



elämää suurempi harrastukseni

Pamela Hiltunen

LT, erikoislääkäri
KYS, Ensihoitokeskus, FinnHEMS60
pamela.hiltunen@kuh.fi

ARKENI AAMUT

Herään hieman ennen herätyskelloa. Se oli soimassa kello 5:30. Ulkona sataa lunta, on näköjään satanut pitkin yötä. Voimakas tuuli riepottelee lunta mieleiseensä suuntaan eikä anna hiutaleiden tipahdella lempeästi maahan. 23 kilometrin työmatka tulee olemaan raskas polkea, tiedän sen jo nyt. Olin kuitenkin jo illalla päättänyt pyöräillä töihin, enkä suunnitelmiani peru. Itsepäisyys on joskus pahasta, mutta joskus siitä voi olla jopa hyötyä. Toivon, että se joskus olisi nyt.

► Pakkasta on muutama aste. Painan ulko-oven hiljaa kiinni niin, ettei muu perhe herää. Tunnen kylmyyden pyöräilyvaatteiden läpi. Näillä pakkasasteilla ei kuitenkaan voi enempää laittaa vaatetta, kun kohta olisi liian kuuma. Haen maastopyörän autotalista ja heitän repun selkään. Eväät ja tutkimussälä mukana se on melko raskas. Pujotan handsfree-kuulokkeet kaulahuivin ja pipon alta ja laitan musiikkia soimaan kuitenkin niin, että kuulen helposti liikenteen. Ei tässä sentään ole tarkoitus auton alle ajella. Kiristän vielä kypärähihnan. Kengät lukkopolkimiin ja matka voi alkaa.

Pyörätiet ovat aauraamatta, ja polanteiden vuoksi joudun välillä taluttamaan pyörää. Repun hihnat painavat epämiellyttävästi hartioita. Lumisade yltyy, ja vastatuuli vaikeuttaa etenemistä tehokkaasti. Pienen

hetken tekee mieli kääntyä ja perua kaikki. Autotalissa odottaisi lämmin, puhdas auto, jolla voisin helposti ajaa vartissa töihin. Epäusko, itsesääli, taaksepäin vilkaisu. Yksinäisyyden tunne. Kello on liian vähän. Voisin olla nukkumassa vielä. Tämä on tarpeetonta. Olen tyhmä kun teen tätä, muttisen itsekseen. Tutut ensimmäisten kilometrien mietteet, jotka täyttävät pään joka kerta kun lähden, etenkin huonoon säähän.

Työnnän ajatukset sivuun ja päätän olla huomioimatta niitä. Muistutan itseäni siitä, että on asia, joka saa minut vieläkin enemmän ahdistumaan: olemisen sietämätön keveys. Kurjuutta saa koskettaa niin harvoin, että kurotan sitä kohti näinä aamuina tietoisesti ja päättäväisesti. Tämän aamun hankaluudet minä selätän, se on varma. Vaikka henki

meni. Saattaa tosin joskus mennäkin. Kaadun nimittäin kääntyessäni isommalle pyörätielle. Etupyörä vain luiskahtaa alta. Ehdin vain miettiä, että älä irrota käsiä tangosta, ota isku mielummin kylkeen. Ei murruranne. Tömähdän maahan yllättävän pehmeästi. Nousen ylös, ravistelen enimmät lumet ja jatkan matkaa.

Kaupungin läpi ajaminen kestää muutaman kilometrin. Keho alkaa lämmetä ja jalat tottua polkemiseen. Samoin mieli. Unohdan repun painon. Polkeminen on lumen ja tuulen vuoksi raskasta, mutta se ei häiritse enää. En vielä ole pääsyt selville siitä, voittaako näinä aamuna keho mielen vaiko toisin päin. Minut kuitenkin maadoitetaan tukevasti alkavaan päivään. Liikennevaloissa näen monen tuijottavan minua autoistaan säällivin ilmein ja minä vastaan katseisiin sitä

samaa heitä kohtaan tuntien. Pakkasilma höyrystyy hengityksestäni, enkä käännä katsettani, ennen kuin vihreät valot taas palavat. Lämpimän auton suojasta ei yllä tähän, mitä minä parhaillani koen. Tämän aamun. Elämän. Elämäni. Itseni. Hengitys kiihtyy, sydän vähän hakkaa. Veri kiertää kaikkialla, ja lähes tunnen sen kohinan suonissani. Hengissä ollaan, elossa joka solulla, eikä vain olemassa!

Käännyin kaupungista pois päin vievälle tielle, josta alkaa mielimatka ni töihin. Harva ihminen tulee enää vastaan. Tunnen nyt todella olevani aamun kanssa kahden. Kallansilloilla tuuli yltyy edelleen ja lunta sataa kasvoille. Yö on pitänyt helmikuista aamua tiukasti otteessaan, muttei mahda auringonnousulle mitään. Päivä repii itseään auki sillalta kaukaa näkyvien puiden latvojen takaa.

Muutama kilometri ennen viimeistä työpaikalle johtavaa suoraa alan etsiä lumesta rollaattorin jälkiä ja löydänkin ne nopeasti. Vastaa tulee kaksi ikärouvaa, jotka harvoin jättävät aamulenkkiaän väliin. Vuodet ovat painaneet heitä pienemmiksi kuin mitä he ovat joskus olleet. Hymyilen heille aamuhuomenen ja siihen vastataan. Mikä ihana kohtaaminen!

Loppumatkasta huomaan tuulen kääntyneen myötäiseksi. Se työntää minua lempeästi eteenpäin. Myös tiet on aurattu. ”Minä tiesin sen!” hihkun. Kun on kärsivällinen, se palkitaan kyllä. Olen jokaisesta aamusta, huonostakin, löytänyt yleensä jotain hyvää. En etsi sitä, enkä periaatteessa tarvitse sitä. Pelkästään menen ja koen. Ja odotan. Ja hyvä löytyy ja löytää minut lähes aina.

Töissä vedän oven auki ja tuon lunta kengissä eteiseen. Nenästä

valuu räkänoro ja ripsissä on lunta. ”Tulitko sä TUOSSA myrskyssä töihin?” minulle kauhistellaan. ”Hullu.” Päitä pudistellaan ja minä hymyilen ulkoisesti ja sisäisesti. En pysty, osaa enkä ehkä haluakaan selittää mitään. Tämä varhainen aamu oli minun

Lumisade yltyy, ja vastatuuli vaikeuttaa etenemistä. Pienen hetken tekee mieli kääntyä.



omani. Piste sille. Käyn pikaisesti suihkussa ja tasan kahdeksalta olen valmis kuulemaan edellisen päivästäjän raportin.

Tuleva työpäiväni muotoutuu kovin kiireiseksi ja fyysiseksi. Joudun kahlaamaan lumessa ja kantamaan reppua helikopterin roottorivirran tuiskuttaessa lumipölyä säälimättä päälleni aamun ensimmäisellä tehtävällä. Ei haittaa, mietin, tämähän on vasta toinen kerta tänään. Lounaalla isolle ruoka-annokselleni naureskellaan hyväntahtoisesti. Naurattaa se itseänikin: mieheni sanoo aina, että

sinä se syöt kuin pieni varpunen – kaksi kertaa oman painosi. Hmph.

Iltapäivällä pyörämatka kotiin alkaa hermostuttavissa merkeissä. Sähköposti pursusi viestejä, joihin en ehtinyt vastaamaan ja joista tiedän, että niihin pitää reagoida heti huomenna. Ne teettävät minulla myös monenlaista ekstratyötä, jota juuri nyt en kaipaisi. En ehtinyt hoitamaan paria siviilielämään liittyvää puhelua koko päivänä, ja lapseni opettajakin oli jossain välissä yrittänyt soittaa. Hektisestä päivästä johtuen olin kireä ja, no, suomeksi sanottuna pahalla tuulella.

Aamun pyöräily tuntuu jaloissa kotimatkan alusta saakka. Paha tuuleni on vartin päästä kuitenkin pois pyyhkäisty. Ei ole kiireistä päivää takana, eikä tulevaa iltaa Prismassa käynteineen, lasten läksyjen vahtimista, pyykkien laittoja. On vain tämä matka, tämä nimenomainen läsnäolo tässä hetkessä, jonka saan viettää yksin tässä kiireisessä maailmassa. Ajatukset eivät sinkoile. En suorita mitään enkä mitään ole vailla. Olen vain matkalla töistä kotiin. Asioista tulee yksinkertaista ja läsnä olevaa. Minä olen läsnä ja seison itseni äärellä. Hyviä tunteita. Hyväksyntää, rauhaa, onnea.

Saunan kautta istahdan vaihtamaan kuulumiset mieheni kanssa, enkä edes huomaa lattialla lojuvaa kahta vaatemyttyä, saati että alkaisin etsimään niiden omistajaa murhanhimoisen katse silmissäni. Lapset huikkaavat moikat ja jatkavat kaveridensa kanssa leikeissään. Päivällinen syödään yhdessä, ja yhdeksän jälkeen olen valmis käymään itsekin nukkumaan. Uni tulee nopeasti ja on rauhallista ja syvää.

Seuraavana aamuna herään niin ikään viiden jälkeen. En omista tällä

>>

Kyse on omasta hetkestä
aamulla. Puhelin ei soi.



hetkellä kuntosalijäsenyyttä. Olen näköjään askeettisempi kuin olen itsekään tiennyt, eivätkä nuhjuiset ulkoiset puitteet ole koskaan minua häirinneet. Ajan autolla töihin ja puoli seitsemältä aukaisen helikopterihallin vieressä olevan pienen kuntosalin oven. Ei siellä kummoisia laitteita ole, mutta perusliikkeitä voi helposti tehdä ja omalla kehonpainolla sitten tarvittaessa lisää. Itse hallissa olen kantanut kahvakuulia ja joskus reppujakin ottanut lisävastuiksi. Työnantaja kun aina muistuttelee, että on tärkeää olla tuttu omien varusteiden kanssa. No, sitä kohti siis.

Ehdin tekemään vajaan tunnin treenin, minkä jälkeen puen hieman lisävaatetta päälleni ja käyn ulkona kävelemässä vielä puolen tunnin lenkin. Kävelen mielelläni lentokentän kiitoradan vieressä kulkevaa Jälän tietä, jonka toiselle puolen jäävä järvi kaislikkoineen on lempinäkymiäni. Vuodenajan vaihtelut näyttävät siinä hienosti. Järvellä asustelee kaksi joutsentakin.

Kauniit asiat lähellä meitä kun riippuvat joskus siitä, mistä suunnasta niitä tarkastelee. Kun nimittäin katson toiseen suuntaan, näkyy metallinen, vanha korkea aita ja jyrkkä

rinne, jonka yläpuolella on kiitotie. Rumia lentokoneita ja hävittäjiä, joiden ääntä olen oppinut inhoamaan. Toisella puolen se järvi. Ruma. Kaunis. Vastakohtat. Ja jotain siinä välissä. Minä.

Kahdeksalta olen käynyt suihkussa ja odottelen päivystävää työvuo- roa tehtävältä takaisin tukikohtaan. Ehdin lukaista sähköpostit läpi ja tehdä hieman suunnitelmaakin päivän "must do" – listasta. Aamun treeni tuntuu lihaksissa jomotuksena. Juon vähän vettä ja keitän lisää kahvia. Päivä on eilistä hiljaisempi ja sisältää paljon istumista ja toimistohommia.

Huono alaselkäni ei tätä ilman hyvää lihaskuntoa kestäisi. Muutamaa tuntia aiemmin olin keskittynyt yksinolooni ja itseeni, ja nyt on vuoro antaa loppupäivä ensin työnteolle ja sitten perheelle.

Perjantai-aiamuna olen kuuden jälkeän uimahallilla. Vakikävijät tuntevat toisensa, ja hyviä huomenia sinkoilee joka suuntaan. Suurin osa ihmisistä näyttää täysin heränneeltä, minä en. "Oman" pukukoppinsa löytää nopeasti tyhjänä, minulle varattuna, tietenkin. Ihminen on todellakin tapojensa orja. Uimahalli on kylmä, vetoinen, luotaantyöntävä. Paleltaa

jo valmiiksi. Hampaat lyövät loukkua. Ajatus altaaseen hyppäämisestä on vastenmielinen. Inhoan tätä hetkeä uintiaamuissa. Lohdutan itseäni sillä, että niin inhosi Jani Sievinenkin... Uimavalvoja tervehtii iloisesti ja näkee miten kylmissäni olen. Saatan kuvitella, mutta minusta katse on aavistuksen vahingoniloinen. Napsautan suuni kiinni ja puristan hampaita yhteen. Fysiikan lakeja uhmaten käsken itseäni lopettamaan myös täristelyn. Tulloon hypotermia. Saan rauhallisella kävelylläni valvojan ja ennen kaikkea itseni luulemaan, että tilanne on kohdallani hallinnassa. No, ei ole.

Tunnetilat seilaavat kuin seinäkellon heiluri, ja taas tekee mieli kääntyä, huutaa tai ihan mitä vaan, mutta ei mennä sinne minne nyt pitää.

Altaan päädyssä kastan ensin jalat veteen, asetan uimalasit kasvoille, hengitän syvään ja hyppään altaaseen, jonka veden kylmyys tuntuu lähenevän absoluuttista nolapistettä. Henki salpautuu hetkeksi kylmästä, inhosta, epärealistisesta tunnetilasta, en edes tiedä mistä. Vesi ei todellakaan ole kylmää, se on 27-asteinen, mutta mieli se tekee taas tepposia. Ihan oppikirjaesimerkki siitä, mitä ennakoasenteet ja asennoituminen >>



tekevät. Tunteesta tulee totta. Aina-kin omassa päässä.

Muutama veto ja kylmyyskoke-mus helpottaa. Uinti tuntuu alkuun vähän tunkkaiselta. Olen vielä uninen, ja selkälihaksia jomottaa eilinen punttitreeni. Muutaman sadan metrin jälkeen se tulee taas: ihana herääminen, luotto omaan kehoon, mieleen ja niiden yhteiseen voimaan. Uinti muuttuu rennom-maksi, nopeammaksi, helpommaksi. Vesi voitelee koko kehon. Treeni on hyvää palautusta aiempien päivien pyöräilylle ja kuntosalille. Laatat ja niiden kuviot altaan pohjassa ovat tuttuja eivätkä tarkoita mitään. Niitä on siksi mukava vilkuilla. Ei tarvitse vielä rasittaa keskusmuistia vaikeil-la asioilla. Voi vain uida ja katsella altaan pohjaa, kattorakenteita, omia käsiä, kuplia vedessä. Maailman ää-net ovat vaimentuneet. Vesi eristää minut kaikesta muusta ja jättää yksin aamuni kanssa. Me taidamme olla aika usein kahden. Ja hyviä kavereita ollaankin. Hymyilen hassulle ajatuk-selleni kesken uinnin.

1,5 kilometrin uinnin jälkeen nousen altaasta ja kävelen kylmä-altaan kautta saunaan. Vaihdan kuulumiset muiden aamu-uimarei-den kanssa. En tiedä heistä oikein mitään eivätkä he minusta. Paljon silti jutellaan yhdessä kaiken maailman asioista. On rentouttavaa istua siellä kirjaimellisesti alastomana, meikittä, uinnista vielä hengästyneenä, omana itsenäni, mutta silti vähän ”piilossa”. Monenlaiset roolit odottavat minua jo tunnin päästä. Pitää olla ja osata kaikenlaista. Sen jaksaa kovin paljon paremmin, kun näiltä lauteilta lähtee. Lauteilta, joilla en ollut muu kuin yksi aamu-uimari muiden samanhenkis-ten joukossa.

Elämää suurempi harrastukseni ei ole yksi laji, vaan kyse on omasta hetkestä aamulla, jolloin muut elämä-ni elementit eivät oikeastaan ole vielä alkaneet. Puhelin ei soi, eikä kukaan ole vielä vailla minulta mitään. Kyse on tietenkin myös urheilusta ja hyvän kunnon ylläpitämisestä, tuleehan harjoitteita 5-6 kertaa viikossa. Nukutun, levätyt yön jälkeen saan niistä irti paljon enemmän kuin työpäivien jälkeen. Kyse on suuressa määrin myös työssä jaksamisesta, sillä ensihoitolääkärin ja tutkijan työ

Kauniit asiat lähellä meitä riippuvat joskus siitä, mistä suunnasta niitä tarkastelee.

on sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavaa. Työvuosia on jäljellä vielä runsaasti. Hyvinvointini ei ole työnantajan vastuulla vaan minun itseni. Aamun treenit auttavatkin keskittymään ja ottamaan vastaan työpäivän haasteet levollisin mielin. Loppupäivän töiden jälkeen olen sit-ten perheeni käytettävissä, ja senhän nyt jokainen tietää, että siitä ajasta kilpailevat tasaisesti puoliso, lapset ja muut läheiset. Jokaiselle jotakin, kenellekään ei kaikkea. Elämän tus-kallinen realiteetti.

Eniten aamuissa on kuitenkin kyse itseni voittamisesta. Olen koet-tanut kuvilla tunnetiloja, joissa mieli

seilaa tuon parituntisen aikana, kun olen tekemässä milloin mitäkin. Aina ei tunnu kivalta nousta niin aikaisin, eteenkään kaamosaikaan. Nämä tunteet menevät kuitenkin ohi. Aina. Matka voi olla pitkä, mutta ei mahdoton. Kaikesta selviää. Pitää vaan olla sitkeä. Ei saa antaa periksi. Ei haittaa, vaikka on joskus hankalaa. Elämä on toisinaan sellaista. Ei haittaa, vaikka on kipua. Sen voi voittaa. Jokaisessa ihmisessä on kaikki voima, lujuus, sitkeys, onni ja rakkaus, mitä se ikinä tarvitsee! Ja kun menee läpi fyysisen ja henkisen epämukavuuden, niin jäljelle jää paljas, puhdas, tyyni sinä itse. Juuri sellainen, millaiseksi sinut on tänne luotu. Ja sellaisena mikään ei ole mahdotonta.

En kertaakaan ole töissä kiroillut mielessäni saatikka ääneen sitä, että olipas harvinaisen ikävää käydä aamu-uinnilla. Ja sitä paitsi, tämän minä kuitenkin valitsen itse joka aamu. Sitä joutuu jokainen kokemaan myös asioita, joille ei itse voi mitään. Haluan olla vahva kestäämään vasta-tuulta joko Kallansilloilta tai mistä se nyt sitten puhaltaakin. En minä sitä aina tiedä tai kykene ennakoimaan. Seuraavaan aamuun aion herätä Paulo Coelhoa sanoin: ”Fate whispers to the warrior, ‘You cannot withstand the storm.’ And the warrior whispers back, ‘I am the storm.’ ” ■