

**”Välillä pohdin,
miten voisin päättää
elämäni. Se, etten ole
tehnyt sitä, osoittaa,
että elämäntahto
on jäljellä.”**



Keittiöpöydän
ääressä Kaarilla
ja Kailla oli tapa-
na syödä Kain
laittamia ruokia,
keskustella ja
kestitä ystäviä.
Nykyisin, kun
Kaari syö yksin,
hän lukee joko
lehtiä tai kuunte-
lee äänikirjoja.

”Minulla on kaikki niin hyvin kuin tässä tilanteessa voi olla”

Kirjailija **Kaari Utrio** on ollut leski kaksi vuotta. Hän neuvoo puolisonsa menettäneitä kokeilemaan, toisiko muiden auttaminen lohtua myös itselle. Kaari sai apua myös mielialalääkkeistä, joita karsastetaan hänen mielestään turhaan.

TEKSTI **HANNA KOIVISTO** KUVAT **SAMPO KORHONEN**

”Olimme kaiken ajan yhdessä yli 40 vuotta. Sitä elämänmuutosta, joka toisen kuolemasta seuraa, ei voi ymmärtää ennen kuin se tapahtuu.”

Poliisiauto ajoi pihahan. Kolme tuntia aiemmin kirjailija **Kaari Utrio** oli hyvästellyt aviomiehensä **Kai Linnilän**, joka oli lähtenyt Forssaan asioille. Aamiaista Kaari ja Kai olivat nauttineet yhdessä, ja Kain lähdettyä Kaari jäi kotiin emännöimään helsinkiläisiä maruttoja. Hän ehti syödä lounaan ennen kuin poliisit tulivat. Oli elokuu kaksi vuotta sitten.

Kaari istui poliisien kanssa keittiönpöydän ääreen. He kertoivat, että Kai oli pari tuntia aiemmin tuntenut rinnassaan kovaa kipua ja soittanut hätänumeroon. Ambulanssi oli saapunut kuudessa minuutissa, ja elvytys oli aloitettu heti, mutta mitään ei ollut tehtävissä.

Sitten poliisit vaikenivat.

”Sain itse sanoa, että Kai on siis kuollut. Minun piti ymmärtää ja myöntää se. Oli ehkä poliisien ansiota, että en missään vaiheessa kieltänyt Kain kuolemaa”, Kaari Utrio, 77, kertoo kahden vuoden takaisia tapahtumia saman keittiönpöydän ääressä.

Kaari halusi kertoa isän kuolemasta itse hänen ja Kain yhteiselle pojalle **Laurille**. Heidän kustantamonsa Amanitan työntekijöille suru-uutisen välitti Lauri.

”Se oli kova paikka heillekin, sillä viimeksikin tullut on ollut meillä töissä jo 15 vuotta. Kai teki koko ajan töitä, ja työntekijät olivat tottuneet kustantamossa aina läsnäolevaan isähahmoon.”

Iltapäivällä Kaari, Lauri ja Amanitan työntekijät soittivat sukulaisille, tuttaville ja yhteistyökumppaneille ja laativat tiedotteen Kain kuolemasta. Kai kuului moniin kerhoihin, toimikuntiin ja verkostoihin, joten hänellä oli paljon tuttavita.

”Alussa oli niin paljon hommaa, etten ehtinyt ajatella mitään. Piti vain toimia.”

Rutiinit pitivät arjessa

Tyhjyyden tunne iski aamulla, kun Kaari heräsi yksin parisängystä. Ymmärrys siitä, ettei Kai olisi vieressä edes seuraavana aamuna tai yhtenäkkään aamuna enää koskaan, oli murskava. Kaari olisi halunnut jäädä sänkyyn. Tuntui, ettei elämällä ollut merkitystä. Ei ollut syytä elää.

”Olen keskustellut monien samassa tilanteessa olevien ystäväni kanssa, ja kaikki sanovat samaa: aamut ovat hirveimpiä.”

Kaari pakotti itsensä nousemaan sängystä ja aloittamaan joka-aamuisen voimistelun. Sen jälkeen hän lähti saunakävelylle pihalta alkavaan metsään.

”Ymmärsin, että jos keskeytän aamurutiinit, en ehkä aloita niitä enää uudestaan. Omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen on leskelle hyvin tärkeää. Teen sen hammasta purren, mutta koskaan en kadu, että lähdin ulos.”

Kotiin alkoi virrata kukkia. Someron kukkakauppojen lähetit kantoivat niitä vuoron perään ovelle. Hirsitalossa tuoksui ruoan ja Kain sikarin sijaan kuin hautajaiskirkossa. Uusille kukille ei löytynyt enää paikkaa.

”Ihmiset tarkoittavat tietysti hyvää, mutta omaisille kukista huolehtiminen on raskasta. Adressi on minusta ehdottomasti helpompi.”

Hautajaisia ei järjestetty. Se oli Kain tahto. Somerniemen seurakuntatalossa pidettiin kuitenkin muistotilaisuus. Tilaisuuteen kutsuttiin toistasataa vierasta, kyläläisiä ja sukulaisia.

Kaarista ihmisten myötätunnon vastaanottaminen oli tuskallista.

”Sielu on niin vereslihalla. Tuntui kiusalliselta, ettei myötätuntoiselle ihmiselle osaa sanoa kuin kiitos. Oma törppöys tuntui vaikealta kestää.”

Olisimmepa suunnitelleet

Kaari ja Kai olivat puheet kuolemasta ja siitä, miten asiat järjestetään, kun toinen kuolee. Se oli kuitenkin ollut vain puhetta, teoriaa. Kain kuolema tuli täysin varoittamatta. Vain pari kuukautta aiemmin Kaari ja Kai olivat

käyneet 75-vuotisterveystarkastuksessa. Molemmat olivat olleet niin terveitä kuin heidän ikäisensä voivat olla.

Kaari oli varma, että hän kuolee ensiksi. Kai oli niin voimakas ihminen.

”Se meni väärinpäin, mutta en tiedä, olisiko Kai selvinnyt leskeksi jäämisestä yhtään sen paremmin kuin minä. Jommankumman niskoillehan suru jää kannettavaksi, jos ei saa kuolla yhdessä.”

Nyt jälkikäteen Kaari ajattelee, että käytännön järjestelyistä olisi voinut puhua enemmän. Kirjoittaa vaikka ohjeet muistotilaisuuden järjestämistä varten. Se auttaisi sokissa olevia omaisia.

”Täysi valmistautumattomuus vie ihmiseltä kaikki voimat. Elämä on tunnistu tuntiin selviämistä. Siihen pitäisi varautua.”

Kaarilla on leskiystäviä, jotka ovat jo puolisonsa eläessä opetelleet tekemään kaikkia omakotitalon töitä. Kaari ja Kai eivät olleet toimineet näin. Kaari ei osaa tehdä niin sanottuja perinteisiä miesten töitä, käyttää esimerkiksi moottorisahaa, eikä hän ymmärrä mitään sähkölaitteista.

”Minulla ei myöskään ole huonon näön takia ajokorttia, ja lähimpään kauppaan on 15 kilometriä. Toisaalta Kai ei olisi osannut käynnistää pyykkikonetta.”

Ruoka ei maistu

Pahinta arjessa on ollut se, ettei Kai ole tekemässä ruokaa.

”Kai rakasti ruoanlaittoa ja oli siinä erinomainen. Hän kävi aina kaupassa ja laittoi ruoan. Istuin 40 vuotta valmiiseen pöytäni.”

Kain kuoleman jälkeen Kaarin ei ole tehnyt mieli syödä. Hänen painonsa putosi 52 kilosta 48:aan, mutta on viime kuukausina se on noussut kilon. Neljän vuosikymmenen jälkeen Kaari on joutunut ottamaan itse kattilat esiin. Hän pakottaa itsensä syömään lounaan puolen päivän jälkeen.

Usein lounas on valmisruokaa ja keitetyjä porkkanoita. Kustantamossaan työskentelevä rouva tuo hänelle »



Kaari saa lohtua kirjoista. Kain kuoltua hän alkoi lukea uudestaan nuoruuden suosikkejaan.

KAARI UTRIO, 77

Koti: Asunut Somerniemellä omakotitalossa vuodesta 1975, jolloin muutti sinne Helsingistä miehensä Kai Linnilän kanssa.

Perhe: Kolme aikuista poikaa, joista kaksi vanhinta on Kaarin aiemmasta liitosta. Puoliso Kai Linnilä kuoli sydänkohtaukseen elokuussa 2017.

Työ: Julkaissut kymmeniä kirjoja. Toimittaja Anna-Liisa Haavikon kirjoittama elämäkerta Kaarista on tarkoitus julkaista ensi vuonna.

Ura: Valmistui vuonna 1967 filosofian kandidaatiksi. Seuraavana vuonna ilmestyi ensimmäinen kirja. Kirjoittamisen ohella on luennoinut ja toiminut monissa järjestöissä. Työskentelee edelleen perheen kustantamossa Amanitassa, jonka toimitusjohtajaksi nuorin poika Lauri ryhtyi isänsä jälkeen.

kotiruokaa pakkaseen. Talon neljästä pakastimesta vain kaksi on enää käytössä. Niidenkin huollon Kaari on joutunut opettelemaan. Se oli Kain työ.

”Asuimme yhdessä, teimme työtä yhdessä, söimme yhdessä ja nukuimme yhdessä. Olimme kaiken ajan yhdessä yli 40 vuotta. Sitä elämänmuutosta, joka toisen kuolemasta seuraa, ei voi ymmärtää ennen kuin se tapahtuu. Sellaista tyhjyyttä ei pysty kuvailemaan, ei edes kirjailija.”

Kaari sanoo, etteivät aiemmat menetykset valmista leskeyteen. Ei omien vanhempien kuolema eikä edes Kain tyttären 23-vuotiaana tekemä itsemurha.

”Vanhempien menettäminen on surullista, mutta luonnollista. Sekä isäni että äitiäni pystyin ikävöimään ja muistelemaan heti kuoleman jälkeen. Kain tyttären kuoltua taas koin, että minun tehtäväni oli pitää Kaita pystyssä.”

Kaari lohduttautuu ajattelemalla, että Kai sai loistavan kuoleman.

”Hänen kaltaisensa ihminen ei olisi kestänyt hoidettavaksi jäämistä. Emme olisi voineet edes asua täällä. Tämä oli paras mahdollinen kuolema hänelle ja toivon, että minäkin saan sellaisen.”

Mielialalääkkeet auttoivat

Muutama viikko Kain kuoleman jälkeen Kaaria kohtasi toinen sokki. »



Työ kustantamossa pitää Kaarin kiireisenä. Parhaillaan hän kokoaa materiaalia omaan elämäkertansa, jonka kirjoittaa Anna-Liisa Haavikko.

Kaihileikkauksen jälkitarkastuksessa ilmeni, että vasen silmä olisi leikattava uudelleen, koska makulan reikä oli puhkeamassa.

Leikkauksen jälkeen Kaari oli kertakaikkisen lopussa. Hän tunsi itsensä avuttomaksi ja kykenemättömäksi ja pelkäsi masentuvansa. Pelkästään sängystä nouseminen tuntui ylivoimaiselta.

”Ihminen traumatisoituu puolison kuolemasta äärettömästi. Sitten tuli vielä tämä toinen trauma. Tarvitsin mielialälääkitystä.”

Lääkäri määräsi Kaarille keskushermostoon rauhoittavasti vaikuttavaa Xanoria. Kaari käyttää sitä edelleen.

”Suomessa paheksutaan usein varsinkin sitä, jos vanhempi ihminen käyttää mielialälääkkeitä. Minä olen käyttänyt Xanoria siitä asti, eikä siitä ei ole minun mielestäni ollut mitään haittaa. Sen sijaan se taittaa pahimman pahanolon kärjen niin, että pysyn toimintakykyisenä.”

Edelleen Kaarilla on hetkiä, jolloin hän ei pysty kuin makaamaan sängyssä. Hänen mielestään on väärä käsitys, että surutyö kestää vuoden, ja sen jälkeen on selvinnyt.

”Monta kertaa olen käynyt itsetuhoon rajalla. On hetkiä, jolloin mietin,

Nyt jälkikäteen Kaari ajattelee, että kuolemaan liittyvistä käytännön järjestelyistä olisi voinut puhua enemmän. Se auttaisi sokissa olevia omaisia.

että kunpa kuolema tulisi. Tai pohdin, miten voisin päättää elämäni. Se, etten ole sitä tehnyt, osoittaa, että elämäntahto on jäljellä.”

Kaari uskoo, että itsetuhoiset ajatukset ovat leskillä yleisiä. Myös yhteiskunnan pitäisi ottaa tämä huomioon, sillä väestön ikääntyessä Suomessa on lähivuosina satojatuhansia leskiä.

Tukea perheeltä ja ystäviltä

Puhuessaan surustaan, epätoivon hetkistä ja niistä selviytymisestä Kaari mainitsee moneen kertaan perheensä, ystävänsä ja kyläläiset.

”Henkinen tuki, jota olen heiltä saanut, on äärettömän tärkeää.”

Kaari sanoo olevansa etuoikeutettu. Hän on terve, tulee taloudellisesti hyvin toimeen, työ pitää hänet kiireisenä ja on kiinnostavaa ja lapset ja ystävät ovat lähellä. Nuorin poika Lauri ja hänen vaimonsa käyvät Kaarin kotipihalla töissä ja hoitavat ostokset. Viikoittain Kaari käy leikkimässä lastenlastensa kanssa Somerolla, ja 12-vuotias pojanpoika on usein isoäidin luona yöttä. Lisäksi ystävät ja sukulaiset soittavat, tulevat kylään ja kutsuvat tapahtumiin.

”Minulla on kaikki asiat niin hyvin kuin tässä tilanteessa voi olla. Siitä huolimatta olen välillä todella epätoivoinen.”

Kaari kiittää ystäviä siitä, että he tulevat usein hakemaan hänet kotiovelta asti. Se on leskelle iso asia.

”Kun aloitekyky romahtaa täysin, pienetkin asiat ovat suuren päätöksen takana. On kerättävä viimeiset tahdonrippeet ja pakotettava itsensä liikkeelle. Siinä verkostot ovat avainasemassa.”

Kaari arvelee, että on katastrofi, jos verkostoja ei ole. Yksinäisyys on todella pelottavaa. Onneksi seurakunnat, yhdistykset ja järjestöt ovat perustaneet vertaistukiryhmiä, joissa leski voi käydä, jos omaa verkostoa ei ole.

”Kun ihminen on kuolemanuupunut, kaikkein pahin vaihtoehto on, että jää nurkkaan säälimään itseään.”

Lohtua kirjoista

Kaari on aina saanut lohtua kirjoista. Yksin jäätyään hän palasi **Anni Swanin** kirjoihin, joita luki nuoruudessaan.

”Aloitin lukemisen alusta ja rakensin itseäni uudelleen. Se oli lohduttavaa.”

Helpotusta on hänen yllätykseksi löytynyt myös käsitöistä. Siitä, että on saanut neuloa sukkaa niitä tarvitseville.

”Puolison kuolema aiheuttaa kaman merkityksettömyyden tunteen. Tuntuu, ettei kukaan tarvitse minua tässä maailmassa. Se on syvästi masentavaa. Toisten auttaminen tuottaa hyvänolontunnetta jostain hyvin syvältä.”

Viime aikoina Kaari on palannut vuosi sitten kirjoittamiinsa päiväkirjoihin. Tosin siitä, millaista elämä oli ensimmäisenä vuonna Kain kuoleman jälkeen, hän ei ole vielä voinut lukea. Myös valokuvat ovat saaneet odottaa.

Sen sijaan vuoden takaisia päiväkirjojaan Kaari on lukenut. Hän on ällistynyt siitä, kuinka suuri ero omassa hyvinvoinnissa on vuoden takaiseen verrattuna.

”Kuvittelen, että ei ole tapahtunut mitään, mutta olen kuitenkin edistynyt. Vaikka vieläkin on epätoivon hetkiä, niitä tulee harvemmin. Pystyn jo puhumaan Kaista ja nauramaan sille, millaista meillä oli. Vuosi sitten se olisi ollut täysin mahdotonta.”

Kaarin puutarhassa on lammen rannassa kesäsauna. Heillä oli Kain kanssa tapana istua sen kuistilla joka ilta ja paistaa makkaraa, kuunnella maaseudun ääniä ja keskustella.

Kain kuoleman jälkeen Kaari ei ole kyennyt käymään saunassa kertaaan. Tänä kesänä hän aikoo olla urhoollinen ja lämmittää kiukaan. ☺