

USEIN KYSYTTYÄ

Oletko käsitellyt OCD:tä taiteen kautta?

Vuonna 2015 olin oudossa välitilassa. Ensimmäinen terapiani oli päättynyt, minkä jälkeen jäin tyhjän päälle. Minulla ei ollut hoitosuhdetta mihinkään muualle kuin terveystieteiden keskukseseen, vaikka OCD-oireet olivat päivittäinen rasite. Psykiatrian poliklinikalle en päässyt, kun nyt vielä olin jokseenkin toimintakykyinen.

Näihin aikoihin tapahtui kaksi tärkeää asiaa, en muista missä järjestyksessä. Ensinnäkin löysin avoimen OCD-vertaistukiryhmän, missä ensimmäistä kertaa tapasin muita sairastuneita ja aloin puhua enemmän oireistani. Toiseksikin, aloin kirjoittaa OCD:stä.

Olen kirjoittanut paljon lapsesta asti, ja etenkin runoissa tuppaa käsittelemään omia mielenliikkeitäni. Pakko-oireistani en kuitenkaan vuosikausiin osannut kirjoittaa mitään. Aihe tuntui tulevan niin iholle, etten halunnut laittaa sitä paperille. Muistelen eräässä kirjoittajaryhmässä yrittäneeni kuvata ahdistuskohtausta runossa, mutta tekstin käsittely tuntui lähinnä vaivaannuttavalta – eihän kukaan läsnäolija edes tiennyt sairaudestani.

Vuoden 2015 turhautumisesta nousi kuitenkin tarve purkaa kokemuksiani ja tunteitani paperille. Ne eivät konkretisoituneet tarinaksi asti, vaan alkoi syntyä runoja ja laulutekstejä, joissa käsitelin OCD:tä ja laajemminkin mielenterveyden järkkymistä. Kitarastakin löytyi sopivat soinnut joidenkin tekstien säestykseksi.

Ensimmäinen teksti syntyi lavarunoksi, jossa muodossa olen sitä paljon esittänytkin. Eräänä päivänä seisoin vessassa kuuraamassa käsiäni, kun aloin hyräillä mantramaista hokemaa: ”pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä...” Poljento oli samaan aikaan painostava ja huvittava, joten kirjoitin tälle mantralle oheisen runon. Teksti on aiheuttanut huvitusta ja hämmennystä monessa runoillassa ja tapahtumassa, joissa vuoroin tuntuu että ihmiset joko tajuavat sen täysin tai ottavat sen pelkästään absurdina vitsinä.

Vuonna 2018 paketoin mielenterveyttä käsittelevät runot ja laulut samaan esitykseen nimeltä ”Minä en ole hullu”. Vain muutamia kertoja täydessä mitassaan nähty esitys oli tunnin mittainen ja sangen uuvuttava minulle itselleni – sitä lähemmäs teatteria en ole lukioiän jälkeen eksynyt.

En harrasta varsinaista terapiakirjoittamista, enkä muutenkaan kirjoita pöytälaatikkoon. OCD:stä kirjoittamani runot ja laulut osoittautuivat kuitenkin tärkeäksi osaksi omaa toipumistani. Ne auttoivat pukemaan sanoiksi OCD:n ja mielenterveysoireiden aiheuttamia vaikeita tunteita, kaikkea sitä turhautumista, raivoa ja epätoivoa, mutta toisaalta myös huvittavuutta ja kummallisuutta, mikä pakko-oireiluun väistämättä liittyy.

Koska OCD-runojani ei ole julkaistu missään, liitän tähän keskeisimmän ”Pesen käsiä” -tekstin, sellaisena kuin olen sen visioinut.

Pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 sekunnit muuttuu minuuteiksi pesen käsiä pesen käsiä pesen
 käsiä niin kuin henki riippuisi siitä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pakkotoiminto, pakkolasku pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä voimavaroiltaan tyhjätasku pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 kylpyhuone täyttyy vaahdolla pesen käsiä pesen käsiä pesen
 käsiä naapurista soitetaan apua pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä terapeutti myhäilee partaansa pesen käsiä pesen
 käsiä pesen käsiä mikään ei auta, minä en lopeta pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 vuodenajat vaihtuu minä vain pesen käsiä pesen käsiä pesen
 käsiä diagnoosit, lääkkeet vaihtuu pesen käsiä pesen käsiä pesen
 käsiä pesen käsiä rituaali täytyy suorittaa pesen käsiä pesen
 käsiä pesen käsiä ettei maailma suistuisi radaltaan pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä pesen käsiä
 niin kauan että tulee puhdasta jälkeä ja minä olen viimeinkin
 valmis...