suurempaa numeroa. Kuinka kannattelevaa.

Soitan vanhemmilleni. Isäni arvaa asiani jo ennen kuin saan sen ulos suustani. Olinhan jo ehtinyt vastausta etukäteen ääneenkin jännittämään.

Lapset yritän kohdata kotona mahdollisimman kevyellä mielellä. Eihän siitä mitään tule. Kummatkin järkyttyvät itselleen tyypillisellä tavalla. Kolmosluokkalainen tyttäreni raivoaa, ettei halua että äiti kuolee. Ja kuinka käy joulukuulle sovitun eteläreissun kanssa?! Yksitoistavuotias esikoispoikani ei sano mitään, vaan ryhtyy etsimään jalkapallovarusteitaan ja pakkaa niitä sitten yksitellen reppuun. Kysyy kuitenkin lopulta, kuoletko sinä? En tietenkään, valehtelen. Tai siis kaikki kuolevat aikanaan,

korjaan typeränä. Poika kysyy itku kurkussa, millä todennäköisyydellä jäät äiti henkiin. Anna siinä nyt sitten jotain prosentteja pienelle ihmiselle.

On tarpeen tiedottaa ja perua viikolle sovittuja tapaamisia. Pitää keskittyä nyt tämän uuden tilanteeni kohtaamiseen. Puhelin soi lopulta koko illan. Mikä valtava verkosto ystäviä minulla lopulta onkaan ympärilläni. Ihan hämmästyttää. Kylmän rauhallisesti pissatan koiraa ja toistan puhelimeen: ”ikäviä uutisia, mulla on todettu rintasyöpä.”

Ystäviäni kiinnostaa erityisesti, kuinka tauti löydettiin. Kaikillahan meillä nimittäin rinnat on. Ja kuolemanpelko yhdistää. Mutta tietoisuus siitä saa minut nyt pysymään kotona. Että en nyt tätä pelkoa muihin tartuttaisi.

Ratsuväkikin saapuu. Mukana on ennako-odotusten mukaisesti pullaa, koska pulla toimii kaikissa kriisitilanteissa. Niin nytkin. Olen vaikuttunut omien vanhempieni tyyneydestä, vaikka ei niilläkään tässä ihan helppoa ole viime aikoina ollut. Vuoronperään toisiamme kannatellen. Niin sovitaan.

Reaktiovaiheessa ihminen vähän kerrassaan alkaa kohdata muuttuneen todellisuuden ja yrittää muodostaa käsitystä siitä, mitä on tapahtunut. Erilaisia ruumiillisia oireita, kuten sydämen tykytystä, vapinaa, hikoilua ja pyörrytystä voi esiintyä. Tapahtuma saattaa unissa esiintyä painajaisten muodossa. Reaktiovaiheessa voi myös esiintyä jonkun ihmisen tai tahon kohtuutonta syyllistämistä tapahtuneesta. Tässä kriisin vaiheessa ihminen tasapainoilee sietämättömältä kokemukselta suojautumisen ja sen käsittelemisen aloittamisen välillä. Suomen Mielenterveysseura ry 2009.

Nukumme lasten kanssa samassa makuuhuoneessa yön. Tai muut nukkuvat. Olisin ottanut kainaloonkin, mutta eiväthän ne siinä olisi saaneet nukutuksi. En minä itsestäni ole nimittäin huolissani. Vaan noista muista. Kuollakseni huolestunut.

Näen jo itseni kaljuna ja luurangonlaihana makaamassa parivuoteessamme omalla puoliskollani. Elämä ympärilläni pyörii ilman, että voin siihen millään tapaa reagoida. Kuolema väijyy huoneen nurkassa odottamassa. Hoidetaan hei se kuolema vain nopeasti nyt alta pois, että pääsevät nuo sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Haluan kuolla kotona. Ei, se on sittenkin liian rankkaa lapsille. Johonkin hoivakotiin vain lopun lähestyessä. Mutta kuka oikein auttaa tytärtäni kasvamaan naiseksi? Kuka sille kertoo ajallaan vaikka kuukautisista ja ostaa sopivat rintaliivit? Ja pitää härkämpäisesti kiinni koulunkäynnissä? Ajautuuko se jollekin huumereitille, kun äiti ei ole enää vieressä rakastamassa? Entäpä tuo poikani, vanha sielu, joka tiedostaa elämän haurauden jo liiankin hyvin. Miten säilyttää se pilke silmäkulmassaan? Jos se masentuu? Muistaako tuo mieheni puhua puolestani lasten kanssa tunteista ja auttaa niiden käsittelyssä? Kuka ylipäätään auttaa miestäni puhumaan tunteistaan? Täytyy hakea sille jotkut tiedot Nuorten leskien vertaisryhmästä. Sieltä voisi löytyä ihan käypä uusi puolisoikin. Sellainen ihanan lempeä, jollainen itsekin olisin halunnut olla.

Kurkkua kuristaa ja tekisi mieleni huutaa pimeässä yössä. Piti se iltatähtikin meidän vielä saada mutta haaveeksi se nyt jää. Ajatella, että kehtasinkin miettiä, jaksako sitä vielä vaippavaihetta.

Epäreilua. Toiset saavat olla terveenä vielä tässäkin iässä ja saada vauvoja eikä syöpiä. Mies silittää kättäni aamuyöstä. Tuli todella tarpeeseen.

Voi luoja. Kaiken muun varmasti kestän, mutta tämä yö vapisten, peläten ja pahoinvoinen on sietämätön. Mukaan lukien nuo katkerat itsesyytökset. Olisi pitänyt tarkemmin seurata niitä rintoja. Kerran kuussa silloinkin, kun tuntui ettei aikaa ole itsensä räpläämiseen ja tarkkailuun. Että kuka sitä kaiken aikaa jaksaa. Olisi minun pitänyt.

Kuinka voisinkaan kelata aikaa taaksepäin. Jos kaikki olisikin vain pahaä unta.

Päivä 1

Luojan kiitos aamulle. Rutiinit pelastavat. Lapset ylös sängyistä, aamupalalle ja ajoissa kouluun. Koira pissalle. Oma aamupala kitkutellen alas kuvotuksesta huolimatta. Mies oli jo lentokoneessa työmatkalla. Turha meidän olisi täällä kotona toisiimme törmäillä. Hyvä, että työelämä kannattelee nyt toista meistä. Ja pitäähän senkin työpaikkansa pitää, nyt enemmän kuin koskaan.

Ryhdyn ammattipotilaaksi. Vakuutusasiat haltuun, työpaikan HR:n kanssa keskustelut. Aikataulutukset sairauslomatodistusten tarpeille. Yksityissektorilta varalle aika jo huomiseksi. Unilääkeresepti apteekkiin ja kollegalta suositukset jatkohoitopaikasta. Toiminta ja verkosto kannattelevat silloinkin, kun tunne elämäntilanteesta itsellä lipsuu.

Itkut räkä poskella yhdessä oven taakse ilmestyneen ystävän kanssa. Huutoitua yksin kenenkään näkemättä. Kun lapset tulevat kotiin, täytyy reipastua. Ahdistus tarttuu liian helposti ja tulee lopulta vain rikastuneena takaisin. Esikoinen oli koulun pihassa vieläkin kalmankalpeana.

Päivän kirkastus, kun puhelimen toisessa päässä ystävällinen naishoitaja kirurgian poliklinikalta kertoo, kuinka minulle jo järjestetään vastaanottoaikaa ja ehkä jo tälle viikolle. Perun yksityissektorille varaamani ajan. Julkinen puoli kannatelkoon minua nyt. On sitä niin keuhut.

Olen oman elämäni ulkokehällä. Kiitolaukkaa mennään mutta ohjokset ovat hukassa. Kuolemanpelon työstäminen vie kaiken energiani, sekä sen henkisen että fyysisen. Miten voikaan olla näin käsittämättömän uupunut olo. Varmaan se vain kertoo siitä, että tauti on levinnyt ja kuolema lähestyy väijäämättä.

Yllätän itseni pohtimasta, millä kotisektoreilla voisin olla korvattavissa ja miten. Entä mitä en ainakaan jäisi tästä maallisesta vaelluksestani kaipaamaan? En ainakaan ilmastonmuutosta tai noita typeriä televisiomainoksia, jotka houkuttelevat vain ostamaan kaikkea todellisen hyvinvoinnin kannalta täysin turhaa. Kuinka järjettömiltä moni asia vaikuttaakaan nyt täältä ulkokehältä katsottuna. ”Tekoälyhub” tai ”disruptio”. Hohhoijaa.

Reaktiovaiheessa oleva tarvitsee tietoa tilanteesta ja konkreettisia ohjeita ja tukea arjesta selviämiseen ja elämän uudelleen järjestämiseen.

Kriisin reaktiovaiheessa ihminen tarvitsee yleensä myös mahdollisuutta tulla kuulluksi. Hänellä saattaa olla tarve puhua tapahtumasta uudelleen ja uudelleen. Puhumisella on usein tärkeä merkitys toipumisen kannalta. Suomen Mielenterveysseura ry 2009.

Päivä 2

Luojan kiitos sain nukuttua! Olin nukahtanut lasten iltasadun jälkeen sänkyyn suorin vartaloin rintaliivit ja huppari päällä. Unilääkkeet olivat niin tehokkaita, että ne toimivat jopa etänä vessan hyllyltä asti. Heräsin yöllä vain pariin otteeseen ja ilman pakahduttavaa kauhua. Tämä siitakin huolimatta, että painajaisunessani pakenin tunteimatonta vainoajaani. Ehkä tämä olo helpottaa jo piirun verran.

Ratsuväki saapuu jo aamusta, tällä kertaa eivät edes soittaneet ennalta. Mukana on jälleen jääkaapin täydeltä ruokaa. Arkiruuantilasta en ole koskaan juuri innostunut ja nyt se tuntuu suorastaan mahdottomalta ajatukselta. Äitini kuuntelee pelkoni, lohduttaa ja laittaa ruokaa, jota lapseni syövät nyrpeinä. Liikaa sipulia, kuulemma. Huuh. No ainakin lapseni käyttäytyvät ihan normaalisti.

Iltapäivällä saan soiton kirurgian poliklinikalta ja kuulen, että pääsen vastaanotolle jo huomenna. Samalla niin ihanaa mutta silti niin pelottavaa. Pyydän mieheni mukaan turvakseni. Se on sellaista teflonia. Sanoo nytkin, että turha murehtia asioita ennen kuin on murehtimisen aika. No koska se murehtimisen aika sitten oikein on? Entäpä jos kuulemme huomenna jotakin järkyttävää? Entäpä se ennuste? Pakkohan siitakin kai on jotain puhua.

Kunpa ruoka jo maistuisi. Olikohan tuo painonhallintakin tänä syksynä aivan liian helppoa? Pistää sekini miettimään, missä kaikkialla se tauti jo jäytää.

Työterveyshuollon lääkäri soittaa. Olin varannut patologin vastauksesta tähän kohtaan soittoajan jo ennalta, vaan en malttanut tähän asti lopulta odottaa. Nyt käytämme yhteisen puhelinajan lopulta siihen, että hän sparraa minua takaisin töihin. Suosittelevat kuulemma, että ihan normaalia arkea jatkaisi hoitajakin odotellessa. Että ei sitten liiaksi nouse se kynnyks palata takaisin töihin. Kun faktahan kuulemma on, että ennuste on todella hyvä. Krooninen sairaus vain. Niin, miten voisin siitä olla ennalta jo aivan varma? Jos aikani sittenkin on hyvin rajallinen, haluanko sen nyt käyttää töissä vaiko omaan ja perheeni hyvinvointiin keskittyen? Kerron, että ei juuri nyt tällä hetkellä oikein nappaa tuo töihin meneminen. Että kun ei ruokakaan maistuu, itkettää ja kädet tärisee, niin ei siinä töihin paluu ole oikein mielessä. Ja ei sitä minun työtäni 30 %:lla panoksella oikein tehdä. Niin ainakin kuvittelen.

Eihän se lääkäri toki pahaa tarkoittanut. Työtään teki vain. Vaan ei taida minua tuntea, että tuskin juuri minä nyt tänne kotiin lopulta syrjäytyisin. Vaikka täytyy kyllä todeta, että pitkästä aikaa tuntuu siltä, että saan juuri tänään arvojeni mukaan elää. Töissä olen korvattavissa mutta joillekin se korvaamaton. Poikani toteaa koulusta tullessaan, onpa mukavaa äiti, että olet kotona.

Illalla käyn kävelyllä kollegaystäväni kanssa. Jaamme yhteisen, melankolisen tunnetilan, jossa kuolemanpelko yhdistää. Molemmat kun tiedämme, että kuolee sitä ihmisiä rintasyöpään ennen neljääkymppiäkin. Tai ainakin viisitoista vuotta sitten kuoli. Lastenlääkärinä toimiva ystäväni tietää, että kuolee niitä ihmisiä hitto soikoon lapsenakin. Onneksi sentään hyvin harvoin ja tuskin sentään rintasyöpään. Harmittelemme yhdessä sitä ammattitautina tulevaa tuskaa, minkä tieto tuo mukanaan. Kuinka helppoa olisikaan vain luottaa siihen, että kaikki ne hyvät ennusteet osuvat juuri omalle kohdalle. Kuinka helppoa olisikaan vain luottaa siihen, että asiat järjestyvät. Mutta tämä kriittisen ajattelun vuosia kestänyt harjoittelu ei toimi nyt tässä edukseni. Vaikka samalla järki yrittää muistuttaa, että yksittäisten ikävien tapahtumakulkujen perusteella ei kannattaisi ihmisen yleistyksiä itsensä suhteen tehdä.

Mielessä kaivertaa muistona se tänä syksynä tuntemani latteus, että tätäkö se ihmisen elämä nyt on sitten seuraavat 25 vuotta, eläkettä odotellessa. Oravanpyörää aamusta iltaan ja lyhyet viikonloput, jotka on palautumiselle pakosta pyhitettävä. Ei aikaa kunnolla kohdata läheisiään eikä omia ajatuksiaan. Saatikka sitten työstää tunteitaan.

No nyt on aikaa. Ja on tunteita, mitä työstää. Kunpa olisin osannut säilyttää kiitollisuuteeni tätä kaikkea hyvää kohtaan ilman tällaista diagnoosiakin.

Päivä 3

Aamulla hiustenpesu ja meikit naamaan. Kuin takaisin ulkokehältä yhteiskuntaan. Ajoissa liikkeelle kohti elämäni tärkeintä vastaanottoa. Lähtiessä mieheltä sekä lompakko että avaimet hukassa. Raivo herää sisälläni. Autossa se vielä kysyy, minne ollaan menossa. Niin kuin tässä hässäkässä itsekään sitä oikein hahmottaisin. Kovasti matkalla jonnekin, mutta googlata minun pitää, että minne. Huudan, että tarvitsen tässä tilanteessa enemmän tukea kuin lisää kontrolloitavaa - Puolisoa, jonka omassakin kalenterissa lukee, minne vaimon pitäisi mennä!

Olikohan se sittenkään tarpeen, vähän narsistista ehkä. Mistä se mies nämä sieluni liikkeet ennalta arvaisi. Niin lempeä ja kiltti kuitenkin.

Näinkö se sairaus asetelmia muuttaa, että antakaa minun nyt prinsessana potea. Purskahdan autossa yllättäen itkuun.

Shokkivaiheessa turvallisuuden tunteen tarve on voimakas. Shokkivaiheessa oleva tarvitsee yleensä konkreettista suojaa ja turvaa ja kokemuksen siitä, että läsnä olevat ihmiset, esimerkiksi kriisiauttajat hallitsevat tilanteen. Shokkivaiheen aikana tapahtumasta kerrotut asiat ja selviytymisohjeet eivät välttämättä jää mieleen. Tiedotuksen tapahtuneesta on hyvä olla rauhallista, yksinkertaista ja selvää.
Suomen Mielen terveysseura ry 2009.

Rintarauhaskirurgian odotushuoneen lämpöinen tunnelma pääsee minut yllättämään. Ikääntyneet rouvat järjestäytyvät iloisesti ja itsenäisesti punktiojonoon. Onkohan niiltä rinta poistettu? Niin iloisen ja tyytyväisen oloisia rouvia. Jatkoajalla ehkä. Ajatella, tällainen maailma täynnä positiivista henkeä ja tähän asti täysin tietoisuuteni ulkopuolella. Meidän maailma. Mahtavatkohan ne sääliä minua? Arvaavat varmasti, mistä on kysymys. Ja kun olen vielä niin nuori, puolison kanssa liikkeellä. Nuo vanhat konkarit, hengissä selvinneet. Aamutelevisiossa kerrotaan Kalifornian massiivisista metsäpaloista. Oliko se tuhansia kodittomia? No ei ole sielläkään helppoa.

Vuoroni huudetaan nimeltä. Lähdemme puolisoni kanssa molemmat kohti vastaanottohuonetta. Matkalla on peili, josta näen väsyneet kasvoni. Tajuan yhtäkkiä, että en olekaan enää niin nuori, kuin mitä jatkuvasti kuvittelen. Että kyllähän tässä iässä jo sattuu ja tapahtuu.

Kirurgi työntää nessupinon eteeni. Lähden sitä Nessu kerrallaan purkamaan. Lupaatko? kysyn. "Lupaan." Niin se sanoi. "Ja tiedät kyllä, mitä tarkoittaa, kun lääkäri sanoo lupaavansa jotain." Tiedänhän minä. Ei sellaista yleensä sanota, jos ei tarkoiteta. Mutta mahtaako tuo nyt silti huijata. Katson tiukasti sinisiin, kirkkaisiin silmiin. Ne ovat ystävälliset, ymmärtäväiset, vakuuttuneet ja empaattiset. Tiukalla tuijotuksellakaan en saa niitä herpaantumaan. Vakuuttaa, että tästä kyllä selvitään. Näkisinpähän vain. Puoliso näyttää silti nielaisevan tämän lupauksen pureskelematta. Kuinka helppoa se olisikaan. Heilun itse jossain salaliittoteorioiden ja lievemmän epäilyksen välimaastossa. Katson kelloa, meidän täytyy olla yliajalla. Yllättävän rauhallisesti tuo kirurgi sen ottaa vaikka päivän aikataulu on varmaan jo reisillä. Nyt ei ole silti kenelläkään tässä huoneessa kiire minnekään. Kun sanattomasta sopimuksesta aikaa löytyy juuri nyt, kun omassa mielessä painaa ajatus siitä, onko sitä aikaa ylipäänsä.

Minun ei kuulemma tarvitse olla reipas. Saan oksatsepaamireseptin mukaani, jotta voin lääkityä ahdistustani tarvittaessa. Kuinka armeliasta. Nyt voi luvan kanssa siis velloa tunteissaan. Ja sairaslomaakin tuli niin, että ei tarvitse sitä töihinpaluutakaan hetkeen pohtia. Koen silti tarvetta ryhdistäytyä. "Jaahas, tässä varmaan sitten kaikki jo tulikin. Mutta entäpä vielä se raskaustesti? Voisiko sen jo tarkistaa verinäytteestä hyvissä ajoin, että me emme vain huonolla tuurilla olisi viime tipassa sittenkin onnistuneet?"

Jätän epämääräisen kasan räkäisiä nenäliinoja pöydän kulmalle siivottavaksi. Saan mukaani pinon papereita, joiden joukossa on vaaleanpunainen infokirja rintasyöpään sairastuneelle. Kuvottaa ajatus sen avaamisesta. Aistin silti saaneeni tarvitsemaani lohtua ja toivoa, sillä väsymys hulahtaa ylitseni valtavalla voimalla. Miestäkin väsyttää. Se on kyllä tuossa huolettomuudessaan ja hyväuskoisuudessaan mulle maailman paras tuki. Paikkaa omia puutteitani. Ehkä voin tässä prosessissa itsekin oppia tuota resilienssiä.

Muutaman vaiheen jälkeen löydän itseni sairaalavalokuvaajan luota. Sellainen pieni, herttainen, varmaan hiukan minua nuorempi nainen. Pyytää riisumaan paidan ja poseeraamaan useassa eri asennossa samalla, kun salamavallo räpsii kuvia rinnoistani. Käsi ylös, oikealle. Käsi ylös, vasemmalle. En tunne sielussani yhtään mitään.

Kriisin käsittelyvaiheen aikana kriisin aiheuttanut tapahtuma aletaan hyväksyä. Käsittelyvaiheessa voi ilmetä muisti- ja keskittymisvaikeuksia ja ärtyneisyyttä sekä sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Ihminen tiedostaa kriisin aiheuttamat muutokset ja alkaa usein pohtia omaa identiteettiään, vakaumuksiaan ja uskomuksiaan. Kriisin käsittelyvaihe valmistaa kriisin kokemutta suuntautumaan jälleen tulevaisuutta kohti. Suomen Mielen terveysseura ry 2009.

Päivä 5.

Aamusta jo lasten koululle järjestämään markkinoita. Toista aamua peräkkäin. Luokan vanhemmista on vain murto-osa vaivautunut paikalle järjestelyihin. Ei kukaan enää tänä päivänä jaksa eikä ehdi. Varsinaisilla markkinoilla vanhempia sen sijaan näkyy vierailijoiden joukossa.

Mikä teidän tekosyynne on? Voi täällä raataa näemmä tuoreella rintasyöpädiagnoosillakin, pistäkää paremmaksi! Perkele. Tekin terveet, sinäkin siinä. Tiedätkö, kuinka onnekas olet? Te pienine murheinenne, ruuhkavuosien vapaa-ajanongelmanne. On kuulkaa pientä.

Hymyilen ja moikkailen mutta pysyn liikkeessä, jotta keneltäkään ei tarvitse kysyä kuulumisia. En kestäisi toissijaisuuksia juuri nyt. Mutta kappas. Onko tuolla äidillä päässään peruukki? Kulmakarvat ja silmäripsetkin puuttuvat. Mikäköhän hänen tarinansa on? Onkohan hänelläkin syöpä? Ostaa kumminkin tiikerikakkua.

Tyttäreni luokkalaisen äiti katsoo vaistomaisesti kohdatessamme ensin rintoihini. Kysyy sitten hetken kuluttua vaivihkaa, kuinka voin olla näin tyyni. Oli kuullut kuulemma pojaltaan. Sanon, että on tässä paljon kaunistakin, sellaista, mitä ei pois antaisi. Mietin, että mitäpä sillä panikoimisella toisaalta voittaisin, lisää ahdistusta vain ympärilleni.

Ensimmäistä kertaa ajattelen, että ehkä siinä työterveyshuollon lääkärin puheessa oli jotakin perää. Että takaisin vain arkeen kiinni, jotta ei vain tipahtaisi sairaan ihmisen roolimalliin pysyvämmin. Uhriutumista vastaan voin silti taistella vielä nykyistä tiukemmin muutoinkin. Sillä töihin en kyllä vielä palaan. Katsotaan, minkälaisiin töihin palaan ylipäänsä. Joku prosessi on sisälläni jo käynnistynyt.

Ystäväni kyynelehtii puhelimesta kokevansa, ettei voi minua tälle reissulleni seurata. Sanon sen vilpittömästi hyvin ymmärtäväni. Sillä näinhän se menee elämässä, että lopulta kannamme ristimme yksin, vaikka emme yksinäisiä olisikaan. Mutta ehkä siksi onkin paikallaan ottaa aikaa, tutkia ja tutustua kunnolla, että voi sitten hautaansa mennä sentään tutussa seurassa.

Päivä 8.

Suru yllättää yllättävissä paikoissa. Juuri kun sitä vähiten odottaisi. Kun näkee lähikoulun liikuntasalin ikkunassa juoksevia jalkapareja. Tai vastaan tulevia vauvanrattaita. Kun näkee auringonlaskun. Montakohan noita on vielä edessäni. Katkeruus on kuitenkin piilossa. Saanhan sentään olla tässä, läsnä omassa elämässäni.

Olen valinnut avoimen tiedotuspolitiikan. Laitan satunnaisia vastauksia ihmisille, jotka työsähköpostissani minua huhuilevat. Kerron lakonisesti, miksi olen poissa. Vähentää turhaa spekulatiota. Senkin sillä voitan, että suuntaani tulvii kannustavia tekstiviestejä ja sähköposteja. Pikkuhiljaa hahmotan, kuinka montaa meistä tämä rintasyöpä koskettaa.

”Sairaus on minulle hyvin tuttu. Onhan vaimoni sentään rintasyöpäveteraani.”

”Et ehkä tiennyt, että sairastin rintasyövän 15 vuotta sitten. Soittele ihmeessä, jos tarvitset vertaistukea.”

”Äidilläni oli rintasyöpä kaksikymmentä vuotta sitten ja kaikki meni hyvin. Tsemppiä!”

”Lähipiirissämme on useita rintasyöpätapauksia mutta Suomessa hoito on kyllä huippuluokkaa. Kaikki menee varmasti hyvin.”

Kappas. Niin moni hengissä. Miksi minä siis itse asiassa suotta pelkäisin? Tätä voimaa ilmanko jäisin, jos en mitään paljastaisi?

Kaikista viesteistä ei kuitenkaan sitä voimaa ammenneta. Vaikka parhaansa tietenkkin nekin yrittävät. Termit ja sanonnat, joita tavataan käyttää läheisen poismenon yhteydessä eivät silti toimi juuri nyt. ”Otan osaa.” Hitto, eihän tässä kukaan vielä ole kuollut. Eikä toimi se, että kerrotaan, kuinka niitä on lähipiireissä kuule ollut vaikeita tapahtumia muillakin. Ei toimi vakavatkaan onnettomuudet eivätkä muut syövät. Kertokaa mulle niitä sankaritarinoita, jotka koskevat tätä mun syöpääni! Ja älkää enää kysykö, olinko seurannut niitä rintojani säännöllisesti. No en ollut ja sekös nyt harmittaa. Älkääkää kysykö, onko se syöpä ärhäkkä. Mistäs minä sen tietäisin, tai en edes vielä halua tietää. Älkääkää toisaalta rupatelko toissijaisista asioista, niin kuin mitään ei olisi tapahtunut, ellei sitten erikseen niin sovita. Älkääkää kiltit sanoko hyvänä hetkenäni, että ”varmasti tulee niitä paskojakin päiviä”. No juu, totta, tuleehan niitä. Taitaa lopulta tästäkin tulla sellainen.

Kun omat tunteet ovat pinnassa tuntuu vuorovaikutus myös riskiltä. Ei se ihmisen kannattelu tällaisessa tilanteessa toki kenellekään helppoa ole. Auttaneekin, jos on omat sairauden tai kuoleman pelkonsa jo tunnistanut, kohdannut ja ennalta työstänyt. Kuinka hyvältä nimittäin tuntuukaan saada vain yksinkertainen, kiihkoton viesti: ”Kuinka voin auttaa?” Ei se sen enempää vaadi.

Onneksi on tuo koira ja pitkät kävelylenkit. Koira ei pudota vaarallisia kommentteja ja kävellessäni murheet tipahtelevat pois harteiltani. Lepuutan silmiäni taivaanrannassa ja hengitän meri-ilmaa syvälle keuhkoihini. Leposykkeeni lasiessa kaikki tuntuu yllättävän siedettävältä. Aurinkokin paistaa näemmä pilven raosta. Tämä marraskuukaan ei tunnu perinteisen karmealta.

Katselen vastaantulijoita uteliaana: voisikohan tuollakin olla rintasyöpä? Kun kuitenkin lähes joka kahdeksas meistä naisista sairastuu. Se on valtava määrä. Ja niin moni jää nykyisin henkiin. Naisten yleisin syöpä.

Pohdin roosaa nauhaa. Pitäisikö pukeutua sellaiseen, jotta tunnistaissimme toisemme liikenteessä? Vähän niin kuin se kristittyjen kalamerkki auton perälaudassa.

Passaan nauhan vielä, on liian aikaista leimaantua. Avaan kuitenkin sen vaaleanpunaisen infolehdyn nyt ensimmäistä kertaa.

Päivä 9

Vedän jälleen yhteiskuntakelpoisen naamiasasuni päälle. Föönaan hiukset kohdilleen. Kuinkakohan kauan tätäkin pehkoa saa vielä taivutella? Metro vie minut Helsingin keskustaan palaveriin. Elämässäni on nimittäin joitakin rönsyjä, joita minun kannattaa ja joita haluan saatella kohti maalia tästä sairaslomastani huolimatta.

Palaverissa kuitenkin huomaan, että en ole entiselläni. Ärsytyskynnykseni on madaltunut huomattavasti. En ole aikaisemminkaan tullut kovin hyvin toimeen tilanteissa, joissa osoitetaan epäjohtomukaista ajattelua tai järjetöntä päätöksentekoa. Nyt huomaan, että sietokykyini tällaiseen on lähes tipotiessään. Kuinka joku kehtaa tulla tällaiseen palaveriin noin riittämättömällä valmistautumisella? Ja silti esittää vielä mielipiteitään ikään kuin niillä olisi jonkinlaista takalautaa olemassa? Suorastaan sietämätöntä. Tiedostan, että ärtymykseni näkyy naamastani. Se suorastaan pursuaa punana ulos poskistani.

Palaverityöskentely imee minut silti mukaansa. Tavoitteellinen ja aikataulutettu toiminta saa kaiken huomioni. Neljä tuntia menee kuin siivillä. Huomaan sen aikana myös nauravani sydämellisesti ja kykeneväni johdonmukaiseen, puntaroivaan ajatteluun. Kokouksen jälkeen iskee kuitenkin haikeus. Paluu todellisuuteen, jonka olin tyystin muutamaksi tunniksi sivuuttanut. Sisälläni kirpaisee. Olisikohan tässä sittenkin tapahtunut jokin virhe? Paksuneulanäytteen väärä tulkinta vain? Ehkä joku vielä jossain vaiheessa sanoo, että ei sulla mitään syöpää ollutkaan. Että tosi harvoin tällaista käy, mutta sun kohdalla niin sattui. Pahoittelut väärinkäsityksestä. Voi että, olisipa sellaista.

Päätän, että muutaman tunnin todellisuuspauon sijasta pidän jatkossa ajatukseni koko ajan löyhästi kiinni faktoissa. Että en joudu sitten niin kirvelevästi enää tekemään paluuta omaan todellisuuteeni.

Päivä 10

Rinnassa on jatkuvasti erilaisia vihlovia tuntemuksia. Pakotan itseni ajattelemaan, että se liittyy vain hormoneihin ja korvien väliin. Tai sitten se syöpä tosiaan vain räjähdysmäisesti kasvaa. Mies muistuttaa, että juuri näistä ajatuksista ja tuntemuksista varoiteltiin.

Veli kysyy, miksi en poistattaisi molempia rintoja kokonaan. Että koko kasvualusta olisi sitten hävitetty. Eipä tulisi uusimisia. Ajatella, että tällainenkin keskustelu oman veljensä kanssa. Jään sitä silti pohtimaan ja huomaan adrenaliinin virtaavan jälleen suonissani. Hittolainen, pitäisikö ne tosiaan molemmat poistaa saman tien? Pääsisi siitäkin jännityksestä. Kyllä, näin täytyy tehdä!

Nyt täytyy ottaa faktat haltuun. Onko niillä välttämättä edes riittävää seuranta-aikaa tarjolla osapoiston hyötyjen osalta? Mihin ne perustavat sen näkemyksen, että se olisi pitkässä juoksussa muka yhtä turvallinen vaihtoehto? Kun olen vielä kohtuullisen nuorikin. En minä mitään uusimisia halua sitten enää kuusikymppisenäkään. Rinnat pois vain!

Päätän siirtyä passiivisesta toimijasta aktiiviseksi. Päätän ottaa kaiken tutkimustiedon haltuun. Laitan syöpäni seurantaan tarkoitetun mobiilipalvelun kautta viestiä hoitavaan yksikköni. Kerron uhmakkaasti tarvitsevani vertailevaa lisätietoa osapoiston ja rinnan poiston etujen ja hyötyjen osalta. Mobiilipalvelu kertoo, että suuntaani palataan asiaan kahden arkipäivän kuluessa. Saan kuitenkin jo tunnissa tiedon, että minulle on varattu uusi vastaanottoaika seuraavalle maanantaille. Hyvä. Uhkun voitontahtoa. Tästä selvittää perusteellisella pohdinnalla ja aivotyöllä! Tästä tulee kuin tuleekin selviytymistarina!

Laitan sähköpostia sille naispuoliselle onkologille, jonka tunnen ja jota kovasti arvostan. Hän vastaa vielä samana iltana. Kertoo suositteluvansa hänkin tapauksessani osapoistoa, koska sitä tukevaa tutkimustietoa on paljon tarjolla ja pitkällä seuranta-ajalla.

Jaahas. Sillä lailla. Pitäisiköhän peruuttaa se ensi maanantain vastaanottoaika. Hävettää mennä sinne jahkailemaan näitä asioita. Jos nyt kuitenkin vain asettuisi istumaan tämän eteenpäin keikkuvan junan kyytiin.

Päivä 11

Vietän päivää ystävien kanssa metsässä kävellen. Toinen heistä on sairaalomalla uupumuksen vuoksi ja toinen on päättänyt vihdoin käyttää viime vuodelta jääneitä kesälomapäiviään.

Keskustelemme nelikymppisten, perheellisten naisten universaalista väsymyksestä. Näistä ruuhkavuosista, joiden keskellä tuntuu siltä, että aina on vain menossa ja silti aina väärässä paikassa. Ja kun jotain saa aikaiseksi, niin kuin jatkuvasti saa, se jättää lopulta vain turraksi. Tässäkö tämä oli? Mitäs iloa tällaisesta?

Kuinka väsyneeksi olinkaan itsekin lopulta nyt syksyllä päässyt. Kuinka sisältä elottomaksi. Töiden, lasten koulunkäynnin ja harrastusten ristipuristuksessa. Se puolimaratonkin piti pinnistellä ilman kunnollista harjoittelua. Koulu- ja kotiyhdistyksen tapahtumiin väänsin niihinkin mukaan. Ollakseni vain hyvä ja väsynyt äiti.

Jos jotain hyvää tästä kaikesta näille nelikymppisille ystävilleni toivon tartuttavani, niin läsnäoloa, armoa ja hyvinvointia. Kaiken tuon kiireen keskelle enemmän aikaa ja sitä aitouden ja merkityksellisyyden tunnetta, jolloin sisuksia ei purista vain riittämättömyyden erilaiset olomuodot. Sillä vähemmän on lopulta enemmän. Sitä ystävilleni toivon. Ja veikkaanpa niiden jokaisen nyt viikon sisään rintojaankin tunnustelleen.

Kriisin käsittelyvaiheessa ihminen on valmis tekemään varsinaista surutyötä. Hän alkaa olla valmis kohtaamaan tapahtuman kaikki ulottuvuudet ja oman muuttuneen identiteettinsä. Suomen Mielenterveysseura ry 2009.

Päivä 13

Mielen on vallannut ilottomuus. Pohdin, mahdanko enää koskaan olla se pulppuava ja innostava oma itseni, jollaiseksi minut seurassa koetaan. Kun nyt elämä on minua tällä tavalla rankaissut, hyvistä elämäntavoistani huolimatta. En tupakoi, en käytä alkoholia, kuntoilen ja painokin on hallinnassa. Lapsillekin olen sanonut, että on äidin velvollisuus pitää itsestään huolta, heitä varten. Mihinkä se nyt riitti?

Surutyö alkaa aina pimeällä. Marraskuussa sitä valitettavasti riittää, pimeää aikaa. Se on se syöpä viimeisenä mielessä nukkumaan mennessä ja ensimmäisenä herätessä. Onneksi sentään nukuin kohtuullisen hyvin ja ruokakin taas maistuu. Mitä tästä mielenhallinnasta muutoin tulisi. Mutta se luopumisen tuska. Tietoisuus siitä, että asiat eivät ole enää jatkossa ennallaan. Vaikka kuinka hyvin kävisikin niin paluuta ei ole. Jonkinlainen varjo on tullut jäädäkseen. Sitä suren.

Eilen keskustelin puhelimesta vertaiseni kanssa. Ystävänä oli hänet vinkannut, sukunimeäänkään en tiedä. Mutta siinä me silti keskustelimme elämän intiimeistä asioista. Onko Sinulla rinnat tallella ja miltä se kuolemanpelko tuntuu? Ja mitä silloin ajattelet, kun toiset puhuvat työpaikan pikkujouluista tai purkavat perusarjen aiheuttamaa ahdistustaan? Helpottaako se ulkopuolisuuden tunne ajan saatossa edes vähän?

Puhelun jälkeen itkin vuolaasti ensimmäistä kertaa moneen päivään. Tuntui niin epäreilulta meidän molempien puolesta. Pienet lapset hänelläkin ja ikääkin vähemmän kuin minulla. Mutta siihen yritän tarttua, että syövän kanssa oppii kuulemma elämään. Ehkä se ilokin vielä palaa.

Perun illalle alustavasti sovitun kävelylenkin erään tuttavani kanssa. Oli laittanut viestiä tilanteestani kuultuaan. Että olen kuulemma niin usein hänellä nyt mielessä. En vain silti jaksa olla minkäänlaista seuraa. Enkä myöskään jaksa todistaa vierestä erilaisia haparovia esityksiä, joilla terveet yrittävät minua kannatella. Vaikka en minä tätä kerro, valkoisen valheen jostakin esteestä tiputan vain.

Lieköhän tällaiseen valikoimiseen lopulta minkäänlaista varaa. Puhelin ei enää muutenkaan soi viimeviikkoiseen tapaan.

Päivä 14

Herään aamulla hyvissä ajoin ja föönaan hiukseni. Nyt, kun sitä vielä on, ajattelen taas. Tarkkailen rintaani, jonne on nyt ilmestynyt jonkunlainen uusi mustelma. No, sitäkin voin näyttää tänään kirurgille mennessäni vastaanotolle. Tarvitsen kyllä hiukan kannattelua, oli hyvä, etten sitä aikaa perunut. On niin vaikea itselleen yksin uskotella, että hyvin tässä kävisi. Ja kyllä se rinnan kokopoistokin edelleen kiinnostaa. Että voisiko sitä uusimista silloin helpommin seurata? Kun nytkin vaikuttaa siltä, että tuo rinta vain silmissä kasvaa. Olihan se enintään vuodessa tullut ylipäänsä esille koko mötikkä.

Vartin päästä jo lähtö. Puhelin soi. Kirurgi on sairastunut ja vastaanottoni on tältä päivältä peruttu. Uudet vastaanottoajat ovat loppuviikolta menneet mutta saan silti tilalle soittoajan. Ehkä sillä

pärjäisin. Elämönhallinnan puute lävähtää silti vasten kasvojeni. Tajuan, että terveyteni ja sairauteni on nyt koneiston armoilla. Ja minä siinä vain yksittäinen matkustaja.

Päivä 16

Katson röntgenin odotushuoneessa aamutelevision meikattuja naiskasvoja. En kuule tai käsitä, mihin haastattelu liittyy. Mietin vain, kuinka minäkin sitten aloitan kajaalin käytön, kun silmäripseni ovat pudonneet. Niin saan katsojieni ensivaikutelmaa hieman hämättyä.

Hoitaja ottaa minut vastaan ja ohjaa pukuhuoneeseen riisuutumaan. Siirryn hämärään ultraäänihuoneeseen rinnat paljaana. Tähän pikkuhiljaa sentään jo tottuu - Heilumaan jatkuvasti yläosattomissa.

Makaan tutkimuspöydällä ja huomaan kyyneleiden valuvan silmäkulmistani ihan vain siitä harmituksesta, jonka koen tässä todellisuudessani läsnä ollessani. Röntgenlääkäri porhaltaa huoneeseen, pesee kätensä ja esittäytyy pikaisesti selkensä taakse. En saa kiinni hänen nimeään. Pian hän jo painaa ultraäänianturin vasten tuota kehoni möhkälettä, jonka koen päivä päivältä itselleni vieraammaksi.

Kainalostani löytyy edelleen se sama, marginaalisesti turvonnut imusolmuke, jonka olisin toivonut tässä välissä normaalistuneen. Tilanne on päällisin puolin pysynyt kolmen viikon takaiseen ennallaan. Tämähän on huojentavaa. Olinhan jo hetkittäin vakuuttanut itseäni siitä, että syöpä on kasvanut silmissä ja leviää pitkin rintakehääni. Katselen ultraäänihuoneen katossa olevaa palohälytintä ja keskityn hengitykseeni.

”Rintakirurgit ovat täällä kyllä todella hyviä”, lääkäri sanoo. ”Juu, kiitos, näin olen käsittänyt ja luotan kyllä kirurgiini. Siksi en olekaan huolissani juuri siitä”. Lääkäri, ikäiseni, nauraa, ”Itse olen aina ensisijaisesti kiinnostunut, kuka lapseni oikein leikkaa.” Niin, lapsesi. Et ole sinäkään tainnut siis joutua itse leikkauspotilaaksi tähän mennessä. Eikö olekin pelottavaa? Kun molemmat niin hyvin tiedämme, että käsityöammattihan se todella on.

Rintaani laitetaan leikkausta helpottava radiojyvä, kasvaimeni kohdalle. Rintakehäni tärähtää ja rusahtaen neula lävistää rintakudokseni. Hoitaja silittää käsivarttani kumihanskaisella kädellään. Kyyneleet valuvat virtanaan silmistäni. Kuinka hyvältä tuntuukaan, että joku kannattelee minua tässä. Tuo hoitotyön ammattilainen, joka ymmärtää lempeän fyysisen kosketuksen ja rinnallaolon merkityksen minulle tässä. Kiitos Sinulle.

Lääkäri jatkaa työtään, antaa joitakin ohjeita hoitajalle ja häviää kiireisenä huoneesta. Sen jälkeen emme enää tapaa.

Löydän itseni jälleen mammografialaitteesta. Painan poskeani littaen vasten tuota kylmää laitetta, joka litistää rintaani ja vetää sitä irti kehostani. Tottuukohan tähän koskaan?

Lisäkuvia ei kuulemma tarvita. Sehän on kai hyvä uutinen? Että syöpää on siis radiojyvän perusteella vain yhdessä kohdassa rintaani? ”Näin on, se on hyvä uutinen”, sanoo hoitaja. Hän saattaa minut

pukeutumishuoneeseen ja toivottaa voimia paranemiseen. Näen kasvoiltaan, että ei hänelläkään aivan paras työpäivä ole menossa. Hienosti silti puristaa itsestään aidolta tuntuva empatiaa. Ja sitä juuri nyt tarvitsenkin.

Kävelen autolle. Näen hattuni lipan alta vastaan tulevia tuttuja kollegoja matkallaan töihin. Käsilaukut heiluen. Normaalisti huikkaisin reippaat huomiset. Nyt olen hiljaa ja toivon ettei minua huomattaisi. Kriisin vaiheeseen kai tämäkin liittyy, tämä syrjäänvetäytymisen tarpeeni.

Ajan kotiin. Hyvien, kahdeksan tunnin yöunien jälkeen vain pieni toimenpide, kaikki kesti vajaa puoli tuntia. Silti olen väsymyksestä aivan nääntynyt. Pitäisiköhän siitäkkin huolimatta tänään tehdä pitkästä aikaa jotain aidosti kivaa?

Päivä 17

Rauhallinen aamuni katkeaa puhelimen soittoaäneen. Kirurgian poliklinikalta minulle vieras ääni kertoo, että tuo luottamukseni lunastanut kirurgini on pitkällä sairaslomalla eikä voikaan leikata minua sovitusti. Epäselvää lisäksi nyt on, olisiko eilen tapahtunut jokin virhe, kun rinnassani olleista mikrokalkeista ei olekaan otettu näytettä. Niitä on röntgenlääkärin lausunnon perusteella kuulemma myös niin valtavalla alueella, että rinnasta ei leikkauksessa välttämättä jääkään osapoistolla mitään jäljelle. Koko rinnan poisto voisi kuulemma sittenkin olla varmempi vaihtoehto.

Hämmennyn. Tuntuu, että jo kirkastuneet ajatukseni tipahtelevat murusina lattialle. Lähden koiran kanssa kävelylle ja yritän selkeyttää ajatuksiani. No, nyt lähtee sitten koko rinta. Onko se lopulta niin paha? Tätähän olin jossain vaiheessa vähän toivonutkin. Tai ainakin ajatellut sen mahdolliseksi. Kuinkakohan rujolta se keho näyttää leikkauksen jälkeen? Mahtaako se tyttäreni enää lähteä kanssani koskaan uimahalliin? Viime viikonloppunakin vähän jo empi asiaa, vaikka ulkomuotoni ei ole vielä muuttunut mihinkään.

Se sisäinen rauha ja luottamus, jonka olin jo saavuttanut, on nyt yhden puhelun jälkeen kadonnut johonkin. Sen sijaan pelko on palannut minuun.

Ystäväni soittaa ja kysyy, mitä aiot nyt tehdä. Sanon, että vedän varmaan kännit. Vai olisiko ehdottaa muita vaihtoehtoja?

Soitan yksityissairaalan ajanvaraukseen. Kertaalleen sieltä jo hoitopolkuni peruutin. Nyt haluaisin takaisin siihen kyytiin. Haluan lunastaa vapauteni valita. Mutta mikä valta elämästäni onkaan tuolla ajanvarauksen naisäänellä. Niin pehmeä ääni, joka silti kiristyy, kun olen vaativa ja yritän hädissäni kiirehtiä asiaani. Kireys haavoittaa minua erityisesti juuri nyt, kun pelko on minuun palannut.

Ei keski-ikäisen hätääntyneen äiti-ihmisen perhe-elämässä ole priorisoiminen aina niin helppoa kuin sitä luulisi. Emme yksinkertaisesti voi perua sitä reissua, jota molemmat lapset niin kovasti odottavat ja johon he nyt sairauteni keskellä tarttuvat. Kuin se olisi jokin viimeinen maamerkki siitä, että asiat eivät muutu, vaikka äiti sairastaa. Reissun peruminen vastaanoton vuoksi ei tule lasteni vuoksi kyseeseen.

Hävettää, kun huomaan kertovani nämä henkilökohtaiset perusteluni itkien tuolle pehmeälle naisäänelle ajanvaraukseen, ikään kuin ostaakseni jotakin sääliä.

En halua olla enää mikään ajelehtiva potilas, haluan olla sairaskassavakuutuseuroineni nyt voimaantuva ja päätösvaltainen asiakas!

Puhelin soi jälleen. Kirurgian poliklinikalta pahoitellaan aamuista lausuntoa, sillä ei eilen mitään virhettä ollutkaan sattunut ja itseasiassa rinnan osapoisto on sittenkin varsin toimiva vaihtoehto.

Mikä kaaos. En meinaa perässä pysyä. Tuo keittiöremonttikin meillä tuossa käynnissä.

Rauha palaa minuun hitaasti ja pelko vaihtuu pimeään tullen surumielisyyteen ja väsymykseen. Että pitikin asioiden mennä nyt näin. Ikävöin tuota sairaslomalla olevaa kirurgiani kuin menetettyä ystävää.

Päivä 19

Yritän ottaa lomaa sairastumisestani. Paahtavan auringon alla, missä värit ovat jälleen kirkkaita, lomasta nauttivien lapsiperheiden ympäröiminä. Pieniä jalanjälkiä rantahiekassa.

Katselen noita taaperoita. Aikaisemmin olin huojentunut, että emme enää elä sitä elämänvaihetta. Mutta pitikin keretä sitä iltatähteä vielä meidän toivomaan. Kuinka katkeraa on nyt nähdä noita vaippahousuja ympärilläni. Kun minulta on tahtomattani se ovi suljettu ja toinen avattu.

Kehoni on tuottanut minulle valtavan pettymyksen. Mutta enpä minäkään ollut sitä viime vuosina erityisemmin hellinyt. Piiskasin välillä silloinkin, kun se yritti lepoa pyytää. Nyt sentään herkällä korvalla kuuntelen, mitä sillä on asiaa. Vaalin ja suojelen jopa vääränlaisilta kosketuksilta. Kuin pyhättöä, jota tulee nyt kunnioittaa. Tätä yritän miehelleni itku kurkussa selittää. Että minuun ei voi enää puolihuolimattomasti koskettaa. Minun täytyy saada kontrolloida kehoani nyt kaikessa, missä ylipäänsä voin. Kuin tasapainoa hakeakseni. Kun sitä kaikkea muuta on nyt niin paljon.

Päivystän aurinkotuolissani kännykkääni. Odotan puhelua yksityissairaalan rintasyöpähoitajalta. Että hän kertoisi, koska leikkaukseni voisi edes teoriassa olla heillä toteutettavissa. Niin voisin itse punnita vaihtoehtojani. Sillä koen itseni ensisijaisesti avuttomaksi ja nöyryytetyksi.

Kunnes hän sitten lopulta soittaa. Tuo ihana ihminen, joka ottaa asiansa harteilleen ja sanattomasti kertoo sen, mitä haluankin hiljaisuudessa kuulla. Että kaikki kyllä järjestyy. Kiitos sinulle. Sinun ansiostasi näen nyt, kuinka jasmiini kukkii ympärilläni. Löydän iloa taas sisältäni ja annan sen pursuta ulos asti muidenkin riemuksi.

Ja sitten soittaa julkinenkin puoli. Tuo sairaslomalla oleva kirurgini onnistuu minua kannattelemaan etäältä, ymmärtää huoleni ja on jo järjestänyt minulle korvaavan leikkauksen osaviin käsiin ja edellistä lupaustaan aikaisemmaksi. Olen jälleen maailman parhaalla hoitopolulla ja nyt jälleen luottavaisin mielin.

Että saankin kokea tällaista kiitollisuutta. Tätä tunnetta paitsi olisin jäänyt, jos syöpä olisi minut kaukaa kiertänyt.

Perun yksityisen puolen varaukseni. Kiitän siellä kaikkia avusta. Parhaansa yrittivät silloinkin, kun olin hätääntymistäni vain vaativa. Ajanvarauksen pehmeä naisääni toivottaa jatkossa uudelleen tervetulleeksi. ”Olemme tarvittaessa täällä”, niin se sanoi. Kuin laskuvarjo, vapaan pudotukseni varalle.

Päivä 21

Niinä hetkinä, jolloin annan itseni luottaa tulevaan, olen lähestulkoon jo innostunut. Sillä kyllähän tämä on mielenkiintoista ja samalla mahdollisuus minulle kehittää epävarmuuden sietokykyäni ja sitä kuuluisaa toivorikasta ajattelua.

Monet asiat asettuvat uuteen perspektiiviin. Helpottuneena siirrän vastuullani olevia työ- ja vapaa-ajantehtäviä käsistäni eteenpäin. Nyt on muiden vuoro. Priorisoin nyt oman ja perheeni hyvinvoinnin kirkkaasti velvollisuudentuntoni ja vastuunkannon edelle. Kuinka luonnolliselta valinnalta se tuntuukaan.

Päätän, että tästä selvittyäni en enää koskaan hötkyile liikaa, en ahmi liikaa tehtäviä, en hermoile turhasta, en koskaan enää kiirehdi suotta enkä anna sen kuristavan riittämättömyyden tunteen ikinä enää palata minuun. Päätän, että käännän tämän joksikin merkitykselliseksi, sillä mieleni kaipaa tälle kaikelle selittävää tekijää. Sellaista, joka lopulta minulle todistaa, että mikä ei tapa, se vahvistaa. Pystyn siihen kyllä.

Päätän ammentaa siitä mielenhallinnasta, jota olen jo vuosia harjoitellut. Muistutan itselleni, että voin vaikuttaa siihen, mitä ajattelen tilanteistani. Voin hyväksyä kielteiset pelkoajatukseni mutta antaa niiden sitten mennä. Minun ei tarvitse tarttua niihin eikä uskoa niiden uhkailuihin. Usein tässä jo onnistunkin. Mutta tiedostan, että tasapainoni on edelleen hiuskarvan varassa sitä kenenkään keikutella varomattomilla kommentteilla.

Onneksi suuntaani sataa kannustusta edelleen tasaisin väliajoin. Yksikin laittaa viestin päivittäin. Ajatella, miten ne oikein ehtivät ja jaksavat? Mutta ilman en pärjäisi näin hyvin. Ystävöverkostoni avulla tasaan taivallustani ja ohjaan tunteitani. Ja lähitukenani mieheni vetää minut maanpäälle silloin, kun muu ei meinaa riittää. Mutta aikaa tämä vaatii. Aikaa, jota luontaisesti on liian vähän tarjolla. Paljon aikaa itselle. Pitää nimittäin ehtiä tunnistaa tunteensa, jotta ne voi ylipäänsä kohdata. Uskon silti vahvasti, että siten voin nopeuttaa sopeutumistani uuteen tilanteeseeni.

Päivä 23

Aikoinaan esikoiseni ensimmäisen elinvuoden aikana muistan ajatelleeni usein, että tuosta ihanasta olennosta voin valitettavasti joutua luopumaan, koska kätkytkuoleman riski on olemassa. En onnistunut suhtautumaan tuohon häviävän pieneen absoluuttiseen riskiin kiihottomasti, vaan

valmistelin itseäni mahdollisen mutta hyvin epätodennäköisen katastrofin varalle. Ettei sitten pääsisi sekään yllättämään.

Huomaan tuon saman, kontrollia tavoittelevan ajattelutavan vaanivan minua nyt. Varaudun pahimpaan, vaikka todennäköisyydet puhuvatkin räikeästi tällaisen varautumisen järjettömyyden puolesta. Mutta niinhän se on, että itselle rakkaiden asioiden kohdalla ajattelu herkästi hämartyy ja alistuu tunteiden vietäväksi. Ajatus luopumisesta on niin tuskallinen. Oli se sitten esikoisvauva taikka tämä oma auvoinen elo.

Katson itsenäisyyspäivän Linnan juhlia perheen kanssa. Tunnistan kättelyjonosta erään lähes ikäiseni näyttelijän, joka jo vuosia sitten naistenlehdessä kertoi sairastuneensa rintasyöpään. Oman diagnoosini jälkeen hänenkin tarinansa tuli mieleeni. Mutta koska en ollut kuullut tai nähnyt hänestä juttuja nyt vuosiin, ajattelin automaattisesti, että kuolluthan hän toki on siihen karmeaan tautiinsa. Mutta tuossahan tuo näyttää olevan, hiukset ihanalla juhlakampauksella. Saan jälleen itseni kiinni ylenpalttisesta katastrofijattelusta.

Yritän tietoisesti hillitä taipumustani intuitiivisiin, kauhisteleviin ajatuskulkuihin. Vaalin nyt erityisen motivoituneena yöunieni pituutta ja laatua. Unilääkettä tai rauhoittavaa en lopulta ole tarvinnut lainkaan. Sen sijaan olen luopunut kokonaan päiväkahvista ja minulle rakkaista myöhäisillan Netflix-elokuvista. Poistin puhelimestani Facebook-sovelluksen, jotten skrollaisi sinivalossa apaattisena verkostoni arkea ja juhlaa esitteleviä päivityksiä silloin, kun olisi jo aika syödä tai nukkua. Syön kunnolla ja paljon, koska aliravittuna olen hyvin ärtynyt, ajattelen helposti synkästi ja nukun kaiken lisäksi huonosti. Liikun sopivasti- en liian vähän, koska se herkästi syövyttää korvienväliäni mutta en myöskään liikaa, jotta yöuneni eivät kärsi. Kuuntelen vihdoin kehoni viestejä herkällä korvalla. Säännöstelen aikaa, jonka vietän yksin tunteisiini tutustuen. Siinäkin liika ei ole hyväksi mutta liian vähän ei riitä. Tässä oppii siis pikkuhiljaa melko hyväksi itsensä johtajaksi! Vaikka luulisi tuon olevan melko helppoa: syö, nuku ja liiku riittävästi, kohtaa pelkosi mutta älä jää yksin.

Päivässäni on jo useita hetkiä, jolloin mikään ei tunnu pahalta. En enää koe ajelehtivani jossakin terveiden ja sairaiden maailmojen välissä. Sellaisia maailmoja ei itseasiassa ole enää mielessäni eriteltyinä. Tilalla on jo useita hetkiä, jolloin en pelkää kuolemaa tai ajattele syöpääni edes etäisesti. Ajatus syövästäni ei ponnahta tajuntaani enää pelottavan pakkoajatuksen lailla. Ehkä aito elämänilokin vielä palaa minuun. Hetkittäin sellaisesta on jo lupausta.

Tulevaa leikkaustani huomaan silti jännittäväni. Minua ei ole vielä koskaan nukutettu. Ajatus oman kehoni kontrollin täydellisestä luovuttamisesta pelottaa minua. Miten asiat etenevät, kun en ole niitä itse hoitamassa? Jos tapahtuukin jotain yllättävää? Montako päivää siihen vielä on? Mahdanko muistaa mitään leikkauksen jälkeen? Tai heräänkö siitä koskaan? Ei, näiden ajatusten annan nyt vain piipahtaa mielessäni ja sitten ne jo joutavat mennä. Tottakai herään. Niin heräävät muutkin. Voin hyvillä mielin luottaa siihen, että ammattilaiset minut hoitavat.

Ajattelen, että synnyttäminen on ollut hyvää harjoittelua. Joutui siinäkin kontrollin luovuttamaan itseltään pois. Niin nytkin, kun siitä luovun, saan jotain uutta samalla tilalle. Ja onneksi esiläkkeet auttavat minua silloin, jos oman mielenhallintani rajat hämmöttäisivätkin liian lähellä.

Päivä 26

Kotiudumme lomamatkaltamme. Lomaa se aidosti olikin lopulta, yhdellä meistä töistä, kahdella koulusta, yhdellä sairastamisesta. Vasta kotimatkan alkaessa hiipi mieleeni vakavuus. Paluu arkeen edessä, mitä se sitten tällä viikolla tarkoittaakaan. Leikkaukseeni on enää kaksi päivää aikaa. Rumba alkaa.

Lentokoneessa edessämme olevalla penkkirivillä pieni poika oksentaa satunnaisesti koko lennon ajan. Minkäpä sille mahtaisi. Mutta minä jo jännitän omaa tartuntaani. Pakko pysyä terveenä leikkaukseen! Hengittelen lentokoneen sisäilmaa piilossa kaulaliinani takana.

Taaperot huutavat koneessa, osa korvia särkevän tehokkaasti. Omat vauvani nukkuvat levollisesti. On ihan hyvä nyt näinkin. Enhän edes ole ainoa nainen, joka jää ilman toivomaansa iltatähteä. On noita muitakin, lähelläkin. Sellaista se elämä vain joskus on. Onneksi mies ei murehdi juuri tätäkään asiaa.

Kotona tartun leikkaukseen tulevalle annettaviin kirjallisiin ohjeisiin. Jaahas. Tänään kainalokarvojen ajelut. Huomenna aamusta vartijaimusolmukkeiden merkkaukseen. Koneisto käynnistyy mutta mieleni on yllättävän kirkas ja fokusoitunut. Huseeraan kaupoissa jouluostoksia, käyn lounaalla ja nautin vielä suklaamuffinsinkin. Ihan itseäni hemmotellakseni vain. Oma tuttu toimeliaisuuteni on taas täällä. Lämpimästi tervetuloa.

Laitan ystävälleni illalla viestiä. ”Ei sulla sattuisi olemaan vanhoja imetysliivejäsi jossakin nurkassa mulle lainattavaksi?” Luulin, että olin omani säästänyt mutta ei. Nyt ne palvelisivat minua oivasti leikkauksesta kotiutuessani, kannattelisivat hellästi rasittunutta rintaani.

Ajatella, ystäväni kaivoi omansa oitis esille. Kauhtuneet ovat kuulemma mutta minulle sitäkin arvokkaammat. Istuvuuskin riittää, jos on edes sinne päin.

Mutta yötä vasten levottomuus lopulta hiipii minuun. Tuli ehkä ahmittua liikaa sitä toimeliaisuuden huumaa. Leposykkeeni nousee ja huomaan väsyneenä ja stressaantuneena antavani tiukkaa, rakentavaa palautetta miehelleni. Ota enemmän vastuuta. Fokusoi! Vähemmän hassuttelua! En jaksakaan enää olla perheen ainoa paha poliisi! Vaikka onhan tämä uusi tilanne hänellekin. Kuulee minua kuitenkin ja lupaa parantaa. Eikä tuo mies koskaan lupaa turhia.

Menen nukkumaan. Onpa kuvottava olo. Huimaa. Voi ei. Nyt se oksennustauti varmasti tulee. En pääse leikkaukseeni! Ei yksinkertaisesti voi olla tällainen tuuri. Koska minut sitten leikataan? Ehtiikö se syöpä taas siinä välissä kasvaa?

Jalkani särkevät ja tärisevät horkassa peiton alla. Yritän tarkkailla, pyrkiikö oksennus minusta jo ulos. Rampgaan pissalla. Käsittämätöntä. Tämä olohan on lähes samanlainen kuin se diagnoosia seuranneen ensimmäisen yön olotila. Voisiko tämä nyt sittenkin olla vain sitä? Että kehoni nyt vain ylireagoikin ohimenevään pelkoajatukseeni muistamallaan tavalla, shokin oirein? Jos tuo lähestyvä leikkaukseni ennakoivasti muistuu kuitenkin repii haavojani uudelleen auki? Olisiko se sittenkin vain sitä?

Täriseä ja tutiseä edelleen, vaikka saan pohdinnallani mieleni jo rauhoittumaan. Uni ei tunnu silmissä lainkaan. Traumaperäinen stressireaktio, ymmärrän sitä nyt aikaisempaa valtavan paljon paremmin. Tämä on vain kehoni tapa työstää mennyttä ja tulevaa.

Päätän ottaa puolikkaan unilääkkeen, nyt ensimmäistä kertaa, viemään terän tältä varsin fyysiseltä kokemukseltani. Puolikas pilleri ei mielestäni nukuta minua mitenkään voimakkaasti mutta vie pois jalkasärkyä, kuvotukseni ja tärinäni. Nukahdan autuaana.

Päivä 27

Isäni vie minut aamusta isotooppilaboratorioon vartijaimusolmukkeen merkkaukseen. Perillä ystävällinen laboratoriohoitaja kysyy, olenko raskaana. En ole, vastaan hitaasti, ehkä siksi, että kiertoni on stressistä aivan sekaisin. Mutta verinäyttestä tuo asia jo taannoin tarkistettiin.

Hoitaja selittää minulle ystävällisesti, mitä tänään tuleman pitää. Olemattoman pienellä piikillä hän ruiskuttaa rintaani radioaktiivista merkkiainetta. Ajattelen, että paksuneulojen jälkeen tämä ei tunnu kyllä missään. Merkkaukset on ohi hetkessä. ”Älä mene istumaan kenenkään raskaana olevan naisen viereen. Sen verran kuitenkin nyt säteilet.”

Lepään parin tunnin kuluttua jo rennosti isotooppikameran alla. Olen niin kiitollinen, että tämä kone ei yritä puristaa minua hampaissaan, ei edes kosketa. Helppoahan tässä on itse asiassa ihmisen köllöttää.

Päivä 28

Meitä on aulassa odottamassa rivi enemmän tai vähemmän vakavia naisia. Joku istuu sohvalla kylkikyljessä puolisonsa kanssa.

Kiinnitän huomioni siihen, että odotan tässä leikkaustani hyvin vahvalla ja päättäväisellä mielellä. Yes! Let's do this!

Kirurgi lupaa minulle symmetriset ja terhakkaat rinnat. Hän sanoo rakastavansa näitä leikkauksia, kun voi tehdä aidosti niin paljon hyvää. Ei kuulosta yhtään hullummalta. Huoneilmassa on tiettyä, luottamusta herättävää huolettomuutta.

Odottelen leikkausta osastolla, vierelläni muita odottelijoita - toiset laillani leikkaukseen, toiset lupaa kotiinlähdölle. Salillinen täynnä naisia. Verhojen takaa kaikkien todellisuuden yksityiskohtat tulisivat halutessani kyllä tutuiksi.

Ystäväni lähettävät suuntaani voimaannuttavia tsemppiviestejä ja yksi käy jo katsomassakin. Suorastaan hämmennyn huomattessani, että olen heidän mielessään jo näin aikaisin arkaamustakin.

Mitä mahdollisuuksia meidän naisten verkostoihin liittyäkään. Mikä rikkaus onkaan se, että keskimäärin meillä naisilla on usein tunteet niin pinnassa. Kuinka siitä ammennammekaan nyt

empatiaa yhdessä, tällaisen sairauden kohdatessa, kaikkine rintoinemme. Miten tässä nyt riittääkään näemmä tarttumapintaa meille kaikille, olla niiden elämän aitojen asioiden äärellä yhdessä edes hetken. Mahtavatko miehet saada kokea tällaista vastaavaa, valtavan voimaverkoston aitoa ja sydämellistä aktivoitumista? Tuntuu, että teen jatkossa mitä vain noiden kaikkien puolesta.

Hoitaja tuo minulle esilääkkeet. Tästä se lähtee.

*

Kriisin uudelleen suuntautumisen vaiheessa kriisi alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämää ja kokemusta omasta identiteetistä. Kun tapahtunut hyväksytään, sopeutuminen uuteen tilanteeseen pääsee alkamaan.

Elämänilo palaa hiljalleen, ja tapahtumasta tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaa, mutta se ei enää täysin hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa. Kriisi ei enää kuluta omaa mielenterveyttä, vaan on saattanut tuoda jopa lisää voimavaroja.

Kriisin seurauksena elämä saattaa tuntua haavoittuvaisemmalta, mutta myös vielä aiempaa merkityksellisemmältä. Suomen Mielenterveysseura ry 2009.

Jälkikirjoitus

Leikkaukseni sujui oikein hyvin. Kotiuduin ensimmäisenä leikkausta seuraavana päivänä tuntien syvää kiitollisuutta kaikkea saamaani hoivaa kohtaan. Rintavarustustoni oli reissulla keventynyt yhteensä puolella kilolla ja henkinen taakkani sitäkin rutkasti enemmän.

Leikkauksen jälkeen rintasyöpäpotilaiden hoitopolut yksilöityvät entisestään. Tätä kirjoittaessani matkaan jo tukevasti omallani. Olen hyvästellyt hoitavan kirurgini ja ottanut uteliaana vastaan uusia tuttavuuksia. Fyysiset haavani parantuvat rintarinnan henkisten haavojeni kanssa.

Jokainen meistä rintasyöpäpotilaista käsittelee sairauttaan ja sairastumistaan omalla tavallaan. Itse olen kävellyt paljon, pohtinut paljon, keskustellut sopivissa määrin läheisteni ja ystäväni kanssa, viettänyt läheisteni kanssa arvokasta yhteistä aikaa, heittäytynyt avoimin mielin uusiinkin vuorovaikutustilanteisiin, syönyt hyvin, panostanut hyviin yöuniin, aloittanut uuden harrastuksenkin ja kirjoittanut. Nyt minulla on ollut sitä jo kauan kaipaamani aikaa. Hassua kyllä koen, että syöpäni on antanut minulle elämäni jollakin tavalla takaisin.

Näillä sanoilla tahdon sydämestäni toivottaa kaikkea hyvää Sinun tarinasi jatkoon. Osukoon purjeisiisi suotuisia tuulia.