



SANNA KIVIKOSKI

Särkymisen rytmi

Lyyrinen essee migreenistä

*Kaikista pienimmät siskot kirjoittavat usein runoja.
Usein perheissä pienimmän osa on säkeisiin jakautuminen.*

JUULI NIEMI, Tuhat tytärtä

L'istesso tempo

Olen neljästä nuorin
ja tulistun aina, kun kuulen:
”Kuopukset ovat lellivauvoja,
kuorrutettuja mahdollisuuksilla
ja rajattomalla anteeksiannolla.”

Sanonpa vain:
yksi neljäsosa ei ole yltäkyläisyyttä,
ei rajattomuutta.
Se on pinkomista neljän ihmisen edestä
– itseni, siskoni ja kahden veljeni.
Se on sitä, että pidän aina huolen,
etten jää muista jälkeen,
mutten myöskään menetä tasapainoani
matkimisen maastossa.

Siksi minä tulistun aina, kun aavistan:
nyt minulla on tämä todistettavana.

Olen neljästä nuorin ja sairastan migreeniä.
Tämä hermoston krooninen tulehdustila
on ainoastaan minulla.

Yksin neljästä odotan,
että mikä ja milloin
saa minut kaatumaan,
horjahtamaan ärsykekynnyksen laidalta.

Tämä tuoksu, tämä palaveri, tuo pala suklaata.
Sekö saa minut syttymään tuleen?

Ensimmäinen kipukohtaukseni ei ollut ensimmäinen.
Sitä ennen oli paljon kaikkea epämääräistä.
Siitä eivät saaneet tolkkua
erikoislääkärit, eivätkä vanhempani.

Tämän yhden, ensimmäisenä pitämäni
olen kirjoittanut ja pyyhkinyt pois
yhä uudelleen. Olen yrittänyt sovittaa sitä
säikeiseen hermostooni.
Tämä tekee minusta ihmisen, joka olen;
rytmillinen,
säröinen.

Ensimmäisellä kerralla pienet ärtyneet koirat
kamppailivat kaupunkipuiston rajoista,
mutta hihnojen päässä vaihdettiin hymyjä.
Olihan pimeä vihdoinkin väistynyt!
Silmut keinuivat vielä kuoleman rajalla,
mutta pian ne olisivat valmiita
verryttelemään raajojaan kohti aurinkoa.
Sinä iltapäivänä tuli viiltävä valo.

Ensimmäisellä kerralla pinnat pyörivät uudessa pyörässäni.

Ei se ollut oikeasti uusi.
Olin perinyt sen vanhemmalta veljeltäni.
Ajoin hieman liian suurella ja kuvittelin:
olen vapaa maailmassa, vailla rajoja.
En ymmärtänyt, mitä todella pyysin.
Sillä ihmisen ja maailman välissä
on syytäkin olla esteensä:
iho, limakalvot, aistinelimet.
Suora maailma pitää torjua
ja suodattaa;
muuttaa ihmisen mittaan.

Sinä iltapäivänä
viiltävän kirkas valo
tunkeutui minuun
äkäisinä aallonpituuksina.
Jossakin Maunulan siirtolapuutarhojen kohdalla
maisema alkoi väristä kuin järvenpinta.

Se ei ollut kipua,
ei ainakaan sellaista, jonka olin oppinut tuntemaan
kaatuessani asvalttiin
tai lyödessäni varpaani kiveen.
Sellainen kipu on hallittavissa,

tämä
oli
jotakin muuta,
alkukantaisempaa;
jotakin sellaista, jota ei voinut puhaltaa pois.
Jokin vyöryi ylitseni.

Painealto

musersi natisivat luuni,

taivutti tukirankani.

Painuin kasaan, jossain vessassa, kaakeleita vasten.
Olin vailla ääriviivoja.

Kaleidoskoopissa

on hajoamisen ja kokoamisen leikki.
Se on vanhan muodon kuolemaa
ja rikkirepiviä alkuja.

Kaleidoskoopissa ihminen löytää itsensä
yhä uudestaan,
yhä uudella tavalla.
Vain keksintö voi toimia näin.
Se on luotu tarpeeseen,
vajavaisen kokemuksen laajennukseksi.
Mutta ihminen itse noudattaa toisenlaista logiikkaa.

”Entä sinä?” he kysyvät kuin sukeltaen sinne, missä kävin.
”Eikö ole rankkaa olla tuolla tavalla rikki?”

On myös niitä, jotka kertovat omista pintasäryistään.

Heille kaikille minä todistan:

Kun se oli ohi,

se ensimmäinen kipu,
olin uupunut kuin vanhus,
mutta aistini olivat auki
kuin pienellä lapsella.

En enää kyennyt etsiytymään pyöreäksi,
en selkeärajaiseksi.
Tiesin sen olevan mahdotonta, ymmärsin:

Kaikki
– aika, keho ja mielensisäiset rakenteet –
on neuvoteltavissa.

Allegro con moto

Migreenikohtaus sytyttää tuleen
aivojen vanhimmat alueet.
Migreeni on perintö
ajalta, jolloin aurinko porotti savannilla,
tunkeutui sarveiskalvon onkaloihin
ja silmän valoherkkiin soluihin.
Sen suurpedot vaanivat tauotta,
mutta ne olivat myös elämän ehto
esi-isiemme ja -äitiemme todellisuudessa.
Ilmapaineen vaihtelut merkitsivät ukonilmaa,
sade suojapaikan tarvetta.
Äkilliset äänet varoittivat vaaroista.
Vieras omalla reviirillä oli todellinen uhka.

Moinen hermostollinen,
hienovireinen suojajärjestelmä
ajoi asiansa tuossa todellisuudessa,
mutta nyky maailmassa
se saattaa aiheuttaa kivuliaita oireita.

On Piccadilly Circuksen välkkyvät valot
ja ylinopeutta ajavat punaiset bussit.

On Ateenan laaksoon laskeutuva saaste,
ja Kioton päällä lepävä loputon kosteus.
On kahdeksasta neljään -päivät,
ja märän koiran hajuinen juna
myöhässä asemalla.
Siitä saattaa kummuta ahdistuneisuutta
ja hermoston tulehdustiloja.

Migreeni riisuu ihmisen siitä harhasta,
että elämää voi hallita.
Ihmiselämä on aina ja kaikkialla,
jopa pohjoismaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa,
rajallista ja haavoittuvaa;
ylitsevuotavaa.
Syytä siihen ei tiedetä,
mutta migreeniä sairastavien säätelymekanismit
väsähtävät nopeammin kuin muilla.

On ja off niks ja naks
kuuluu elimistön filttareista,
ja sen jälkeen maailma tulvii hermostoon
vailla minkäänlaista puskuria.

Kun maailman tulvaportit aukeavat,
se on yhdelle ihmiselle liikaa
ja kivuliasta.
Ihmistä ei ole tarkoitettu elämään niin,
että *kaikki tässä heti nyt*.

Akilleen kantapäästään huolimatta,
tai ehkä juuri siksi,

migreeniä sairastavat
ovat usein perfektionisteja.
He haluavat miellyttää ja suorittaa
itseään ja muita.

*Aina vain enemmän, he vaativat.
Aina vain täydellisemmin.*

Migreenikohtaus ei ala koskaan aurasta,
ei pahoinvoinnista, eikä kivusta.
Dominokasa kaatuu jostain paljon kauempaa.

Melu,
kirkkaat valot,
ihmisvilinä,
äkilliset lämpötilan vaihtelut,
emotionaalinen stressi, ailahteleva verensokeri;
ne laukaisevat minun stressireaktion.

Sykkeeni kohoaa,
lihakseni jännittyvät,
ruuansulatukseni pysähtyy.
Olen valmis taistelemaan tai pakenemaan.
Oli sitten kyse bussista myöhästymisestä
tai elokuvateatterin ilmastoinnista,
hermostoni tekee tauotta ylityötä.

Kipu on alkukantainen hälytysmekanismi.
Se iskee ihmisyyden ytimeen.
Sen voimaa ei voi hillitä.
Sen kanssa ei voi neuvotella.

Kipu hylkii manipulointia,
toisin kuin tunteet ja ajatukset.
Sille ei voi kääntää kylkeä.
Se palohälytin, joka huutaa aamuyössä,
vaatii sitkeimmänkin nukkujan hereille.

3

Grave

Olin kaksitoista ja aavistin, miltä tuntuu kuolla.

Sen jälkeen, kun olin maannut harso kasvoillani epävarmana siitä, onko se keidas vai kuolinnaamio, antauduin.

Annoin kaiken valua tietoisuuteni lävitse.

Nämä hetket kuiskivat minulle
yhä edelleen
lapsuuden kesistä.

Niinä raukeiksi venyneinä päivinä
saatoimme viettää tuntikausia järvessä.
Siltä se ainakin tuntui,
että meille kasvoi räpylät.
Kaivauduimme veden väreilyihin,
sen trilleihin ja tahtilajin muutoksiin.

Ajalla ja paikalla ei ollut merkitystä.

En tiedä, olinko silkkiuikun poikanen

ensimmäisen elinvuoteni kynnyksellä,
vai mädänvalkoinen lahna,
pintaan kohonnut,
toinen puoli valossa,
toinen mutaisessa järvenpohjassa.

Kelluin ylös ja alas.
Kaislikkoon ja pois kaislikosta
annoin aaltojen kantaa,
kunnes kuulin rannalta nimeni.

Sinihuulisena,
froteepyyhkeeseen käärittynä
tunsin ääriviivojeni hakeutuvan takaisin
ihmislapsen muotoon.

Silti solukalvoillani viipyili järven rytmi.

Subito fortissimo

Lähes kolmea vuosikymmentä myöhemmin
pysähdyn näihin sanoihin kuin vanhan tutun eteen,
epävarmana siitä, mistä kasvot tunnistan:

You are not what you are;

You are darkness

Looking for light within.

(Dejan Stojanovic, *Circling*)

ja yhtäkkiä

minun tekee mieli sytyttää tupakka,

kulauttaa kurkustani alas bourbonia,

se on täysin vastoin minua,

arkaa luonnettani.

Haluan kapinoida,

rikkoo rajojani,

itseäni.

Kumma kyllä,
kuvittelen pakenevani
omasta haavoittuvaisuudestani.

Zen-buddhalaiset sanovat:
pelko iskostuu meihin syntymän hetkellä.
Kadotamme hämärän lämmön
ja joudumme kohtaamaan oman erillisyytemme
kylmänkirkkaan todellisuuden.

Pelko yksinjäämisestä saa meidät haluamaan
yhä enemmän ja enemmän,
mutta halu saa meidät pelkäämään
yhä enemmän ja enemmän,
että emme riitä.

Ja minä pyyhin runon pois, koska tiedän:
minun ei tarvitse elää pimeässä
voidakseni kohdata valoa itsessäni.
Toinen johtaa aina toisen luo.

Tiedän:
Ne molemmat ovat jo minussa.
Toinen pinnalla,
toinen pinnan alla,
valmiina kuolemaan,
syntymään uudestaan.

Tempo di marcia

Sudenhetki saapuu uneen muodottomasti velloen.
 Aamuyöllä unimaailma läikkyi jo todellisuuteen.

Minä keinun välkehtivässä,
 ja se on kaunista,
 aivan kuten lapsena,

kunnes kolmenmillin sukkapuikko

iskeytyy
 silmäkuopan pohjaan.

Ensikipu on tasaista,
 ponnetonta.
 Se on saman sävelen toistoa
 neljä neljäsosa tahtilajissa;
 kovin monotonista.

Sillä tavoin kipu antaa minun totuttautua.

Noniin o-let-ko nyt val-mis?

Silloin on syytä reagoida

nopeastinopeastinopeasti,
ennen kuin sydän alkaa tahdistaa
kipua kehon joka kolkassa.

Lääkekaapista ibuprofeeni,
parasetamoli, pahoinvointilääke.
Pakastinlokerosta tyynenmerensininen
kylmägeenipussi, jääkaapin perältä
loistava Jaffa-tölkki.

nopeastinopeastinopeasti
pimeyteen, yksinäiseen viileyteen,
jossa makaan seuraavat tunnit
kuin ruumis
kädet ristissä rintakehäni päällä.

On minulla rukouskin:
Teen mitä tahansa, että tämä loppuu.

Mutta mitä enemmän pyristelen,
sitä kovemmin iskut
lyövät.

Ehdin ajatella,
että jos tämä olisi viimeinen kerta,
upea kadenssi, taideteos.
Valitettavasti en ole.
Olen kärsivä ihminen.

Se on ohi muutamassa tunnissa,
mutta kehossani on vielä aamullakin jälkiä,
matkamuistoja kuolemanlaaksosta.
Kannattelen niitä silmäluomillani

muiden vaeltaessa
bussipysäkeille ja töidensä äärelle.
En kuulu vielä siihen maailmaan.
Haen muotoani,
sivistelen silmiäni.

Muistutan vauvaa yrittäessäni kohdistaa
katsettani tuttuihin kasvoihin, vielä ääriviivattomiin.

Tahmeaa appelsiinimehua valuu rannettani pitkin.

Laskimot loistavat
vitivalkoisen läpi
hapettomina.
Se kuvottaa minua.

Retkotan roskakaappia vasten.
Lasi tärisee ja läikkyi.
Olen alkoholisti,
joka katuu jokaisen ryyppyreissun jälkeen,
mutta löytää itsensä krapulasta
kerta toisensa perään.

Tunnen kehoni ja mieleni,
mutta miksi,
miksi kerta toisensa jälkeen
alan sovittaa itseäni
muiden askeleisiin,
omiin harhakuviini?

Olen neljästä nuorin,

ja olen kulkenut neljää rinnakkaista polkua
kolmekymmentäneljä vuotta.
Ehkä migreenini yrittääkin sanoa:

Yksikään niistä ei ole sinun.

Tempo di minuetto

Migreenikohtaus on kauhistuttava.
Se on hajoamista, repeytymistä,
sirpaleiksi sirottumista.

Selkeänä hetkenä,
kun en muista,
etsin kokemukseni merkityksen
sivistyssanakirjasta:

Annihilaatio **substantiivi**

- 1 Häviämisen tai täydellisen tuhoutumisen tila.
- 2 fysiikka: reaktio, jossa antihukkanen ja hiukkanen kohtaavat ja muuttuvat energiaksi.

Olen gammasäteilyä.
Sen voin uskoa.

Sormenpäitäni pistelee,

atomiytimeni purkautuvat,
niiden viritystilat laukeavat.

Kasvojeni toinen puoli puutuu,
se ei ole enää osa minua.
En tunne enää lihaksiani,
niiden viehkeää, vähäeleistä
sähkökemiallista tanssia.

Järvi myrskyää
täydellisenä kaaoksena
näköaivokuorellani. Kivun silmäke
on hydrostaattista painetta.
Se räjäyttää silmäkuopan
tuhansiksi luuvaloiksi.
Niistä ei enää koota ihmistä,
samanlaista kuin ennen.
Pimeys on jäänyt taakse.

Kipu
 kuin akkuporakone
 vapauttaa syvyydestä,

ja mielensisäinen geysir,
 kuonapylväs,
halkoo valtimoitani,
 repii kaiken eheäksi.

Pulssiaalto on

 jokainen uloshengitys jokainen sisäänhengitys.

Se on sietämätöntä.
Väännyn kummallisiin asentoihin,

mutta mikään
tai kukaan
ei voi auttaa minua.
On vain odotettava
ydinreaktiota.

Migreenikohtaus on mystinen,
elämän perusrakenteet paljastava kokemus.
Se on loputtoman yksinäistä
sukeltamista pimeyteen,
valoon nousemista,
mutta ennen kaikkea
siihen kaikkeen suostumista.
Sillä jos haluaa elää,
pitää olla valmis kuolemaan.

Migreeni vaikertaa entsyymien,
hormonien ja refleksien kaanonია.
Samaa totuutta
kuin ne, jotka varmistavat, säätelevät ja suojelevat,
että kaikki minussa pysyy
riittävän ennallaan,
vaikka elämä onkin loputonta muutosta.

Olen kylläinen, olen nälkäinen.
Olen valveilla, kaipaun unta.
Palelen, hikoilen.
Rakastan,
käänän selkäni.
Eikä pieni ja arkipäiväinen siksi aina riitä.
On myös kehon rytmejä,

intervalleja,
joita esiintyy vain joillakin meistä.
Epilepsiaa, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, migreeniä
sairastavat ihmiset ovat *taipuvaisia syklisyyteen*.
Se on *hermoston sisäsyntyinen ominaisuus*,
joka käy tauotonta vuoropuhelua
ulkoisten vaikuttimien kanssa.
Näin olen lukenut ja kokenut,

todistanut:

On ihmisiä, joille on elintärkeää pitää kiinni
biologisista vuorokausirytmistään:
unesta, ravinnosta ja nesteytyksestä.

On ihmisiä, jotka janoavat pientä elämää,
mutta elävät silti kolmen muunkin edestä.

On ihmisiä,
on meitä, joille elämä on kestävyysjuoksua
kohti vääjäämätöntä romahdusta.

Eipä elimistöä voi siitä syyttää,
että sille jää vain yksi keino,
yksi kysymys;
se, joka pyyhkii kaiken pois:

*Oletko muistanut irrottaa virtajohdon
ja käynnistää tietokoneen uudelleen?*

Tempo semplice

Olen viettänyt liikaa aikaa valossa.
Hakenut huippuhetkiä,
jäänyt koukuun
loputtomiin uusiin alkuihin.
Olen herännyt ja päättänyt,
että tästä eteenpäin
en ole enää minä.

Nyt olen ihminen,
joka sukkeloi sosiaalisissa tilanteissa
kestohymy huulillaan,
huolellisesti rajatuilla muodoillaan.

Nyt olen ihminen,
jolla on rautainen paineensietokyky
ja loputon kiinnostus byrokraatiaan.

Nyt olen ihminen,
joka muistaa vilkaista peiliin,
eikä jää sohvapesään perjantai-iltana.

Nyt olen ihminen, joka unohtaa:

elämänjärjestys on
homois stasis, samana pysyvä.

Luonto vastaan kasvatus,
nature vs. nurture

Siinä on keinulauta,
jolla olen tasapainoillut
kivenmurikka käsivarsillani
koko aikuisikäni. Uskonut:

olen elämäni herra,
pelkällä tahdonvoimalla.
Kehollani ei ole siinä mitään sijaa.

Harson alla maatessa
keho-mieli-dualismi
on kuitenkin selvä harha.
Ihon alle, läpi orvaskesin,
verinahkan ja ihonalaiskerroksen.
Sinne rasvan ja lihasten poimuihin,
jonnekin solukalvojen syvyyksiin,
on piilotettu salaisuus,
minun perinnöllinen tiekarttani,
temperamenttini.
Se on minun Akilleen kantapäätäni:

suhtautuminen uusiin asioihin – utelias
tunteiden sävy ja tunneilmajujen tyyli – hyväntuulinen
sosiaalisuus – vähäinen
taipumus mielipahaan – korkea sensitiivisyys ärsykeille
joustavuus – heikko
suhtautuminen muutokseen – heikko
rytmisyys – tärkeää, mutta vaikea ylläpitää

En ole Sisyfos. Sen tiedän nyt.
Asiat ovat niin kuin ne ovat:

Olen erakkoluonne.
Silti yritän ehtiä kaikkialle
kaikkien kanssa. Elää neljän edestä.

Mutta niin kuin naistenlehdet sanovat:
Mitä et voi piilottaa – korosta,
ja minun sisäinen ristiriitani
ottaa migreenin muodon.

Tempo giusto

Se on niin, ettei kukaan tiedä,
mikä milloinkin kutsuu Miggen kylään.
Se saattaa tulla, kun teet kaiken väärin,
mutta se saattaa olla myös tulematta.
Kun teet kaiken oikein,
voit silti löytää itsesi halailemasta vessanpönttöä,
kiroamasta epäonneasi.
Se on kuitenkin varmaa,
että migreeni tulee juuri silloin, kun ei saisi:
pääsykokeissa, syntymäpäivillä,
hartaasti odotetuilla lomamatkoilla.
Migreeni tulee silloin, kun kiireelle, huolelle
ja kireydelle ei ole enää mitään muuta poistokanavaa.

Metoklopramidia pahoinvointiin,
ibuprofeenia hermoston tulehdusreaktioon,
parasetamolia ja naprokseenia kipukohtaukseen,
amitriptyliiniä ja SSRI-lääkkeitä kohtausten estämiseen,
beetasalpaajia stressireaktioiden tasaamiseen.

Lihasten palpointia osteopaatilla,
jatkuvia näöntarkastuksia,

naksuvista leukanivelistä neuvottelua
sekä loputtomia detox-kuureja, jotka osoittavat voimansa
lähinnä kauppalaskuissa.

Osa keinoista auttaa,
mutta vain hetken.
Osa ei herätä lainkaan toivoa.

En voi muuta.
On antauduttava.

Tein mitä tein,
särkymisen rytmi
on osa minua.

En voi muuta. On lopetettava
kuilun reunalla horjuminen,
olkapääni yli katseleminen,
kivun jännittäminen,

ja vain hypätä

hypätä

sen läpi, sitä kohti.

*Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack in everything
That's how the light gets in.*

(Leonard Cohen, *Anthem*)

Täydellisyys on turhuutta,
se on mieletöntä ponnistelua
todellisuudessa, jossa ei ole mieltä.
Vain siksi se on mielekästä.

Tempo primo

Kun olin lapsi,
äitini verhosi elämämme
valkoiseen harsoon.
Hän laski kankaan
kohoavan pullataikinan päälle,
kannatteli meistä jokaista
harsotulla solisluullaan.
Myöhemmin sohimme ruokaa
suumme, ja hieman ehkä lattiallekin,
tuollainen rätti rinnuksillamme.

Kun emme enää tarvinneet harsoja
itsemme ravitsemiseen,
äitini kierrätti ne siivousliinoiksi.
Keväällä ikkunalasit kirkastuivat
pesuveden muuttuessa raskaaksi
pölyn uittopaikaksi.

Tuskin äitini aavisti, että harsot taipuisivat
myös käärinliinoiksi,

ja että hän laskisi sellaisen
kivusta vääristyneille kasvoilleni.

En usko, että äitini käsitti,
miten taivaalliselta tuo
kylmä kangas tuntui
kireillä leukapäälläni
ja kivun jähmettämällä kulmillani.

Siitäkin huolimatta
se tuntui kuolinnaamiolta, joka
imi itseensä nääntyvien solujeni
vesimolekyylit
ja kaiversi kudoksiinsa
haihtuvat piirteeni.

Siitä olen kuitenkin varma,
että joka kerta kuolin,
ja jokin otti kuolleen paikan.

Pienissä osissa hajosin,
koostuin.
Olin kuin rautahile, jota magneetti
maanitteli luokseen.

Oli aina niin, että
äitini laskeissa harson kasvoilleni
ja sulkiessa oven huoneeseeni,
jään yksin.
Se ei ollut julmuutta, ei välinpitämättömyyttä.
Se oli harras toiveeni:

Jättäkää minut yksin.

Hiljaisuus on paradoksi.
Sen keskellä kokee menettävänsä kontrollin,
mutta myös saavuttavansa sen
yhä uudelleen.

Hiljaisuus pyyhkii pois äänet
ihmisen ympäriltä, hänen sisältään,
ja samanaikaisesti
hiljaisuus täyttää kaiken.

Ensimmäisestä kerrasta lähtien
migreenikohtaus on sysännyt minut
syvään, alkukantaiseen hiljaisuuteen.
Ensin se tuntui armottomalta,
koska tiesin,
ettei maailmassa ole ketään,
joka voisi ottaa kipuni pois.
Minulla ei ollut ketään,
jonka kanssa jakaa kokemukseni.
Olin yksin.

Aloin luottaa hiljaisuuteen.
Kun minulle kertyi migreenikohtauksia
ja tietoaitoa siitä, että kaikki päättyy
lopulta hyvin,
minulla ei ollut muuta vaihtoehtoa
kuin antautua
ihmisenä olemiseen;
sen perimmäiseen hiljaisuuteen.

Migreenikokemuksillani ei ole lopulta mitään tekemistä
kroonisen sairauteni kanssa.
Kokemukseni liittyvät siihen, että olen *homo sapiens*.

Jokainen meistä on yksin
yksilöllisen kokemuksensa kanssa.
Emme voi tyhjentävästi sanoittaa
tai kuvittaa olemassaoloamme.
Emme voi jakaa maailmaa kenenkään kanssa
juuri sellaisena kuin me itsemme sen koemme
juuri nyt.
Olemme yksin
eksistentiaalisen ahdistuksemme kanssa,
sen armoilla,
sen kannettavana.

Vielä tänäkin päivänä migreeni riisuu
minulta identiteetin, aseman, ideologiat;
niillä ei ole merkitystä. Kivun keskellä
minä olen minä,
eikä minulla ole voimia olla mitään muuta.
Minulla ei ole voimia muuttaa kokemustani
sanoiksi tai ajatusketjuiksi,
laajentaa itseäni sosiokulttuuriseksi toimijaksi.
Kaikki on aistimusta, veden muotoa,
kehon ja mielen loputonta,
lomittaista virtausta. Sukkapuikon isku kerrallaan
päästän irti
harhaluuloistani,
tyhjänpäiväisistä huolistani, neurooseistani.

Migreenikohtauksen keskellä,
mutta erityisesti sen jälkeen,
on päivänseivä:

olemassaoloon ei tarvita
kovinkaan paljoa.

Se vähä joka jää,
on aidosti arvokasta.

On hetki,
siinä koetut aistimukset;
huolenpidon saaminen
ja sen ainutkertaiset
ja alkukantaiset ulottuvuudet.

Kivun keskellä,
olen taas lapsi,
valkoiseen veteen kääritty.
Minulla ei ole varaa kielipeleihin,
eikä sosiaalisiin roolileikkeihin.
Sen sijaan otan sen, mitä saan.
Uskallan pyytää,
vaatia.

Se on puhdasta selviytymisvaistoa,

mutta myös turvautumista
omaan laumaansa.

Minä olen olemassa,
koska te olette.
Ette hylkää, vaikka olen haavoittuva
tarvitseva;

vailla raja-aitoja.

Siksi myös kirjoitan.

En siksi, että *olisin löytänyt elämän tarkoituksen,*
vaan siksi, ettei sitä ehkä ole.

Sitä ei ole
muualla kuin eletyissä hetkissä,
niiden irrallisuudessa ja ainutkertaisuudessa.
Samaan päätyy Marguerite Duras
kuvatessaan, miten hän uupumuksesta toivuttuaan
palasi itseensä kirjoittajana:
Vain puutteesta, merkitysketjua kovertavista aukoista,
tyhjyyksistä, voi syntyä jotakin

Henkilökohtaiset kipupisteet löytyvät
aallonharjoista ja aallonpohjista.
Kun niiden väliin piirtää viivan,
ei synny johdonmukaista kertomusta,
syy-seuraus-suhdetta,
vaan särkyneiden palojen mosaiikkia.
Siinä ei ole mitään varmaa,
mutta juuri sen takia
se on aitoa ja oleellista.

Kipu herkistää aistit.

Ehkä meidän olisikin syytä
alentaa kipukynnystämme,
kuunnella kolottavia kehojamme,
kipuilevia mieliämme,
eikä vain pintakerroksissamme kiertäviä,

ohikiitäviä ajatuksiamme.

Hyväksytyssä kivussa on jotakin.

Se nakertaa hylätyksi tulemisen pelkoa,
tekee siitä voimatonta.

Se on todellista energiaa,

annihilaatiota,
yhteen tulemista.

Tämä kaikki palauttaa minut
veden rytmiin,
siinä kellumiseen,
muotojeni hakemiseen
aaltojen maailmassa,

kunnes kuulen rannalta nimeni
ja juoksen
sinne, missä minä olen,
missä olen aina ollut
yksi neljästä.

TEMPOMERKINTÖJÄ:

l'istesso tempo

Soitetaan samassa tempossa kuin edeltänyt osa.

allegro con moto

Nopeasti, liikkuvasti.

grave

Hyvin hitaasti.

subito fortissimo

Äkillisesti hyvin voimakkaasti.

tempo di marcia

Marssitempossa.

tempo di minuetto

Menuettitempossa.

tempo semplice

Tavanomaisessa tempossa, yksinkertaisesti, selkeästi.

tempo giusto

Tarkasti tempossa.

tempo primo

Ensimmäinen tempo.

LUETTUA JA VIITATTUA:

- Duras, M. 2013. *Nimetön intobimo: keskustelija Leopoldina Palotta della Torren kanssa*. Suomentanut Aura Sevón. Helsinki. Poesia.
- Duras, M. 2005. *Kirjoitan*. Suomentanut Annika Idström. Helsinki: Poesia.
- Goadsby, P.J. & Kernick, D. 2008. *Headache: a practical manual*. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Kagge, E. 2017. *Hiljaisuus melun ja kiireen keskellä*. Suomentanut Katriina Huttunen. Helsinki: Gummerus.
- Levy, A. 2010. *A Brain Wider Than the Sky. A Migraine Diary*. New York & London & Toronto & Sydney: Simon & Schuster Paperbacks.
- Niemi, J. 2015. *Tuhat tytärtä*. Helsinki: Otava.
- Peura, M. 2012. *Antaumuksella keskeneräinen: kirjailijan korkeakoulu*. Helsinki: Teos.
- Sacks, O. 1992. *Migraine*. London: Picador.
- Thich Nhat Hahn, 2014. *Pelko: vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla*. Suomentaja Lauri Porceddu. Helsinki: Basam Books.