



HYVINVOINTI Kolmekymppinen Jenni Kangas on esimerkki ihmisestä, joka on kyennyt selviytymään useammasta pahasta vastoinkäymisestä. Miksi jotkut selviytyvät lähes mistä vain ja mitä se vaatii?

Periksi ei anneta

MOSTPHOTOS

*Tutkija Emilia Lahden mukaan sisukkuutta ja sinnikkyyttä löytyy kaikkien sisältä, mutta niiden olemassaolosta ei tiedetä ennen kuin tosi on kyseessä.
– Ainoastaan, kun ihminen joutuu kurottautumaan jonnekin syvemmälle, sisu tulee kohdalle, hän sanoo. Kuvituskuva.*

JENNI Kangas, 33, on selvinnyt monista vastoinkäymisistä.

Hän on rimpuillut koulukiusaamisen uhrina, parantunut syömishäiriöstä ja päässyt irti kovista huumeista. Viimeisin koettelemus oli avioero, mutta sekään ei lannistanut sinnikästä naista.

– Olen kokenut paljon asioita ja aina lopulta nousut ylös, Jenni sanoo.

Jenni uskoo, että hän on selvinnyt kaikesta saamansa kasvatuksen, anteeksiannon ja itsekunnioituksen avulla.

– Jos itseään pitää huonona ihmisenä, ei myöskään vaadi itselleen parempaa elämää. Tyytytty siihen, mitä eteen tulee, mutta ei ymmärrä taistella vastaan.

PERUSKOULUSSA Jenni kärsi sekä henkisestä että fyysisestä koulukiusaamisesta.

– Se aiheutti kouluinhon. Ajattelin, etten ikinä jatkaisi opintojani.

Ala-asteella koulun rehtorin ratkaisu oli, että Jenni vaihtaisi koulua. Kiusaajat saivat jäädä.

Se oli ensimmäinen kerta, kun Jennin sisältä puski voimakas tahtotila, ja hän päätti, ettei antaisi periksi.

– Mietin silloin, että jos nyt vaihtaisin koulua, tulisin aina antamaan elämässä periksi muille.

SAMAA mieltä on sisu tutkiva Emilia Lahti.

– Jos luovuttaa tänään, siitä saattaa tulla tapa. Samalla tavoin rohkeuden valitseminen voi tulla tavaksi toimia haastavissa tilanteissa.

Ihmisten teot ovat harvoin yksittäisiä. Usein niistä muodostuu kaava.

– Aina ei päästä vaikuttamaan ympäristöön ja ympärillä oleviin ihmisiin, mutta itse voi päättää, miten asioihin suhtautuu. Ihmisillä on usein mahdollisuus päättää ja sanoa, että ”mä en suostu tähän”, kun he kohtaavat vastoinkäymisiä.

Lahti valmistelee väitöskirjaa Aalto-yliopistoon siitä, kuinka ihmiset selviytyvät äärimmäisistä vastoinkäymisistä.

Sisu on hänestä monen tekijän summa, johon lukeutuvat kasvuympäristö ja esimerkiksi, jonka on lapsena nähnyt, sekä kenties jopa perusturvallisuus, eli tunne, että on ollut rakastettu ja välitetty.

– Sisun on ole kaavaa. Siinä on sattumallisia tekijöitä, ja todella moni ei myöskään selvi. Ihmiset eivät ole koneita. Ihminen menee myös rikki, ja joskus vaikeita asioita saa korjailia pitkiäkin aikoja.

PERUSKOULUN jälkeen Jenni Kankaalta puuttui tulevaisuuden suunnitelma. Hän tunsi olevansa tuuliajolla ja epäonnistuneensa.

Jenni alkoi kontrolloida syömisiään. Vihdoin hän onnistui jossain.

Syömishäiriö paheni, kun Jenni muutti poikastävänsä luokse.

– Muutto pois lapsuuden kodistani oli helpotus sekä lähtölaukaus. Siellä kukaan ei pystynyt valvomaan minua, jolloin saatoin päivät ahmia herkuja ja yöt viettää vessassa oksentaen.



– Itse ei voi valita vastoinkäymisiä, mutta sen voi valita, miten niihin suhtautuu. Asiat voi ottaa negatiivisuuden tai positiivisuuden kautta. Jälkimmäinen on tietoinen valinta – ja se vaikeampi, sanoo vastoinkäymisistä selvinnyt Jenni Kangas.

Jenni laihtui nopeasti 25 kiloa ja painoi vain 34 kiloa. Vasta, kun Jenni menetti toistuvasti tajuntansa ja paino laski itsestään kovaa vauhtia, hän pelästyi.

– Katselin itseäni peilistä ja kysyin, että tätäkö halusin elämääni? Tarkoitukseni oli vain laihtua, ei sairastua ja kuolla.

Jenni päätti, ettei ollut muuta vaihtoehtoa kuin alkaa pikku hiljaa syödä normaalisti. Sairaalaan hän ei tahtonut.

Vähitellen Jenni osoitti paranevien merkkejä syömishäiriön jälkeen.

Mutta addiktio eivät loppuneet siihen.

Kovat huumeet tulivat Jenni elämään pian syömishäiriön jälkeen.

– Ehkä siinä jonkinlainen addiktio vain muutti muotoaan.

SEN piti olla vain kokeilu. Sitten vain viihdekäyttöä. Sitten viikonloppukäyttöä. Sitten siitä tulikin jatkuvaa käyttöä.

Pian Jenni oli käyttänyt aineita vuoden verran. Hän käytti mitä vain kaveripiirissä sai. Kaikki, mikä oli ilmaista, kelpasi.

Kerran eräs tuntematon henkilö puhui Jennille vieroitushoidosta.

– Sisältäni tunsin kuumatusta ja nousin miltei raivon valtaan. En ollut misti vaan viihdekäyttäjää. En käyttänyt suunsiäisiä, joten en lukuinen itseäni narkkariksi. Tein töitä. En myöntänyt, että tilanne ei ollut hallinnassa.

Jenni kuitenkin havahtui, kun hän oli käyttänyt amfetamiinia viisi vuorokautta eikä ollut nukkunut tuona aikana silmätäkään.

– Pääni alkoi flipata. Minun piti piilottaa kaikki terävät esineet, etten satuttaisi itseäni. Minussa alkoi nousta esiin hyvä ja paha. Pelkäsin itseäni.

Jenni myönsi itselleen, ettei kaikkea ollut kunnossa. Neuvottomana hän soitti äidilleen.

– Soitin, koska sisimmissäni tiesin, että hän ei hylkäisi minua ikinä – oli syy mikä tahansa.

Vaati Jenniltä äärimmäistä nöyryyttä ja rohkeutta soittaa, pyytää apua ja myöntää, että nyt hän ei pärjaisi itseksensä.

Vanhemmat ottivat tyttärensä luokseen muutamaksi viikoksi selviytymään.

Vieroitusoireet olivat rajut.

– Vasta jälkeenpäin ymmärsin, että ne olivat hengenvaaralliset.

Epätoivon hetkinä Jenni kysyi itseltään, halusiko hän jatkaa elämäänsä näin vai halusiko hän jotain muuta, jotain parempaa.

Hän halusi parempaa.

SISUKKUUS ja sinnikkyys ovatkin tutkija Emilia Lahden mukaan jotain, mitä löytyy kaikkien sisältä ja jotain, jonka olemassaolosta ei tiedetä ennen kuin äärimmäinen olotila paljastaa kehon kapasiteetin ja somaattisen jaksamisen.

– Ainoastaan, kun ihminen joutuu kurottautumaan jonnekin syvemmälle, sisu tulee kohdalle.

Tutkimusten mukaan ihminen tarvitsee myös tietyn määrän vastoinkäymisiä, mutta aina ihminen ei selvi, jos todella rikkovia asioita tapahtuu liikaa.

– Kun ihminen syntyy, meissä on kuvaannollisesti liekki, joka palaa kuin lumilyhdys. Elämän aikana liekki ympärille saattaa kasautua heikentäviä kokemuksia kuin lumipalloja, ja me unohtamme, miten vahvoja olemme, Emilia Lahti sanoo.

JENNI Kangas tapasi tulevien lastensa isän, kun hän oli ollut vähän aikaa kuivilla. Hän sai kaksi

lasta. Elämä oli jokskeenkin tasaista.

Mutta seuraava myrsky odotti jo.

Kaikki ei mennytkaan niin kuin piti, ja pikkulapsiarjen keskellä Jenni havahtui siihen, kuinka hänen parisuhteensa voi huonosti.

Jennin perhe hajosi, ja hän otti avioeron.

– Oli pakko myöntää, että väkisin en enää jaksanut pitää perhettä yhdessä. Minusta oli tullut voimaton, eikä silloinen kasvuympäristö ollut enää lapsille hyvä.

Taas kerran Jenni oli yksin ja isojen haasteiden edessä.

– Minulle jäi siltä seiso-malta kaikki. Yksin piti hoitaa asuntovelan ja vastikkeen maksut, viedä nuorimainen lapsi päiväkotiin ja selviytyä itse töihin.

Vuoden ajan Jenni selitti lapsille, että ero oli oikea ratkaisu.

– Vaati paljon luonteen-lujuutta pysyä päätöksessä ja kuulla omilta lapsiltaan, kuinka he vihasivat minua ja kuinka olin muka häätänyt heidän isänsä pois.

Jenni sai onneksi tukea vanhemmiltaan ja siskoltaan.

– On tärkeää, että vai-keina aikoina ympärillä on luotettavia ihmisiä. Ihmisiä, jotka pysyvät rinnalla.

Myc Emilia Lahti muistuttaa ympäröivien ihmisten vaikutuksesta vastoinkäymisten keskellä.

– Kenenkään ei kannata aliarvioida ympärillä olevien ihmisten vaikutusta omaan menestymiseen.

– Meidän jokaisen tehtävä on avata sellainen tila, jossa ihmiset voivat kurottautua parhaimpiin kykyihinsä. Kun ihminen onnistuu, hän kokee usein turvaa jonkun ihmisen kanssa, ja se tuntuu kropassa asti.

TÄNÄ päivänä Jenni on kahden lapsen yksinhuoltaja. Hän puhuu paljon anteeksiannosta ja elämän arvostuksesta.

– Kun pystyt antamaan anteeksi, kykenee päästämään helpommin irti eikä tee itsestään uhria ja katkeroidu. Katkeroituminen vie elämän ilon.

Kuntoliusta ja terveellisiä elämäntavoista on tullut Jennille tärkeitä. Hän myös opiskelee Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Opiskelut ja kuntosali ovat korvanneet tyhjien, jota hän aikoinaan täytti huonommilla vaihtoehdoilla.

Kun elämän tyrskyt ja myrskyt ovat laantuneet, Jenni on pohtinut, miksi hän ei ole koskaan ollut luovuttaja.

– Äidin suvun naiset on kasvatettu sillä periaatteella, että kenestäkään ei saa olla riippuvainen. Periksiantamattomuuden ja sisukkuuden avulla on vaikeinkin hetkinä tavoitellut parempaa elämää.

Jenni sanoo, että koettelemukset ovat näyttäneet hänelle elämän haurauden.

– Kokemuksieni johdosta arvostan elämääni. Olen hyvin kiitollinen, nöyrä ja onnekas samaan aikaan. Moni ihminen ja moni vastoinkäyminen on saanut minut horjattamaan, mutta ei vielä koskaan kaatumaan.

JENNA MENDEZ