

## **PALAUTTEITA KIRJASTA**

Palaute 27.9.2017 sähköpostissa: Olen lukenut nyt kirjasi. Se on järkyttävä kirja, koska suruun johtanut tapahtuma oli vielä järkyttävämpi. Luen usein vuoteessa iltaisin ja öisin. Nyt se ei onnistunut. Ja ymmärrät kyllä, miksi ei. Olen lukenut paljon elämäni aikana. Filosofiaa, historiaa, sosiologiaa, psykologiaa, lääketiedettä, kielitiedettä, kieliä, kaunokirjallisuutta eri kielillä ja muuta, paljon runoutta ja dekkareitakin. Raymond Chandlerin tuotannonkin olen lukenut kokonaan. Tämän luettelon tarkoitus ei ollut osoittaa lukeneisuuttani, vaan kertoa sinulle, että kirjasi tästäkin huolimatta oli aivan erilainen kirja. Sellaista en ollut lukenut.

Olen myös arvostellut paljon musiikkia ja kuvataidetta, vaikka kirjallisuuden arvioimiseen minulla olisi ollut yliopistokoulutus. Koska työksenikin jouduin joka päivä arvioimaan ihmisten tuotoksia, on tämä vanha vaimonikin sitä mieltä, että arvostelen kaikkea mikä vähänkin liikahtaa eikä hän enää jaksa kuunnella teorioitani. Minulla oli kuitenkin sinun kirjasi äärellä se kokemus, etten pysty sitä arvostelevaan. Se meni minun pätevytyeni ulottumattomiin.

### **ON sähköpostissa**

Hei, luin kirjasi Isän suru. Osanottoni siitä, että Camillasta tuli enkeli niin varhain. Camillan ajatukset tuntuvat tutuilta omasta kasvun vaiheestani. Tunsin myös paljon tuskaa ja surua siitä, miten paha ja pelottava paikka maailma onkaan.

Kirja oli hyvin koskettava ja se antoi minulle paljon pohtimisen aihetta ja toisaalta sain myös itselleni kirjan kautta jonkinlaisen rauhan. Aluksi tunsin jopa jonkinlaista ”häpeää” siitä avoimuudesta, joka sinulla ja perheelläsi on. Sitten opin tulkitsemaan tätä tunnetta ja huomasin, miten paljon minun perheessäni on pitänyt aikanaan asioista vaieta ja piti vain pärjätä. Isäni oli alkoholisti ja elämäni ensimmäiset 16 vuotta isän alkoholismista ja perheessäni esiintyneestä väkivallasta piti vaieta. Vanhempani erosivat minun ollessani peruskoulun viime metreillä. Isäni menehtyi noin kaksi kuukautta heidän eronsa jälkeen. Nyt luettuani kirjasi huomaa, että olen sulkenut surun liiksi pois enkä opetellut elämään sen kanssa. Käsittelemättömiä asioita nuoruudesta tulee toisinaan esiin rajuina purkauksina, jotka aiheutuvat hyvin mitättömistä tapahtumista.

Nämä käsittelemättömät asiat ovat yleensä sellaisia, joita en ole aiemmin edes välillä muistanut tapahtuneen. Koen olevani hyvin tasapainoinen ja vahva ihminen, mutta ilmeisesti sisälläni on vielä piilotettua tuskaa. Kiitos hyvin rehellisestä kirjastasi, joka auttoi minua myös pohtimaan uudelleen omaa kipuani. Hyvää jatkoa ja aurinkoisia kevätpäiviä!

### **Vastaus ON:lle**

Kiitos lämmittävästä palautteesta. Ihana kun kirja auttoi sinua eheyttämisessä. Valitettavasti emme saa kulkea vain aurinkoisia teitä. Elämään kuuluu myös synkät ajat ja kokemukset.

Näiden positiivisten ja negatiivisten kokemusten keskellä opimme tekemään uusia valintoja polullamme. Menneet tapahtumat elävät tajunnassamme. Jos niitä ei käsitellä, niiden haudattuna pitäminen kuluttaa energiaa – vaikka se usein tapahtuu tiedostamattomasti.

Merkkejä käsittelemättömien asioiden olemassaolosta saamme omien reaktioiden kautta (kirjoitat ”mitättömien asioiden aiheuttamat rajut purkaukset”).

Kerrot saaneesi kirjan avulla jonkinlaisen rauhan. Näin ovat muutkin kertoneet. Kun kohtasin elämäni suurimman surun, en mennyt tunnetta pakoon, vaan sitä kohti – ja kaiken tuskan alta löytyi tasapaino. Kirjani kertoo tästä tiestä ja uskon, että lukijat pääsevät sen avulla lähemmäksi oma sisintä – jossa asuu ikuinen rauha ja rakkaus. Minäkin luulin olevani tasapainoinen ja vahva ihminen, kunnes...

Terveisin ja oikein hyvää jatkoa sinullekin. Elämä on kaikesta huolimatta elämisen ja kokemisen arvoinen juttu ☐

## **EL sähköpostissa**

Hei. Anteeksi en malta olla kirjoittamatta, vaikka en ole siinä hommassa mikään hyvä. Luen juuri kirjaasi Isän suru. Vavisuttaa... Poikani T. lähti ...2010 oman käden kautta samalla tavalla kuin tyttärenne. Hän oli syntynyt 1987. Olen lukenut kirjasta vasta muutaman sivun ja luonteissa ja persoonissa on niin paljon yhtäläisyyksiä, etten pysty lukemaan kirjaa kuin vähän kerrallaan. Äsken luin kohdan jossa kerroit unesta jossa tyttärenne putosi sillalta ja hänellä oli hämmästynyt ilme. Itse olen nähnyt kaksi kertaa unen pojastani, jossa hän oli kuollut ja kerroin sen unessa hänelle ja muistan kristallin kirkkaasti hänen hämmästyneen ilmeensä. Jatkan lukemista verkkaan, meille on annettu rankka osa. Jumalan siunausta teille.

## **Vastaus EL:lle**

Hei. Ensinnäkin Sinulle paljon – paljon – paljon jaksamista. Itken kohtaloasi ja samalla itken ja kaipaan tyttärtäni. Minulla on häntä ikävä ja tulee aina olemaan. Hän oli meidän enkelimme. Tiedän että tuskasi on äärettömän suuri, mutta elämä jatkuu. Olen tavannut muitakin herkkiä nuoria ja hekin samaistavat itsensä Camillaan. Kotisivuillamme on monien kirjoituksia. Voit joskus lukea niitä, niin huomaat ettet ole yksin.

Luet kirjaa juuri sillä tavalla kuin kuvittelin, että se voisi auttaa – pienen palan kerrallaan. En sulkeutunut tuskalta, vaan menin sitä kohti. Lopulta löysin itseni ja elämäni. Kuljin tien loppuun ja nautin taas elämästäni, vaikka koen usein kaipausta. Suru pitää minut nöyränä. Jos saan auttaa Sinua, niin aina kun luet kirjaa, kuvittele pitäväsi kädestäni kiinni. Ota siihen jokin symboli; ehkä T:n lapsuuden pehmolelu. Tällä tavalla pystyn ehkä johdattaman sinut tuskasi läpi syvempään ymmärrykseen ja tasapainoon. Kun tunteet nousevat pintaan (kaipaus, rakkaus, ikävä, tuska, viha...), pysähdy ja anna sen tulla. Jatka lukemista vasta sitten, kun tunne on tasaantunut ja olet ehkä nähnyt asioita ja tilanteita uudella tavalla. Näin pidät kanavat auki sisimpääsi ja se puhdistuu. Paineen pitää päästä ulos, jotta voit jatkaa ja nauttia taas elämästäsi. Sitähän T:n tällä hetkellä haluaa – kuten Camilla kirjoitti meille jäähyväiskirjeessään. Koulussa olin tosi huono kirjoittamaan, mutta sitten sain uuden opettajan Kyösti Aniaksen. Hän sai minut uskomaan itseeni ja innostumaan kirjoittamisesta. Kuulisin mielelläni lisää Sinusta, kun luet kirjaa. Minulle nämä palautteet ovat äärimmäisen arvokkaita, koska niiden avulla herkistyn taas muistamaan mistä elämässä on oikeasi kysymys.

## **EL vastasi**

Hei. Äärettömän paljon kiitoksia vastauksesta. Olen ymmärtänyt lukemastani, että Camilla oli myös koulukiusattu. T. oli kiusattu koulussa, ala asteella, yläasteella, ammattikoulussa, armeijassa ja taas koulussa ja sitten töissä. Hän toimi vartijana O:ssa, jossa muuten on ollut viisi itsemurhaa tällä alalla vähän ajan sisällä. En silti osaa syyttää tapahtuneesta varsinaisesti ketään enkä mitään. Itselläni on tietenkin hautaan asti taakka kannettavana kaikista sanomisista ja sanomatta jättämisistä, vaikka niin moni sanookin että ei saa syyttää itseään. Se on sana helinää minulle, matkan varrelta löytyy paljon parannettavaa, mitä tosin ei voi enää korjata. Olen myös ajatellut siitä kiusaamisesta niin että T. tuli hyvin ”yliherkäksi”, hän tulkitsi monia sellaisia asioita myös pilkaksi mitä ei todellisuudessa ehkä kukaan ollut siksi tarkoittanut. Luulen että nämä herkät ihmiset myös jotenkin muistavat tällaiset asiat äärettömän hyvin läpi elämän, kunnes malja vuotaa yli. Saat toki käyttää kirjoituksiani ja muokata sitä. Aurinko paistaa hellästi enkä pysty tuntemaan mitään muuta kuin karvasta surua siitä että eikö näiden nuorien olisi kannattanut katsoa tätä heräävä kevättä. Ei elämän tarkoitus ole kulkea niin kuin heillä meni.

## **TT Facebookissa**

Hei pohjoisesta!!

Olin SuPerin koulutuspäivillä ja kuuntelin sinun luentoa itsemurhasta. Onneksi minulla oli nenäliinapaketti laukussa, puseron hiha ei olisi riittänyt kuivaamaan kyyneleitä. Vaikuttava ”luento”. Itse en ole kokenut itsemurhaa omassa lähipiirissä, mutta täytyy ihmetellen kunnioittaa sitä tapaa millä olet mennyt asiaa kohti ja läpi. Uskomatonta, Kun kuolemasta on vasta niin vähän aikaa. Minä en tullut ahistuneeksi kertomuksestasi, vaikka mainitsit että olit murheellinen kun nenäliinoja näit kuulijakunnassa. Sinun jutusta jäi sisimpään mietittävää kyllä: olen pian 16 vuotiaan tytön äiti. Tytön isä haki eron ja muutti 2 vuotta sitten pois meidän luota. Kova paikka, pieni kuolema on käyty läpi. Omastamielestä olemme selvinneet yllättävän hyvin, mutta onko tytön asiat sittenkään niin kuin näyttää? Kiitos että ”laitat itsesi likoon” henkilökohtaisella todistuksella, kiitos niistä ympyröistä paperitelineessä (lapsuus-nuoruus-aikuisuus). Olet selviytyjä. Taivaan Isä siunatkoon jatkoelämää ja antakoon lohdutuksen ja voiman jokaiseen päivään. Ja sen Hän tekee. Lämpimin terveisin TT

**Hei TT.** Ihana palaute, kiitos. Sydän lämpeni ja silmät kostuivat. Kaikki ihmiset ovat selviytyjiä, kunhan uskaltavat katsoa riittävän usein sisimpäänsä ja miettivät joskus elämän suurta ihmettä.

### **HH Facebokissa**

Ensiksikin osanottoni tyttäresi poismenosta. Luin kirjasi tyttäresi itsemurhasta, ja se kosketti syvästi, sillä ystäväpiirissäni on ollut useammallakin masennusta ja itsetuhoisia ajatuksia ja yrityksiä... Olen yrittänyt auttaa ja tukea masennuksen alla kulkevia ystäviä, mutta usein on vain tuntunut, että pahentaa ystävän oloa. Kirjasi sai minut ymmärtämään, että se, ettei ystäväni jaksaisi enää elää, ole minun vikani. En voi lopettaa toisten ihmisten halventavaa ja alentavaa käytöstä ystäviäni kohtaan. Paras apu on olla tukena ja viestittää ystäväälle, että rakastaa häntä, mitä ikinä tapahtuukin.

On hyvä, että löytyy ihmisiä, jotka puhuvat asioista suoraan ja katsovat niitä useista näkökulmista, kuten sinä. Ei tuskaa kannata patoa sisälleen, se vie voimat. Kiitos, että sain lukea kirjasi!

### **J ja M sähköpostissa**

Hei ja kaunis kiitos ihanasta kirjasta. Se lohdutti minua kovasti. Olen yksinhuoltaja äiti. Tyttärelläni on astma, allergia ja atooppinen ihottuma. Olen joutunut valvomaan paljon. Hän alkoi nukkumaan kokonaisia öitä vasta 6 -vuotiaana. Nyt onneksi on helpottanut... Hänellä ei ole siis isää ja hänen kummisetänsä hirtti itsensä selvin päin noin kuukausi sitten. Kummisetä oli tärkeä tyttölle. He kävivät yhdessä luistelemassa ja lukivat kokeisiin. Ja voi sitä onnen päivää, kun setä tuli tyttäreni kevätjuhliin, kun muilla oli omat isät mukana. En tiedä, mutta kamala syyllisyys painaa minua. En saa oikein öisin unta. Joskus tämä kummisetä sanoi, ettei jaksaa elää ja mä yritin kyllä puhua ja piristää häntä. Hän oli myös tärkeä siskoni tyttäreille, jolla ei ole myöskään isää. Joten surijoita riittää... Minun isäni ei ikinä jutellut minulle eikä tullut ylioppilasjuhliini. Hän oli silloin päissään ja sanoi, että minä pääsin vahingossa ylioppilaaksi. Sinä sentään juttelit ja teit kaikkea kivaa Camillan kanssa. Voimia sinulle.

### **Vastaus J ja M:lle**

Hei. Ihana kuulla, että kirjasta on ollut apua. Syyllisyys painaa meitä kaikkea – minuakin. Mutta pääsen siitä eroon, kun ymmärrän ja hyväksyn, että jokainen ihminen elää omaa elämäänsä ja jokaisella on vastuu pohjimmiltaan vain itsestään. Jos muistetaan, että ihminen on myös henkiolento, niin voimme samalla tiedostaa, että tällä henkiolennolla eli sielulla oli jokin tarkoitus, jota emme ehkä koskaan saa tietää.

Rakasta kummisetää, itke paljon, puhukaa tyttäresi kanssa hänestä kaikkea kivaa. Itkekää yhdessä. Muistelkaa onnen hetkiä hänen kanssaan. Sinun isäsi oli raukka, kun ei puhunut

kanssasi ja vähätteli sinua. Hän toteutti ilmeisesti jotain, mitä oli itse kokenut ja heijasti sen sinuun. Jos uskomme, että sielu jatkaa matkaansa kuoleman jälkeen, voit vain kuvitella mitä isäsi on kokenut ja miten hänellä on huono omatunto siitä, millä tavalla hän kohteli sinua. Anna hänelle anteeksi, vaikka se on vaikea. Hän oli hyvin vajavainen ihminen, eikä osannut toimia toisin. Jaksamista myös sinulle ja tyttärellesi.

## TP sähköposti Porvoosta

Hei!

Tahdon kiittää kirjastasi Isän suru, josta tällä hetkellä koen saavani ”pelastusrenkaan” omassa, valtavassa surussani. Minun sielunveljeni, rakas ystäväni, riisti itseltään hengen yllättäen 5.7.10. Putosin kuin mustaan, syvään kuiluun, sydämeni tilalle asettui kivi, joka teki hengittämisen vaikeaksi. Lisäksi valtava syyllisyys iskeytyi minuun kuin tsunami, tehden elämästäni maanpäällisen helvetin. Olen kyseenalaistanut Jumalaa, miksi hän otti ystäväni pois? Olen ollut kesälomalla nyt, mutta en juurikaan muista näistä päivistä mitään. Perheeni pitää minut ”näennäisesti” elämässä kiinni, ja kamala sanoa, mutta olen jopa suunnitellut tekeväni tuskissani jotain samankaltaista kuin ystäväni, kun tuska ja ikävä ovat olleet niin valtavia, etten pääse surussani eteenpäin, mutta onnekseni sain eilen käteeni kirjaasi. Olen itkenyt ja lukenut kirjaasi. Miten ihana nuori nainen tekstistäsi tuleekin esiin. Olen myös itse herkkä luonteeltani, ja minulle murrosikä ja nuorena naisena eläminen oli hyvin tuskaisaa aikaa, ja olen usein miettinytkin miten tämän päivän nuori ylipäättään kykenee selviämään tämän päivän elämän haasteista, jos ei omaa ns. kovaa, narsisismiin suuntautuvaa luonnetta tai valtameriläisyyttä kokoista tervettä itsetuntemusta. Itse aloin saamaan elämänsyrjästä kiinni vasta lähempänä 30 v, vaikka jotenkuten vaihtelevalla menestyksellä selvisin epävarmuuteni, tuskani ja ahdinkoni kanssa, myös poismennyt ystäväni oli ratkaisevassa osassa näillä kipuvuosillani keikkussa.

Tyttäresi kirjoittama teksti, ja runot ovat hyvin herkän, sielultaan viisaan ihmisen kirjoittamia ja kuitenkin niin elämänmakuisia. Kuinka lahjakas hän onkaan. Ymmärrän myös itsestäni sen, kuinka hän ymmärtää miten mahdollisuuksia/kauneutta tämä elämä on täynnä, mutta miten siihen itsellä ei vain ole mahdollisuutta, miten se vain lipuu ohi. Miten mistään ei enää oikein saanut otetta, kun tuntui että kukaan ei oikeasti ymmärrä sitä mitä päässä liikkui, ja jossain vaiheessa mielikuvitus maailmakaan, eivätkä unelmatkaan enää auttaneet. Miten ymmärrät oman pienuutesi, ja maailmassa olevan pahuuden, ja kuinka sinut on pakotettu olemaan osa tätä pahuutta ja sen että et voi muuttaa tiettyjä asioista paremmaksi, ne olisi vain hyväksyttävä. Miten elämä järsii rotan lailla niin hyvässä kuin pahassakin sisimpää, mutta itsellä ei vain ole voimavaroja olla osa sitä, tämä ”jäytämisen” oli minulle juuri voimakkainta näissä nuoruusvuosissani, ja se oikeasti voi nujertaa ihmistä pienemmäksi. Kutistaa elämänhalun olemattomiin. Olen myös miettinyt, että tuntuu siltä kuin herkkät ihmiset imevät itseensä kuin pesusienet kaiken maailman pahan, ja että heillä on myös herkkyyttä aistia sellaista mitä muut eivät edes ajattele. Herkillä ihmisillä ei vain ole suodatinta minne valuttaa tämä paha olo pois, he keräävät sen kaiken itseensä, ja se jättää väistämättä jälkensä. Herkillä ihmisillä on mielestäni myös hyvin vahva tunneäly ja hiljaisen tiedon vaistoaminen.

Nyt itse taiteilijaluonteisen murrosikäisen tyttären äitinä, olen usein täysin voimaton siinä, miten tukea ja ohjata häntä niin, että hänen siipensä kantaisivat kaikkien karikoiden yli. Aikamoista kuohuntaa/kapinointia on ollut viimeiset vuodet, ja jatkuva huoli hänestä vaanii kantapäitteni alla. Myös meillä huoneen järjestyksessä pitäminen ja muu yleinen siisteys, ja omista tavaroista huolehtiminen on ollut useita vuosia aikamoista valtataistelua, mutta mahdotonta, mikään ei ole auttanut. Todennäköisesti minun täytyy luovuttaa, ja hyväksyä tämä hänen tapansa olla, ja löytää erilainen, hyväksyvämpi tapa lähestyä häntä tämän asian suhteen. Myös ystäväni poismeno mursi hänen sydämensä.

Tahdon kiittää sinua siitä, että olet tuonut oman tapasi surra esiin rehellisesti ja kuitenkin rakastaen, kunnioittaen ja niin kauniisti. Tyttärelläsi on ollut ihanat vanhemmat, teillä on ollut aina keskusteluyhteys, mikä varmasti puuttuu useilta perheiltä, ja se on ihan mielettömän ihana vahvuus perheissä. Olen myös itse aistunut poismenneiden läsnäolon, mikä luo itselle turvaa ja hyvää oloakin. Mm. eräs hyvin rationaalisenä pitämäni ystäväni lähetti minulle enkeleitä tietämättään minun tuskastani sen jälkeen kun olin saanut puhelun ystäväni poismenosta. Tahdon kiittää sinua siitä, että kirjasi on saanut rinnalla jäytävän kiven pienemmäksi, ja minulla oli jopa hyvä hengittää edellisenä yönä, ja sain nukkua.

Kun sain tietää ystäväni, kuin veli minulle, poismenosta, sain tuskissani käteeni kirjan, josta esiin hyppäsi teksti, miten voin auttaa poislähtevää läheistä, ja saa itselleen rauhan surussa. Siinä luki näin (shokissa en enää muista edes kirjailijan nimeä) Sano hänelle: ”minä rakastan sinua, minä annan sinulle anteeksi, minä annan sinun mennä”, en pystynyt siihen silloin, mutta luulen, että pystyn sanomaan hänelle tämän lauseen, kun olen lukenut kirjasi loppuun. Myös ystäväni, niin kuin tyttäresi oli hyvin herkkä, liian kiltti, hän kohteli niin siltojen alla asuvaa kuin ns. ”hyvin menestyvää” samalla tavalla, ihmisarvoisesti. Hänen kanssaan käymät keskustelut olivat mielenkiintoisia, persoonallisia ja syvällisiä, hän osasi oikeasti kuunnella, ja hänen tapansa nähdä tämä maailma oli paikoittain hyvin erikoinen, oikeudenmukainen ja humoristinen. Ja hänen kanssaan viettämäni hetket olivat omalla tavallaan ihmeellisiä, vaikka hän oli ihmisseläinen, hän vaistosi hyvin toisten ihmisten luonteita & tunnetiloja. Hän auttoi aina ystäviään/läheisiään niin taloudellisesti kuin henkisestikin. Hän oli ainutlaatuinen, hauska ja aito, ja minulla on hyvin syvä ikävä häntä ja hänen poismenonsa jättää syvän tyhjyyden minun elämään. Toisaalta pelkään syksyä, miten jaksan töissä, miten elämässäni? Miten tämmöisestä asiasta voi ylipäätään ikinä selvittää järjissään? Miten syyllisyydestä voi päästä eroon, en viimeaikoina pitänyt ns. oman elämäni kiireiden takia häneen paljon yhteyttä, enkä tiennyt hänen tuskastaan. Aina kun hänet näin, hän oli iloinen, vaikkakin kertoi masennuksestaan. Miksi en auttanut häntä? Miksi tuijotin vain omaa napaani ja omia vaikeuksiani? Tiesikö hän edes sitä, kuinka rakas hän oli koko minun perheelleni, ja myös vanhemmilleni? Sydäntäni repii, kun tiedän hänen jättäneen pöydälle kuvan siskostani, minusta ja meidän tyttäristä, ja viestin, en jaksa enää. Vain luoja tietää, että tekisin mitä vain, jos saisain siirrettyä aikaa taaksepäin.

Olen tässä miettinyt ylipäätään lähetänkö tätä kirjoitusta sinulle eteenpäin ollenkaan, vain kirjoitan vain omaa pahaa oloani ulos. Taidan tehdä molempia. Toivottavasti kirjoitukseni ei revi liikaa haavoja auki, eikä vain ahdistaa sinua. Tahdon vain sydämestäni toivottaa sinulle, vaimollesi ja lapsillesi voimia ja elämäniloa. Kiitos myös vielä kerran kirjastasi, tällä hetkellä tuntuu, että se on ainoa asia joka minut pitää kiinni tässä elämässä!

### **Vastaus TP:lle**

Hei rakas T...

Kirjeesi ei repinyt haavoja auki, vaan toi ihanasti surun ja ikävän taas esiin. Haluan kokea ne monta kertaa – aina, koska niiden avulla pääsen lähemmäksi Camillaa ja niiden avulla saan voimakkaamman otteen oikeasta elämästäni. Ikävän keskellä koen myös valtavaa iloa siitä, että voimme Camillan kanssa auttaa sinua. Se lämmittää enemmän kuin uskotkaan. Halusin kirjani avulla näyttää ihmisille tien, jota voi kulkea ja löytää taas itsensä, elämänsä ja uskonsa. Kirjeestäsi ymmärrän, että olet kulkemassa sitä tietä.

”Minä rakastan sinua, minä annan sinulle anteeksi, minä annan sinun mennä”... on hienosti kuvattu hyvin tärkeä prosessi. Tämän kanssa teimme paljon töitä vaimoni eli Camillan äidin kanssa. Elämä on suurempi ja hienompi juttu kuin ihmiset koskaan saavat tietää. Ystävälläsi on nyt toinen tehtävä, vaikka emme tiedä mikä se on. Anna hänen mennä. Rakasta häntä joka hetki. Itke paljon. Annan hänen poismenonsa herkistää sinua ja avata sisimpiä kanavia, joista

sinuun ja läheisiisi virtaa uutta voimaa. Mitä paremmin löydät taas itsesi – henkisenä ihmisenä, sitä suurempi arvo on ystävyydellänne nyt ja aina. Tiedän että ystäväsi rakastaa sinua puhtaammin ja syvemmin kuin ennen.

### **JF sähköpostissa 7.8.2010**

Huomenta! Ajattelin aamupäiväni iloksi töissä kirjoitella vähän kuulumisia tältä suunnalta. Isäni ei ole vielä kukaan aloittanut lukemaan kirjaasi, joten tulen sen sieltä noutamaan takaisin itselleni ensitilassa. Kirjan arvo on itselleni suuri sen välissä olevin asiaan liittyvin artikkeleineen, (Seurassa olleet artikkelit sekä yleisön kirjoitukset aiheesta), enkä tahdo sen lojuvan arvostuksetta missään. Tykkään myöskin sitä välillä selailta ja lukea lempikohtiani kirjasta.

Uskomatonta, mutta minulla menee hyvin. Jotenkin koko tuon läpikäymäni vaikean eroepisodin jälkeen kaikki on muuttunut. Kenties puin tuossa surussani läpi koko ennenaikaisen elämäni tuskat, Camillan sanoin mustat mönjät ja muut epätavallisiksi luokittelemani tunteet? Kuten silloin tuntui, että alan pikkuhiljaa löytää itseni, näin todellakin tapahtui. Ensikertaa elämässäni tunnen olevani tasapainoinen, itsenäinen ja aikuinen ihminen. Se on mielenkiintoinen olotila. Luen edelleen paljon eksistentialismia ja pohdiskelen kaikenlaisia minuuteen liittyviä asioita, mutta mielentilani on älyttömän rauhallinen ja vakaa siihen nähden mitä se oli aikaisemmin. En tarvitse enää älyttömiä pakoja todellisuudesta, elämäni pakoilua tai tunteiden sulkemista. Suojamuurini taso on myöskin laskenut uskomattomalla tavalla – jouduttuani edellä mainitussa tilanteessani nojautumaan ihmisiin, huomasi, että hyvin monessa tapauksessa niin voi todella tehdä ja ihmiset ovat luottamuksen arvoisia. Ne jotka eivät ole, opettavat taas elämästä jotakin uutta.

Uskomatonta.

Te olitte Aryn, Camillan, sekä kirjasi, artikkeleiden yms kanssa todella tärkeä ja suuri osa läpikäymääni muutosta, joten haluan kiittää siitä. Oli varmasti teillekin ainakin jollakin tavalla raskasta palata niin lähelle Camillan poistumista, vaikka ette selkeästi fiksuina ihmisinä sitä olekaan pois sulkeneet mielestänne missään vaiheessa. Camilla on täällä vieläkin joka päivä omalla tavallaan. Vain yksi asia edelleen painaa mieltäni: Olisiko Camillalle voinut käydä samoin? Vain vähän enemmän vahvuutta, kärsivällisyyttä ja jotakin yhtä käänteentekevää kuin minulla ja hän olisi noussut suosta, jossa minäkin koko elämäni vietin? Aika ajojen olen jopa vihainen, miksei hän ymmärtänyt, että minäkin olen täällä, minäkin tunnen samoin. Jos hän olisi odottanut, jos jotakin olisi tapahtunut, ehkä me olisimme löytäneet toisemme joka tapauksessa emmekä olisi olleet yksin asioiden kanssa? Nämä jutut ovat kuitenkin mahdottomia ymmärtää jossei ole osa konkreettista tunnetta.

Olen löytänyt blogini kautta muutamia kaltaisiamme ihmisiä. Meitä todellakin on. Olen löytänyt jopa yhden samankaltaisen miehen, tosin muuten kuin blogin avulla. En voi kuitenkaan sanoa, että Camillan lähdön takia kaikki olisi liian myöhäistä – hänen päätöksensä ansiostahan minä olen päässyt jaloilleni ja nojaan nykyään vain ja ainoastaan itseäni, sekä sen seurauksena blogini avulla pari muuta ihmistä on tehnyt samoin.

Aiemmin nojasin asioihin, ihmisiin älyttömästi. On outoa tajuta, että olen viimeinkin minä itse, kokonainen ja en riippuvainen kenestäkään. Oikeastaan halunikin oli vain kiittää teitä kaikesta, olette kumpikin uskomattoman upeita ihmisiä ja aivan upea pariskunta. Teette olemassaolollanne maailmasta taas vähän paremman paikan – ja sitä täällä todella tarvitaan !

**ES Facebookissa**

Hei, luin juuri kirjoittamasi kirjan Isän suru yhdeltä istumalta ja haluan aluksi ilmaista osanottoni suuren surunne johdosta. Toiseksi haluan kiittää sinua siitä, että jaotit kokemuksesi sekä läheistesi että meidän tuntemattomien kanssa. En osaa sanoa kuvailla, miten suuren vaikutuksen kirjasi minuun teki. Itkin usein lukiessani sitä, sillä vakavaa masennusta sairastaneena ja usein itsemurhaa pohtineena tunnistin osan ajatuksista itsessäni. Minusta oli äärettömän lohdullista lukea, että vaikka sinä ja perheesi menetitte jotain niin arvokasta kuin tyttäresi teille oli ja on edelleen, pystyitte todella jatkamaan elämää ja vielä nauttimaan siitä, vaikka suru seuraakin aina mukana. Olen itse kahden lapsen äiti ja keskellä hyvin sekavaa (mutta ei riitaisaa!) avioeroproosessia. Olen tämän prosessin aikana usein ajatellut, etten tule selviämään siitä, ja häpeäkseni olen saattanut itseni umpikujaan, jossa kuvittelin, että vaihtoehtoinani ovat joko kuolema tai monen vuoden itku, kärsimys ja menneisyyteen tuijottaminen, minkä takia en osaisi enää rakentaa itselleni uutta elämää, josta voisinkin nauttia.

Kirjasi avulla ymmärsin, että vaikka avioero ja sitä kautta perheeni rikkoutuminen ovat surullisia, kamalia asioita, ovat ne silti pieniä kolhuja verrattuna siihen iskuun, minkä sinä ja perheesi koitte. Se, että selvisitte jostakin niin hätkähdyttävästä tapahtumasta kuin tyttären kuolema, antaa minulle voimaa selvitä omista ongelmistani. Osaan nyt suhteuttaa asiat paremmin ja ymmärrän, että minun elämäni ei pääty, vaikka pitkäaikainen parisuhteeni ja yhteinen perhe -elämä minun ja mieheni kanssa päättyikin.

Voisin jatkaa kirjasi ja ajatustesi ylistämistä vaikka kuinka kauan, mutta luulen, että pointtini tuli selväksi. Ennen kaikkea haluan sanoa sinulle KIITOS, kiitos mielettömästi siitä, että kirjoitit kirjasi ja annoit toivoa selviytymisestä meille muille.

Toivon todella, etten pahoittanut mieltäsi viestilläni, se ei ollut tarkoitukseni! En siis missään nimessä halua verrata avioeroa ja läheisen kuolemaa toisiinsa, halusin vain kertoa, että kirjasi sai minut ajattelemaan asioita uudesta näkökulmasta. Voimia sinulle ja perheellesi ja aurinkoista kesää!

### **Vastaus ES:lle**

Ihana palaute. Kiitos. Juuri tätä varten kirjoitin kirjan, vaikka ensimmäinen tarkoitus oli omien tunteiden purkaminen ja tasapainon löytäminen. Toivotan jaksamista avioeroproosessissasi. Sinä selviät. Tuskan alta löytyy ilo ja syvempi rauha.

### **Puhelu Ilomantsista**

Keskustelin pitkään äidin kanssa, joka oli juuri lukenut kirjan. Hänen 22 v poikansa teki itsemurhan lääkkeiden yliannostuksella samana vuonna ja samassa kuussa kuin Camilla. Oli yrittänyt sitä kaksi kertaa aikaisemminkin. Edellinen yritys tapahtui saman vuoden kesäkuussa. Poika oli usein puhunut elämän halun menettämisestä ja halusta kuolla. Vanhemmat olivat olleet hyvin neuvottomia. Poika oli hoidossakin puoli vuotta, mutta se ei auttanut. Kesäkuun selviämisen jälkeen hän oli halunnut tietää tarkkaan miten hänet löydettiin ja elvytettiin. Ilmeisesti hän halusi sillä varmistaa, että niin ei tapahdu toiste. Eikä tapahtunut. Poika oli komea. Hän kuntoili ja hoiti itseään fyysisesti hyvin, mutta sisin oli rikki. Pojan äiti ja isä ovat tukeneet toisiaan paljon ja pystyvät puhumaan asiasta avoimesti.

### **DS**

Luin Seura-lehdestä artikkelin teidän tyttärenne tapauksesta ja se kosketti kovasti. Nimittäin itse olen yrittänyt itsemurhaa nuorempana, noin kymmenen vuotta sitten. Olin vakavasti masentunut. Monet asiat mitä kerroitte tyttärenne ajatuksista osuvat täysin minun omiini senaikaisiin ajatuksiini, esim. se että on liian herkkä eikä kestä tätä mailmaa. Koko mailmalle on

aina hyvin suuri menetys kun joku nuori ja kaunis poistuu täältä ennen aikojaan. Mutta se mikä sai minut kirjoittamaan oli yksi kohta: ”Lääkäri määräsi nopeasti lääkkeitä ja teki testin itsemurha-alttiudesta, muttei nähnyt vaaraa.”

Tämä herätti huomioni. Itse olen myös lääkkeitä käyttänyt aikoinaan ja tiedän henkilökohtaisesti mitä ne tekevät, tiedän millainen olo on niiden vaikutuksessa ja miten sekaisin ne pahimmillaan saattavat pistää ihmisen. Tutkimusten mukaan lääkkeitä lisäävät itsemurhayrityksiä 40%. En nyt tiedä, että koskeeko tämä tieto teidän tyttärenne tapausta mitenkään mutta lehtijutun perusteella tuntui vaan vahvasti että täytyy asiasta kertoa teille. Masennuslääkkeiden vaaroista kun ei yleisesti kerrota vaikka ne tiedetäänkin. Toivottavasti en nyt loukkaa teitä mitenkään kertomalla näistä asioista. Myötätuntoni on täysin teidän puolellanne.

### **Vastaus DS:lle ja DS:n palaute siihen (merkitty \*).**

Kiitos palautteesta. Et missään nimessä loukannut. Minusta on erittäin tärkeä, että näistä asioista puhutaan entistä avoimemmin.

\* Hienoa kuulla. Pelkäsin hieman, että pahoittaisin mieltänne epäilyilläni lääkkeitä osuudesta tapahtuneeseen. Näitä vastaavia tapauksia kuin mitä teille kävi, on erittäin paljon, niistä vaan vaietaan. Ja vaikka vastaava tapahtuu julkisuuden henkilöillekin, niin silti niistä ei puhuta, kuten esim. Jussi Lammen tyttären tapaus. Ihmisillä on jonkinlainen yhteinen halu lakaista ikävät asiat maton alle. Ikävä kyllä ne asiat ovat silti olemassa ja sen hiljaisuuden muurin takia nuoria kuolee jatkuvasti lisää. Niitä tapauksia saa sitten lukea iltalehdistä. On erittäin hienoa ja kunnioitettavaa että tulitte julkisuuteen asianne kanssa, te voitte toimia esimerkkinä monille muille.

Olemme liikaa ”asiantuntijoiden” vallassa, jotka hoitavat oireita eivätkä ihmistä eli todellisia syitä. Tämän seurauksena sekä fyysiset että henkiset sairaudet lisääntyvät.

\* Todellakin näin on, allekirjoitan tuon aivan täysin. Itse potilaan asemassa olen kokenut sen omakohtaisesti, sekä olen sen saman myös nähnyt monien muiden kohdalla. Hoito näyttäisi olevan käytännössä lääkitys. Lääkehoito on pakollinen, jota ilman ei saa edes terapiaa. Huonoimmillaan käy niin, että lääkkeitä lopulta tekevät olostani pahemman kuin mitä se olisi ilman niitä.

\* Näistä asioista olisi todella hyvä keskustella ääneen, mutta ei liian negatiiviseen sävyyn. Itselleni on vaikeaa puhua neutraalisti näistä asioista, kun olen joutunut kokemaan paljon haittoja lääkkeitä käytön takia. Huomaan että te osaatte tuoda asiat julki juuri oikealla tavalla. Tosi hienoa, että olet selvinnyt pahimmasta ja olet löytänyt itsellesi paikan elämässä. Näin ymmärrän, kun vaikeimmasta hetkestä on jo kymmenen vuotta.

\* Kyllä tavallaan. Elämäni on vaan hieman erilaista kuin useimpien ihmisten. Se on itselleni sopivaa, en yritä olla mitään mitä en pysty olemaan. Nyt voin kyllä paremmin kuin koskaan ennen elämässäni, mutta en todellakaan ”hoidon” tai lääkkeitä takia, vaan sen takia että aloin itse vaikuttamaan asioihini enkä enää kuunnellut lääkäreitä. Lopetin lääkitykseni vastoin lääkärin määräystä. Huomasin että asioiden oli pakko muuttua, nimittäin minulla oli siinä vaiheessa todella huonoja ratkaisuja mielessäni kun söin lääkkeitä ja kärsin sivuoireista. Kun lääkkeen myönteinen vaikutus väheni kokoajan ja sivuoireet pahenivat, kyllähän siinä pakosti kaikenlaisia asioita mieleen tulee. En tiedä onko sitten onnesta kyse vai mistä kun nyt tässä olen yhä, ja lääkkeitä eroon päässeenä.

Netissä on tietoa kirjasta ”isän suru” ja kokoan sinne palautteita. Saanko laittaa tämän kirjoituksesi sinne vähän lyhennettynä?

\* Toki vain saat. Laitatko sitten minulle linkin sinne sivulle niin voin lukea sen sieltä.

### **Ystävältämme Lahdesta**

Tervehdys. Luin kirjan yhdellä istumalla. Luulen, että se onnistui siksi, että olen Aryn kanssa jutellut jo jonkin verran Camillan kuolemasta. Ja ennen kaikkea läheisiin ja kuolemaan



liittyvistä tunteista. Kotilieden jutusta sain toisenlaisen kuvan kirjasta, ja siksi jo kirjoitinkin Amylle, että olen syvällä sisimmässäni tuntenut, että Camillan kuolema olisi Kallelle vaikeampi asia käsitellä kuin Amylle. Luettuani kirjan, en ole asiasta enää lainkaan varma. Mutta tämä tilannehan ei olekaan kilpailu teidän kahden välillä.

Jutun perusteella odotin kirjaa, jossa käsitellään Camillaa, mutta sehän kertoi erittäin avoimesti Kallen sisimmästä, avioliitostanne ja tietenkin Camillasta. Luin monta kohtaa kyyneleet silmissä ja järkyttyneenä, mutta en ollut ahdistunut.

Miksi? Luettuani tekstin, olin vakuuttunut, että Camillan aika täällä oli loppunut ja sen työn viimeinen tehtävä oli poislähtö ja jatkaminen toisessa maailmassa. Minulla on ystävätär, joka on meedio. Hänen taitonsa kumpuavat Jumalasta. Olen lukemattomia kertoja puhunut hänen kanssaan ihmiselämästä. Hän on vakuuttunut, että jokainen meistä on täällä suorittamassa tiettyä tehtävää, jonka olemme itse asiassa itse valinneet. Samoin olemme valinneet tuohon tehtävään liittyvän ajan, jonka olemme täällä.

Minun on vaikea uskoa, että M. olisi valinnut melkein 10 vuoden syöpäsairauden kaikkine siihen liittyvine kokemuksineen, ja nyt melkein täydellisen liikkumattomuuden mielettömine kipuineen. Mutta sen uskon, että tällä hänen elämällään on tarkoituksensa. Se on ihan varma ja näkyy monessa asiassa. Eikä pienin ja vähäpätöisin tarkoitus ole minun kasvattamiseni. Mutta, miksi M:n kautta? Olen suuresti kiitollinen siitä, että tämänkin saan kokea, sillä silmäni ja tunteeni ovat auenneet, mutta en koe olevani jalostuneempi tai mitenkään parempi ihminen. Ymmärrän vain asioita enemmän.

Kuinka onnellisia te olettekaan siinä, että Camilla jätti teille kaikki tekstinsä ja kuvansa. Niistä näyttää löytyvän vastaukset kaikkiin teidän kysymyksiinne. Ja vastauksista näkyy, että hän oli hyvin lahjakas nuori nainen, joka oli pohtinut tärkeitä ja vaikeita kysymyksiä hyvin aikaisessa vaiheessa elämäänsä, ehkä liiankin aikaisin. Kaikella on kuitenkin tarkoituksensa. Ilman noita pohdintoja teidän olisi vaikea tai ainakin vaikeampi ymmärtää tapahtunutta.

Avioliittonne avaaminen tässä tilanteessa oli hyvin rohkea teko. Olisiko kirja ja sen sanoma ollut sama ilman sen tuomista sivuille. Mielestäni ei, sillä näin osoititte, että myös te olette saattaneet olla syynä Camillan tekoon. Jos olisit vain kertonut ympärilyöreitä, lukijan mielikuvitus oli jyllännyt, nyt kirjoitit totuuden. Ja kuitenkin lukijalle jää päällimmäiseksi mieleen, kuinka vaikeaa vanhemmuus on, miten uran ja perhe-elämän yhteen sovittaminen on veitsen terällä tanssimista ja kuinka vanhemmat yleensä aina tekevät parhaansa lastensa kasvattamisessa sen hetkisen kykynsä ja taitonsa mukaan.

47-vuotias sisareni kuoli maaliskuussa yllättäen aivoverenvuotoon. Hän oli hyvin menestyvä bisnesnainen, älykäs, sosiaalisesti taitava, mutta alkoholisti. Jouduin kertomaan A:n kuolemasta 86-vuotiaalle isälleni. Hänen ensimmäiset sanansa olivat, että en sitten ehtinyt puhdistaa pöytää.

Halasin isääni ja sanoin, että voit jutella kaikki asiat selviksi A:n kanssa, sillä hän on rinnallasi, eikä ole mennyt kauas sinusta. Arkulla hän piti koskettavan puheen. Hän kertoi saaneensa rauhan selvittämättä jääneiden asioiden suhteen, jotka nyt ovat kunnossa, ja pyysi A:ta viemään terveiset äidillemme. Uskon myös rajan taakse siirtyneiden suojelukseen ja apuun. Samoin myös Jumalan apuun, vaikkakin olen useasti huutanut hänelle, että miksi tämä jatkuva koettelemus ja väsyttäminen. Uskon vähemmälläkin, eikä minua tarvitse näin kovasti käsitellä, mutta kuitenkin huomaan usein, kuinka minua on sittenkin kannateltu ja autettu juuri silloin, kun sitä eniten tarvitsen ja juuri silloin, kun olen asian eteen tehnyt eniten töitä. En usko kirkkoon. En käy kirkossa, sillä ahdistun suunnattomasti siitä, että en ole ehtinyt kunnolla istua, kun minut jo haukutaan syntymästä saakka syntiseksi. Joulukirkot ovat pahimpia ja

masentavampia, sillä jouluku on ilon ja toivon juhla, eikä minun kovisteleminen  
juhla. Ortodoksisuus kiehtoo minua. Sen mystiikka, kaikki siihen liittyvä kauneus, iloisuus, sen  
kyky tarjota värähtelyitä kaikille asteille. Pakko myöntää että en ymmärrä, mitä he laulavat –  
vaikka syntiseksi haukkuisivatkin, mutta kaikki on niin meditatiivista ja rauhoittavaa. Isäni on  
ortodoksi.

Koen lääketieteen samoin kuin Kalle. Tähän olen tullut seurattessani M:n lääkkeiden syöntiä.  
Uskon vakaasti, että vain koululääketiede on pystynyt antamaan hänelle nämä yli yhdeksän  
vuotta. Kyse on ollut todella vaikeasta sairaudesta, joka pitää hengissä sairastuneen  
keskimäärin viisi vuotta! Muuta suurin osa hänen vaivoistaan tällä hetkellä on peräisin näistä  
lääkkeistä. Monen moni sairaus ei olisi sairaus, jos niitä hoidettaisiin enemmän syiden  
perusteella kuin oireiden, tai kuten Tolonen sanoo, laboratorioarvojen takia.

Olen saanut olla terve. Vuonna 2005 marraskuussa M:lle tehtiin allogeeninen solunsiirto. Se sai  
minut heräämään. Olen tuon marraskuun jälkeen laihtunut 10 kiloa, vyötäröni on 80 senttiä, eli  
mikä on naisille parasta. Olin huhtikuussa samaisessa Kallen mainitsemassa kehon  
kartoituksessa. Viskeraalista rasvaa minulla ei ole, rasvaprosentti on kuitenkin vieläkin korkea.  
Ylipainoa testin mukaan on, mutta testin tulkitseminen sanoi, että rajat ovat kovin tiukat ja hänen  
mielestään en tarvitse enää laihtuttamista; lihaksia kylläkin. Fyysinen kuntoni on  
huippuluokkaa. Testaaja puuttui tähänkin ja kehotti minua hiukan hillitsemään kestävyys-  
nostamista, sillä samalla nousee stressin sietokyky, jolloin en välttämättä huomaa psykeni  
romahtamista. Jäljestäpäin ajateltuna muun muassa joulun aikaan minulla oli selvä loppuun  
palaminen.

Luonto ja siellä liikkuminen on jaksamiseni a ja o. Santiago de Compostelan reitillä  
käveleminen oli uskomaton ja puhdistava kokemus. Niiden kahdeksan päivän ja 180 kilometrin  
aikana opin paljon kehostani ja sen toiminnasta, muun muassa sen, että en ole aamusyöjä. Ja  
nythän uudet terveystietämykset ovat vahvasti sitä mieltä, että jokaisen pitäisi oppia tunnistamaan  
kehonsa tarpeet ja pienet vinkit. Esimerkiksi, kun olen kovin stressaantunut, juon  
automaattisesti paljon vettä, sillä stressi kuivattaa aivoja. En myöskään nykyään juo juuri  
lainkaan alkoholia, sillä se tekee oloni vielä pahemmaksi, enkä enää rentoudun sen avulla.  
Kolesterolisarvoni oli vuosi sitten 6. Minulle ei tarjottu lääkkeitä, sillä painoni oli  
laskusuunnassa, liikun paljon, eikä metabolisen oireyhtymän oireita. Nyt kävin kokeissa ja  
arvo on 5. Siis pelkästään liikunnalla ja katsomalla mitä syön. En suostu syömään lääkkeitä.  
Minulla ei ole ollut minkäänlaisia vaihdevuosisoireita, sillä olen syönyt vaihdevuosiin  
homeopaattisia lääkkeitä jo vuoden: niitä pieniä valkoisia pillereitä, joita lääke-edustajastäväni  
pitää täytenä humpuukina. Mitä sen väliä, jos ne auttavat minua.

Minua puhutteli kirjassa erityisesti myös se, että kriisien selviytymiskeinot ovat melkoisen  
samanlaisia, jos niihin haluaa todella paneutua, eikä juosta suoraan pilleripurkille. Kaikki lähtee  
siitä, että ymmärtää itseään ja toimii nykytilanteessa tai mahdollisessa tulevassa tilanteessa niin  
kuin oma kokemus, tietämys ja intuitio sanovat. Muiden ihmisten tuki on äärimmäisen tärkeää,  
mutta kokemukseni mukaan tulvivaa apuakin pitää osata jäsentää, poistaa ja jalostaa.  
Vielä lopuksi kuoleman kohtaamisesta. Käsittelet sitä kauniisti. Ja ennen kaikkea yllättäen  
kohdannutta kuolemaa, ja sitä voiko siihen mitenkään valmistautua. Olen monesti miettinyt,  
olisiko helpompaa, jos läheinen kuolisi yhtäkkiä vai näin hiljaa hivuttamalla kuten M. Tässä  
tietenkin on aikaa käydä asioita läpi, tehdä surutyötä ja jollain tapaa valmistautua. Mutta  
kauheaa se tulee olemaan, sitten kun se tapahtuu. Kerrot myös kuinka välillä tunsit pahaa oloa  
siitä, että liian aikaisin päästit pahimmat tunteesi Camillan kuolemasta pois mielestäsi.  
Mikään ei ole minulle ollut pitkään aikaan niin helpottavaa kuin kuulla, miten M:n  
suonensisäiset hoidot on lopetettu eikä aikaa enää ole vuosia. Se tieto on antanut minulle uusia  
voimia jaksaa M:n rinnalla ja tehdä hänen olemisestaan kaikkien niiden kipujen keskellä hiukan

helpompaa. Mutta uskokaa tai älkää, molempien pinnan kestävyyttä kysytään melkein päivittäin.

Kirja antoi minulle voimaa. Olen entistä varmempi, että kuljen oikealla tiellä, ja että näin on tarkoitettu. Mielestäni yksi syväkähdyttävämpiä ”ulkopuolisen” lauseita oli poliisin sanat, jotka menivät jotenkin näin: ... ei mitään verrattuna siihen, mitä te olette kokeneet. Kirja antaa aavistuksen, ehkä enemmänkin kuin aavistuksen kokemuksestanne, sillä välillä lukeminen sattui.

### **Vastaus A:lle.**

Hei. Lähetit ihanan palautteen kirjasta. Luin sitä kyyneleet silmissä; välillä olit ihan vierelläni. Kirjeesi kertoo syvällisyydestäsi ja tiestäsi tässä maallisessa elämässä. Joku on sanonut, ettei kukaan saa suurempaa taakkaa kannettavakseen kuin jaksaa kantaa. Uskon sisimmässäni että näin on, vaikka välillä tekee mieli kyseenalaistaa koko ajatus.

Olet – olemme vahvoja – ja ehkä siksi joudumme kantamaan suurempaa taakkaa. Muistan sinut tapaamisemme alusta asti. Jouduit silloin jo taistelemaan oman voimakkaan persoonasi ja temperamenttisi kanssa. Jokin tarkoitus silläkin on, vaikka emme sitä tiedä. Koen itse välillä olevani vanki näissä olosuhteissa ja kehossani. Jokin sisäinen voima haluaisi liikkua vapaammin ja puhtaammin: luoda enemmän, kokea syvällisemmin, tuntea rakkauden syöksyvän koko kehon läpi... Jotain tällaista rajallisuutta oma sieluni on ilmeisesti tullut tänne kokemaan ja nyt yrittää rakentaa tasapainoa fyysisen ja henkisen elämän välille.

Toivotan Sinulla ja M:lle jaksamista tuskien keskellä. Ajattelemme Teitä, puhumme Sinusta Amyn kanssa. Tuskaa se ei poista, mutta tuo ehkä hiukan lämpöä joukkoon. Tämä lauseesi tuntui äärimmäisen hyvältä: ”Kallen kirja antoi minulle voimaa. Olen entistä varmempi, että kuljen oikealla tiellä, ja että näin on tarkoitettu.”

### **A:n palaute**

Kalle, kiitos sanoistasi. Kukaan ei saa enempää osakseen kuin jaksaa kantaa. Kuinka monta kertaa olenkaan ajatellut, että kohdallani on laskettu kestävyuteni väärin. Mutta syövereistä noustuani kannustan itseäni sillä, että olen kuitenkin aika hienosti hoitanut tämän ajan, ja että ne asiat joista olen luopunut, ovatkin saaneet mennä. Suurin ahdistuksen, suuttumuksen ja alakulon aiheuttaja on nämä elämäni olosuhteet, sitoutuminen toiseen ihmiseen ja hänen hyvinvointiin näin tiukasti. Tunnen usein olevani vankilassa ja ajattelen sitku -elämää. Ja minä kyllä tiedän, että se nyt on vihoviimeinen asia, jota kannattaisi odottaa. Sen tiedän että on jotakin on varattu osakseni, jota en vielä tiedä. Siinä toivossa eteenpäin tarpoen.

### **PM Facebookissa**

Haluan kiittää lämpimästi Sinua kirjastasi jonka tänä yönä luin....luin ja itkin, luin ja nauroin... Olet ollut upea isä tyttärellesi, se paras Isä, se oikea Isä juuri hänelle. Mietin monta kertaa lähetätkö tämän vai en, päätin lähettää. Toivon Sinulle ja perheellesi kaikkea hyvää. Niin Tyttäresikin toivoisi.

### **Camillan ikäinen herkkä nuori**

Kiitos paljon kirjastasi – se saapui eilen perille. Olen lukenut siitä jo ensimmäiset sata sivua ja jäänyt aivan koukuun. Olen itkenyt, nauranut ja kaikkea siltä väliltä. Kaikki asiat minun ja Camillan välillä osuvat pelottavan hyvin yhteen. Erona suurin toki on meidän perhesuhteemme – minulla on aina ollut rikkinäinen perhe, jossa ei ole osattu kommunikoida. Vanhempi eivät ole olleet sovussa, eivätkä ihmisinä itsessään millään tavalla järjestelmällisiä tai osallistuneet elämäni minkäänlaisilla palavereilla, kirjeillä. Isäni on tukenut minua taloudellisesti, mutta

muutoin tuki on jäänyt hyvin pintapuoliseksi ja usein pelottavankin heikoksi. Hän on koittanut tehdä minusta kovaa, epäluuloista ihmistä, joka ei tule huijatuksi. Kaikki muut puolet, ihmiselle ominaiset asiat, ovat olleet melkoisia tabuja eikä niistä ole puhuttu. Avoimuus teidän perheessänne on selvästi aivan erilaista.

Tämä saa toki minut ihmettelemään kovasti Camillan ratkaisua, sillä itseltäni on aina puuttunut jotain kovin suurta, jota hänellä oli. Olen melkoisessa koudussa kirjaan, sillä se purkaa tunteitani aivan uskomattomalla tavalla. Todella hienoa tekstiä.

### **Aikakauslehden toimittaja**

Luin kirjan, se herätti tunteita ja ajatuksia. Mielestäni kirjassa on niin paljon kaikkia meitä vanhempia koskettavia pohdintoja, että toivon, että sen löytävät nekin, joiden perheessä näin surullisia menetyksiä ei ole jouduttu kohtaamaan.

Minua jännitti hieman tämä haastattelu, vaikka olen työskennellyt toimittajana 20 vuotta ja kohdannut monia ihmisiä. Jännitin miten voimakkaina omat tunteeni nousisivat pintaan haastattelun aikana. Ammatillisuuden säilyttäminen on tärkeää. Voin nyt jälkikäteen sanoa, että huolellinen ja syvälinen valmistautuminen auttoi, olin jo itkenyt kirjasi äärellä ja kohdannut tunteet, avuttomuuden ja surun, joita tarinasi ja Camillan itsemurha minussa herättivät. Itsellenikin on elämässä sattunut kaikenlaista, ehkä kokemuksesta on apua. Tämä juttu on tärkeä yhteiskunnallinen aihe. Mielestäni Camillan kaltaiset herkäät ja voimakkaasti tuntevat nuoret ihmiset ovat aikamme indikaattoreita. Kun he voivat huonosti, ongelmat eivät ole vain heidän, heidän perheensä ja lähipiirinsä vaan meidän kaikkien yhteisiä.

### **Camillan serkku**

Halusin vielä kiittää kirjasta. Minusta on rohkeaa paljastaa koko oma elämäni sillä tavalla. Uskon että se voi toimia suurena apuna monelle. Toivottavasti kirja julkaistaan. Eikä se ole tärkeä vain niille, jotka ovat kokeneet jotain samanlaista. Minulle – lasteni äidille – kirjalla on paljon annettavaa. Se avasi silmiäni miten paljon voi olla menossa lastemme ajatuksissa ja tunteissa, josta meillä ei ole aavistustakaan. Sitä luulee, että suhde lapseen on avoin ja hyvä, mutta kun he kasvavat ehkä me vanhemmat emme saa enää olla osallisia heidän sisimpänsä kanssa.

Olen ajatellut, että olen iloinen niin kauan kuin syliäni halutaan käyttää lohdutukseen. Kohta E. on niin vanha, että se ei enää ehkä kelpaa. Ehkä en saa edes lohduttaa. Miten avuttomaksi vanhemmat tuntevat itsensä joskus! Myös oli tärkeä, että muistuit riitelemisestä lasten kuullen. Olen sen tiennyt ennenkin, mutta valitettavasti – unohdan säännön kovin usein, kun suutun ja turhaudun. Tätä asiaa pitää pohtia vakavasti.

### **Palautteita joulukirjeeseen 2008, jossa kerroin lyhyesti Camillan kuolemasta**

\* Minulla ei ole yhtään sanaa, jolla osaisin sinua lohduttaa. Luen kirjeesi uudelleen ja uudelleen – ja yritän ottaa myös opiksi. Meidän M on nyt 14-vuotias ja juuri aloittanut rippikoulun.

Kiitos, että jaat tämän raskaan kokemuksen kanssamme.

\* Kiitos koskettavasta joulukirjeestänne. Se antoi kolmen pojan 'työorientoituneelle' äidille paljon ajateltavaa.

\* Kirjeesi todella pysäytti miettimään tämän ajan asettamia vaatimuksia, haasteita ja odotuksia – erityisesti nuorille ihmisille. Itse kahden pojan isänä tuntuu nyt vielä tärkeämmältä löytää keinot, joilla aikuistumisen kuoppaista tietä pystyy edes vähän tasoittamaan ja samalla antamaan lisää voimia tuolla tiellä kulkemiseen.

\* Tyttäremme E on nyt 21v. Hän on aloittanut opiskelun. Nuorellamme on rasitteena unettomuus ja masennus, jonka hallinta on vaikeaa samalla, kun opintojen aikatauluvaatimukset ja tenteistä läpi pääseminen painavat. Olen keskustellut usein hänen tuskastaan – pelosta, että ei jaksaa... Perhettäsi koskettanut, nuoren järkyttävä ratkaisu puhutteli minua syvästi. Toivon, että voin antaa rohkaisua E:lle. Sinä autoit juuri siinä, kertomalla... väsynyt isä

\* Kiitos tästä joulukirjeestä, joka on varmasti ollut kaikkein koskettavin teille Camillan vanhemmille, mutta myös monelle muulle isälle ja äidille. Itse olin muutama vuosi sitten tilanteessa, jolloin tyttärenti (15v. silloin) huusi tuskaansa sisimmässään ja todellinen hätä tuli kuitenkin sille kiukutteluna ja valehteluna ja mielialan rajuina muutoksina, alkoholin käyttöönä. Tilanne oli siinä pisteessä, että tiesin hänen kertoneen itsemurhauhkauksiaan kavereilleen. Silloin en saanut tukea keneltäkään, kaikki muut 'muka' aikuiset ihmiset väittivät tytön valehtelevan. Istuin kotona jouluvalojen hämyssä ja mietin uskoako muita. Sitten laitoin käteni ristiin ja rukoilin. Sen jälkeen tajusin, että sillä hetkellä maailmassa on vain yksi ihminen, joka rakastaa tytärtäni ja se olen minä.

Keväällä paljastui sitten pitkään jatkunut koulukiusaaminen, jonka arpia tyttärenti kantaa koko loppuelämänsä. Paniikkikohtaukset ovat jääneet vaivaamaan, toivottavasti niistä päästään eroon. Tällä hetkellä hän oireilee fyysisinä kipuina niitä ulos, joten vuosia tässä on jo nyt mennyt. Edelleenkin rukoilen hänen ja kaikkien muiden nuorten puolesta myös niiden kiusaajien, koska hekin tarvitsevat auttajaa rinnalleen. Joka ikinen päivä muistamme sanoa toisillemme: Minä rakastan Sinua! Koko perhe on tuon lauseen nyt oppinut. Mutta kuinka monta nuorta meillä täällä Suomessa on, joita ei koskaan halata. Eikä heille kerrota kuinka tärkeitä he ovat. Lähetän tämän joulukirjeen edelleen ja toivon että siitä seuraa pelkkää hyvää!

\* Kiitos paljon satuttavasta joulukirjeestäsi! Nyt on vaikea ymmärtää, miten rennosti vedit koulutusta syksyllä Hämeenlinnassa tällainen kokemus takanasi. Itse olen usein pohtinut nuorinta 20 v lastani, joka aloitti syksyllä opinnot. Jo lukioaikana hän oli kotona kireä ja tuntui, ettei kaikki ole kohdallaan. Luulen, että tilanne on yhä sama. Olen usein pohtinut, miten voisin lähestyä häntä ja tarjota apuani. Tuntuu, ettei hän halua apua, vaikka kuitenkin näen, että hän kaipaa läheisyyttä. Ehkä sanojesi rohkaisemana yritän päästä hänen lähelleen perheen tulevilla yhteisellä joulumatkalla.

\* Sain linkin joulukirjeeseesi kollegaltani ja luin sen liikuttuneena. Miten kaunis kirje isältä, joka on menettänyt heinäkuussa tyttärensä. Ja miten oikeaa asiaa puhuit suomalaisista nuorista, jotka ovat väsyneet suorittamiseen. Kahtiajako on tosiaan jo käynnissä. Hyvin menevät nörtit proskuttavat eteenpäin, mutta herkät taiteelliset nuoret jäävät jalkoihin.

\* Syvä osanottoni ja voimia sinulle sekä perheellesi. Kirjeesi kosketti minua. Menetin vuonna 1995 Tapaninpäivänä oman ainoan siskoni. Muisto siskostani palaa yhä edelleen näin joulun alla korostetusti mieleeni, mutta ne kysymykset, joihin vastausta en koskaan saanut, vähitellen loppuvat. Hyväksyminen tapahtuneeseen on lopulta ainoa tapa selviytyä. Aika tekee armollisesti tehtävänsä. Itseäni helpotti eräessä saamassani osanottokortissa ollut teksti: 'Älä aseta kysymysmerkkiä siihen mihin Luoja tarkoitti pisteen.'

\* Tarinasi on koskettava ja ajankohtainen. Itsellenikin on kaksi tyttöä, joista toinen 24 v harjoittelee omaa elämää omassa kodissaan ja toinen 17 v asustelee vielä kanssamme. Vanhempalla painaa hieman huoli siitä, ettei ole oikein sopivaa elämänkumppania kiikarissa ja parhailla ystävillä on jo häitä suunnitteilla. Nuoremman tunnemaailma on vielä niin herkkä, että vanhempien rooli on välttämätön. Pyrimme sunnuntaisin kokoontumaan perheen kanssa kotiin pitkän ja rauhallisen ruokailun ja tarinoinnin parissa. Luulen, että nämä hetket ovat ainakin meille viikon tärkeimmät. Viikot menevät muuten yrittäjällä liiaksi töiden kanssa painiessa. Pyrin jatkossa miettimään enemmän elämän perusarvoja ja omaa rooliani lasten vanhimpana ja kaverina.

\* Kiitos koskettavasta kirjeestä. Meillä on kotona yksi nuori ja toinen on juuri maailmalle lähtenyt. Olen myös itse tehnyt havaintoja siitä, että maailma on paljon, paljon rankempi nykykuorille kuin itselleni aikanaan. Olen siitä huolissani, ja olen myös monet kerrat tuntenut syyllisyyttä siitä, etten anna aikaa tarpeeksi nuorilleni. Sain tästä kirjeestäsi paljon ajateltavaa.

\* Kiitos koskettavasta joulukirjeestä, joka osui suoraan sydämeen. Siinä oli kaikessa rehellisyydessään tärkeä muistutus meille kaikille siitä, mikä oikeasti on tärkeää.

\* Luin hetki sitten joulukirjeesi – kuten olen tehnyt jo monien vuosien ajan. Ne ovat aina olleet puhuttelevia. Olen parikin kertaa – luvallasi – referoinut niitä aikanaan henkilökunnan joulutervehdyksessä. Mutta tämänpäiväinen kirjeesi oli melkoinen isku suoraan sydämeen. Lämmin osanottoni. Voin vain kuvitella millaisessa tunteiden myrskyssä olet joutunut purjehtimaan kuluneen syksyn aikana. Toivon, että olet osannut sulatella asiat oikeisiin mittasuhteisiin tapahtumien ja omien vaikuttamismahdollisuutesi kesken. Minua kosketti viestisi erityisesti myös siitä syystä, että et ole ainoa tuntemani kaveri, joka on hiljattain joutunut kohtaamaan samanlaisen haaksirikon. Kirjeesi antoi lisäpotkua Lions-toimintamme. Klubimme on valinnut pääteemakseen nuorisoon kohdentuvan toiminnan. Tulen kuluvaan vuoden presidenttinä entisestään korostamaan sen merkitystä.

\* Kiitos joulukirjeestäsi ja siitä, että jaoit näin vaikean ja henkilökohtaisen asian meidän muiden kanssa. En tiedä, onko tästä teidän murheestanne kirjoitettu lehtien palstoilla, mutta joku siinä muistutti minua kovasti otsikoinnista, joka jokin aika sitten oli pinnalla. Se, että tällaisia henkilökohtaisia tragedioita on maassamme viime aikoina ollut yhä enenevässä määrin, on surullinen oire siitä pahoinvoinnista, joka ilmenee tällä tavalla itsetuhoisesti. Aloin työkaverini kanssa miettiä sitä, kuinka hyvin todella tunnemme lapsemme, heidän ajatuksensa, huolensa ja pelkonsa. Huoli siitä, että emme kovinkaan hyvin, saa puolestaan hätkähtäen toteamaan, että asialle on tehtävä jotakin.

Nykyinen 'hektiseksi' kuvattu aikamme on kortilla, aina on kiire jonnekin ilman mahdollisuutta kiireettömään yhdessäoloon. Sitä kuitenkin tarvittaisiin, jotta loisimme mahdollisuuden avautumiseen, vapaaseen keskusteluun ja aitoon kontaktiin. Omat rajalliset resurssimme ehkä saavat meidät pelkäämään, että emme osakaan auttaa nuorta ja tästä syystä emme hiljennä omaa tahtiamme. Toivomme, että esimerkkinne saa nuoren ymmärtämään, että elämässä pitää painaa ja jaksaa kuuliaisesti sen sijaan, että myöntäisimme, että emme tiedä vastauksia kaikkeen, että saamme yhdessä pohtia elämän tarkoitusta, sen mielekkyyttä tai mielettömyyttä. Kiitos, että herätit minut kirjeelläsi ajattelemaan näitä asioita. Toivon, että surunne ajan myötä muuttuu kauniiksi kaipuuksi. Siunaavaa ja hoitavaa joulun aikaa.

\* Haluan tällä yksinkertaisella tavalla kiittää joulukirjeestä, jossa niin avoimesti jaat surusi meidän muiden kanssa. Elämä tarjoaa niin paljon asioita, joita emme ymmärrä tai voi hyväksyä. Kirjeesi pysäytti minut miettimään itseäni ja työtäni. Tänä syksynä tavanomainen viikkotyöni on ollut 60 – 80 tuntia, koska olen mm. valmistellut kaupunkimme yhdistymistä. Olen perheelleni velkaa paljon aikaa. Minulla on kolme lasta. Kirjeesi pakotti minut miettimään vakavasti miten voin järjestää enemmän aikaani lapsilleni. On totta, että monet nuoret Suomessa voivat pahoin. Joku viisas totesi jokin aika sitten meistä suomalaisista: ”Meillä on kaikkea, mutta se on myös kaikki mitä meillä on.” Niin monet nuoret ja vanhemmatkin kaipaavat tarkoitusta elämälleen. Henkilökohtaisesti ja kristittyinä uskon elämän syvempään tarkoitukseen ja myös uskoon, joka kantaa kuoleman yli. Olen iloinen, että elämänhalusi on palannut. Toivotan sinulle ja perheellesi hyvää joulua ja uusi voimia vuodelle 2009.

## Responses to “Isän Suru -kirja”

**seppo** sanoo: **15.4.2010 19.46** Hei, Tyttaremme, 31v Jenni kuoli lokakuussa 2009 Vietnamsissa akilliseen bakteeri infektiin. Surumme on suuri ja erityisen suuri näyttää olevan pojallamme J (37v) Etsimme surun voittamiseen apua. –

**Karl-Magnus Spiik** sanoo: **19.4.2010 15.55** Hei Seppo Otan syvästi osaa suruunne. Usein sanotaan, että ”tiedän miltä sinusta tuntuu”. Se ei pidä paikkaansa. Me ihmiset emme pysty kokemaan asioita aina samalla tavalla. Tällä kertaa rohkenen kuitenkin todeta, että tiedän miltä teistä tuntuu. Suru on niin raastava, että elämänhalun löytäminen tuntuu mahdottomalta. Etsitte apua.

Ystäviltä, asiantuntijoilta... saa tukea ja neuvojakin. Mutta lopullinen työ on tehtävä itse, koska olemme joutuneet tekemisiin elämän ehkä suurimman kysymyksen – kuoleman – kanssa. Päätin heti alussa, että vaikka tuska tuntuu ylipääsemättömältä, kuljen sitä kohti. Olen jatkanut tätä tietä ja uskon päässeeni suruni läpi, koska syvältä sisimmästäni löysin elämän suurimman voiman – rakkauden. Minulla on usein yhtä ikävää Camillaa kuin ennenkin, mutta se ei kuluta enää voimavaroja, vaan herkistää. Näen maailman kauniimpana. Koen ihmiselämän ainutlaatuisimpana. Olen kertonut tiestäni kirjassa "Isän suru" ja saanut palautetta. Muutamat lukijat ovat sen avulla päässeet jatkamaan omaa suruprosessiaan. Ehkä eniten minua on auttanut ajatus, että saimme ihanan enkelin luoksemme 20 vuodeksi. Terveisin ja jaksamista.

**Sirpa** sanoo: **10.7.2010 1.35** Koskettava. Minun mielestäni hyvä että olette kertoneet lapsenne ratkaisusta. Meillä junan alle jäänyt, mielestäni järkyttävä ratkaisu tämäkin valinta, siis junan alle heittäytyminen...

**Jassu** sanoo: **26.1.2011 12.53** Löysin kyseisen kirjan kirjastosta sattumalta, luin taka kannen ja olin todella kiinnostunut kirjasta. Illalla kotona aloin lukemaan ja tunteet nousivat jo ensimmäisten sivujen aikana pintaan. Itse olen kamppaillut masennuksen ja ahdistuneisuuden kanssa ylä-aste ikäisestä (nyt 20v). Tunteet nousivat erityisesti pintaan kun luin Camillan kirjoittaneen ettei nähnyt itsellään tulevaisuutta. Mietin milloin viimeksi itse olen nähnyt itselläni tulevaisuutta, ja tajusin että se menee yläaste ikään. Kirjassa kuvaillet hienosti tunteita ja mielipiteitä. Uskon kirjan antavan voimia monille ihmisille, minulle ainakin antoi, kiitos!

**anni** sanoo: **29.9.2011 10.44** Luin meidän perhe- lehdestä jutun Camillasta ja hänen kuolemastaan ja jäin miettimään asiaa. En tiedä miksi mietin sitä niin paljon ja miksi se välillä tulee mieleeni. En tuntenut Camillaa tai hänen perhettään. Viime viikolla kävin kirjakaupasta tilaamassa isän suru- kirjan. Odotan sitä kovasti. Tänään luin taas juttuja Camillasta. Mietin hänen valintaansa. Mietin hänen perhettään. Olen itkkenyt. Äsken facebookissa luin R.I.P Camilla sivuston tekstejä ja katsoin kuvia. Menin ulos tupakalle ja kun tulin takaisin radiossa soi eric claptonin tears in heaven. Sitten päätin kommentoida tänne.

**Karl-Magnus Spiik** sanoo: **3.10.2011 12.27** Hei Anni. Kiitos palautteesta. Itku puhdistaa sisintä. Kirjan saa myös netistä (Mediapinta). Haluatko kirjoittaa enemmän itsestäsi. Luen mielelläni ja yritän vastata.

**Karl-Magnus Spiik** sanoo: **13.10.2012 9.50** SAIN TÄMÄN VIESTIN 28.8.2012 JA KIRJOITIN VASTAUKSEN, MUTTA YHTEYTTÄ EI SEN JÄLKEEN OLLUT.

Eksyin sivuillesi, kun googletin mitä asioita tulisi ottaa huomioon ennen itsemurhaa. Olen 25 vuotias nuori nainen, ja minulla on krooninen paha olo. Sitä on kestänyt niin kauan, etten osaa sanoa koska se on alkanut. Elämässäni kaikki on periaatteessa mallillaan, on vakituinen virka, muutama hyvä ystävä, oma kauniiksi laitettu asunto, harrastuksia ja perhe jonka tiedän rakastavan

minua. Eikä minulta oikeastaan puutu mitään. Siitä huolimatta olen niin onneton, että olen päättänyt lopettaa elämäni. En jaksaa enää elää, en näe tulevaisuutta, eikä minulla ole mitään halua tai mielenkiintoa katsoa mitä elämällä voisi olla annettavanaan. En saa iloa mistään, ja kuljen samanlainen naamari kasvoillani, kuin Camillakin. En kestä pieniäkään pettymyksiä, suuremmista puhumattakaan. Ja koska ymmärrän että elämä tulee jatkossakin olemaan pettymyksiä pettymysten perään, eivät voimani riitä jatkamaan. Vihaan ja inhoan itseäni. Koen että en ole minkään arvoinen, ja vahvistan omalla toiminnallani minäkuvaani. Itseinhoni vaikuttaa kaikkeen elämässäni, ja sabotoin itse elämäni. Tiedostan sen, mutta en kykene lopettamaan. Jos jokin asia on hyvin, minun on pakko yrittää pilata se lopullisesti, jotta voisin taas todeta itselleni ettei minusta ole mihinkään, eikä minun kannata jatkaa elämääni. Teen sen tahallani, mutta haluamattani. Koska en itse rakasta itseäni, ei kukaan mukaan voi sitä tehdä. En itsekään tiedä kuka olen oikeasti, millainen olen, mistä pidän ja mitä haluan. Rakennan kulissia, joka ylettyy kaikille elämän osa-alueille. Olen jopa päättänyt myymään itseäni, en rahan takia, vaan ruokkiakseni arvottomuuden tunnettani.

Eräs entinen miesystäväni sanoi minun olevan liian herkkä tähän maailmaan, ja hän on oikeassa. Lukiessani Camillasta, ymmärrän että hänen ratkaisunsa on minullekin ainoa oikea. Olen turhaan yrittänyt kovettaa itseäni vuosien varrella, mutta jokainen yritys päättyy kyyneliin. On vain hyväksyttävä että kaikkia meitä ei ole tarkoitettu tähän maailmaan. Joskus monta vuotta sitten sanoin psykiatrilleni että evoluutiohan toimii karsimalla heikot yksilöt pois, sehän on luonnon laki. Vaikka en ole täysin varma uskonko edes koko evoluutioon, niin ajatus tuntuu silti järkeenkäyvältä.

Huolenani on kuinka vanhempani selviävät ratkaisustani. Ajattelin ostaa heille kirjoittamasi kirjan valmiiksi, jospa se auttaisi. En haluaisi tuottaa heille sitä tuskaa, mutta en voi elää oman jatkuvan tuskani kanssa, vain heidän takiaan. En jaksa, vaikka haluaisinkin.

Voi olla että olen jo syönyt helioparini kun luet tätä tekstiä. Tai sitten en, olen pohtinut itsemurhaa jo niin kauan, enkä ole vielä uskaltanut ottaa viimeistä askelta.

**Karl-Magnus Spiik:** M... Lähetit hyvin surullista luettavaa. Olen kovasti pahoillani elämäsi tilanteesta, enkä tiedä miten voisin auttaa ja mitä neuvoja voisin antaa. Koska kuitenkin lähestyit minua, on sillä jokin tarkoitus. Maailmassa on paljon asioita, joita ihmiset eivät tiedä ja ymmärrä. Yksi niistä on kohtalo tai sattuma – joita oikeasti ei ole olemassa. Jokaisella sielulla on oma tiensä, jota kuljemme tiedostamattomasti. Olen löytänyt omani ja jatkan kulkuani – iloisesti, innostuneesti ja välillä tuskien kautta. En tiedä mikä on tiesi ja mikä on kohtalosi. Olemme Camillan kanssa auttaneet hänen ystäviään ja muita nuoria. Hän elää rajan toisella puolella, minä tällä puolella. Koska otit yhteyttä, on sillä jokin tarkoitus. Pyydän sinulta yhtä asiaa ja toivon, että voit luvata sen.

\* Jos todella aiot päättää elämäsi, osta ensin kirja ”Isän suru” vanhemmillesi – se tulee tuomaan heille lohtua ja auttaa suruprosessissa.

\* Mutta sitä ennen lue kirja itse. Lukiessasi pysähdy aina niihin kohtiin, jotka koskettavat sinua ja kysy itseltäsi, miksi.

\* Kun olet lukenut kirjan, soita minulle. Haluan keskustella kanssasi. En yritä



muuttaa päätöstäsi. Sinä teet omat valintasi. Mutta keskustelumme voisi antaa sinulle mielenrauhaa nykytilanteessasi. Minulle keskustelu olisi myös tärkeä, koska sen avulla ehkä ymmärrän Camillaa vielä paremmin ja pääsen lähemmäksi häntä. Voitko luvata tämän? Olen koonnut nettiin ihmisten tarinoita. Saanko laittaa tämän sinne ilman nimeäsi?

**Marjel Aaltonen** sanoo: **2.9.2014 20.09** Sain kyseisen kirjan sinulta henkilökohtaisesti, ja olen erittäin otettu että pääsin lukemaan näin henkilökohtaisen ja rehellisen kirjan. Tarinanne ravisti minutkin hereille ja opetti arvostamaan elämän kalleimpia asioita, kuten omaa perhettäni, olen aina stressannut työtä ja jättänyt perheeni huomioimisen vähemmälle tämän(työn) takia. Osanottoni teidän kauniin tyttärenne poismenon puolesta. Olette olleet rohkeita jakaessanne surunne käsittelyn ja läpikäymisen. Uskon todella että Camilla on teitä seuraamassa ja auttamassa silloin kun te sitä tarvitsette. Muistot ovat kauniita ja onneksi mikään ei niitä voi ihmiseltä viedä. Vielä kerran kiitos näin rehellisestä, kauniista ja opettavaisesta kirjasta.