



# Syytön

Kun Inka Ikosen ex-mies teki itsemurhan, Inka syytti teosta itseään. Mutta niin syytti kirjeessä mieskin.

INKA IKONEN KUVA GETTY IMAGES

**N**apsautan Facebookiin tulleen viestin auki. Se on entisen avopuolisoni serkulta. Aavistan pahaa.  
”Hän nukkui pois oman käden kautta kaksi päivää sitten”, viestissä lukee.  
Tuntuu, etten ymmärrä lausetta. Tavaan viestiä yhä uudelleen ja uudelleen.

Nousen seisomaan, mutta jalkani pettävät ja lysähdän lattialle. Olen työpaikallani Espanjassa ja minun pitäisi vetää vajaan puolen tunnin päästä tanssitunti nuorille.

Hengitän hetken ja menen ohjaamaan tunnin. En muista siitä jälkeensä mitään.

Jokin aika kuoleman jälkeen paljastuu, että ex-puolisoni on jättänyt minulle henkilökohtaisen jäähyväiskirjeen. Kirjeessä hän kertoo elämästään, suhteestamme ja siitä, kuinka tekoni ja eromme vaikuttivat häneen. Kirjeessään hän syyttää osin minua itsemurhastaan.

Tuntuu, että sekoan ja haluan kuolla. Oloni on syyllisyydestä turta. Kirjoitan päiväkirjaani: *Minä tapoin sinut.*

## Se oli salamarakkautta

Olimme tavanneet miehen kanssa vuotta aiemmin. Yhteiset ystävämmme olivat ajatelleet meidän olevan hyvä match ja järjestäneet meille sokkotreffit. Ihastuin mieheen heti: komea, hauska, maailmaa nähnyt herrasmies.

Jo parin viikon päästä ensitapaamisesta tunnustimme rakkauttamme, ja muutimme pian yhteen. Viiden tunnin

työpäivän aikana minulla tuli miestä niin ikävä, että juoksin juna-asemalta kotiin. Jos satoi, hän oli sateenvarjon kanssa odottamassa minua asemalla.

Pian aloin kuitenkin huomata miehessä pelottavia piirteitä. Humalassa hänestä tuli eri ihminen. Yhtenä hetkenä hänen silmissään välähti jokin tumma varjo, minkä jälkeen hän oli vieras.

Haukkumasanat saivat ilman pakenemaan keuhkoistani. Niin yllättäen ne tulivat, niin pahalta ne tuntuivat.

Ensimmäisellä kerralla hän löi nyrkin lasisen välioven läpi. Paikkasin veristä nyrkkiä, kun hän alkoi äkisti kertoa traumaattisista kokemuksistaan lapsuudessa ja nuoruudessa.

Tarinansa päätteeksi hän pinkaisi pystyyn ja juoksi parvekkeelle. Hän roikkui jo puoliksi parvekkeen kaiteen ulkopuolella, kun sain kiskottua hänet vyölenkeistä takaisin.

Raivokohtaukset muuttuivat säännöllisiksi ja toistivat samaa kaavaa: Riitelimme. Hän pakkasi tavaransa, sanoi tappavansa itsensä ja lähti ovet paiskoen ulos. Olin yön kauhusta jäykkä. Joka kerta pelkäsin, näenkö häntä enää koskaan.

Aamuisin hän tuli kuitenkin aina kotiin ja sanoi ehkä yrittäneensä itsemurhaa mutta epäonnistuneensa. Joka kerta hän sai vakuutettua minut, ettei hän tarvinnut apua. Nuorena ja rakastuneena uskoin. En halunnut lähteä suhteesta, enhän voinut jättää häntä yksin.

Ennen tavarat menivät rikki, nyt minä aloin saada mustelmia.

## Kuinka pitää toinen elossa?

Suhteeseen ei voi jäädä, vaikka toinen kiristää itsemurhalla, sanoo vertaistukijärjestö Surunauhan toiminnanjohtaja **Viivi Suihkonen**.

”Jatkuva pelossa eläminen ja toisen itsemurhalla uhkailu on kohtuuton taakka kenelle tahansa. Parisuhteen pitäisi olla tasapuolinen”, hän sanoo.

Uhkaukset ovat usein merkki vakavista ongelmista ja tarpeesta ammattiapuun. Yritinkin taivutella miestä hoitoon lukuisia kertoja, mutta hän kieltäytyi siitä jyrkästi.

”On vaikea kävellä toisen tahdon yli. On aikamoinen taakka, jos kokee toisen tarvitsevan apua, mutta hän ei sitä hae.”

Erosimme riitaisissa merkeissä noin kuukautta ennen itsemurhaa. Mies jätti minut, kun hän oli lukenut ystävälteni lähettämän viestin. Siinä kerroin hakeneeni pakokeinoja suhteesta suutelemalla toista miestä.

Vaikka tiesin miehen olevan minulle yhä vihainen, kuvitelin hänen päässeen pahimman yli.

Eron jälkeen mies lähetti sähköpostin. Siinä oli ohjeet, mistä hänet löytää, jos hän on onnistunut teossaan. Soitin hänen läheiselleen, joka totesi, ettei ole syytä huoleen.

Olin murheen murtama. Mitä voisin tehdä pitääkseni hänet elossa?

## Maailma mustien lasien läpi

Vaikka koin olevani asian kanssa yksin, en todellakaan ollut. Suomessa tehdään keskimäärin 800 itsemurhaa vuosittain, ja määrä on pitkän laskun jälkeen kasvamassa. Itsemurhayrityksiä arvioidaan olevan vuositasolla noin 10000–30000.

Jokainen itsemurha tai sen yritys traumatsoi kuudesta kymmeneen henkeä itsetuhoisen lähipiiristä. Korkeimman arvion mukaan itsemurha siis koskettaa jopa 300 000 suomalaista vuosittain.

Pahimmillaan Suomessa tehtiin 1500 itsemurhaa vuonna 1990. Psykiatriin professori **Erkki Isometsän** mukaan määrät ovat pienentyneet kolmesta syystä: 1980-luvun lopulla aloitettiin kansallinen itsemurhien ehkäisyprojekti, masennuksen hoito ja lääkitys ovat kehittyneet ja psykiatrin avohoito on laajentunut.

Ex-miehen kuolema tuli aiemmista uhkauksista huolimatta yllätyksenä. Näin se usein onkin.

”Itsetuhoisen saattaa alkuvaiheessa puhua asiasta, mutta on hyvin tavallista, että juuri ennen tekoa hän salaa sen muilta. Näin kenelläkään ei ole ollut mahdollisuutta puuttua asiaan”, Isometsä sanoo.

Minulla, kuten muillakin läheisillä, pyöri mielessä kaksi kysymystä: miksi ja mitä olisin voinut tehdä toisin.

”Yleensä läheiset ovat kyllä yrittäneet auttaa parhaan ymmärryksensä mukaan. Viime kädessä ihminen on itse vastuussa tällaisista päätöksistä”, Viivi Suihkonen sanoo.

Isometsästä on tärkeää ymmärtää, että masentunut yleensä näkee elämäntilanteensa mielialansa värittämänä, kuin mustien lasien lävitse.

”Itsemurhan uhka on korkeimmillaan silloin, kun mielen terveysongelmista kärsivä on esimerkiksi eronnut, me-

nettämässä työtään esimerkiksi työkyvyttömyyden takia tai hän on kokenut muita hyvin vakavia vastoinkäymisiä. Ongelmat ovat kasaantuneet, ja elämä tuntuu monella rintamalla vaikealta”, Isometsä arvioi.

Itsemurhasta noin puolet tehdään päihtyneenä.

”On siis tavattoman huono yhdistelmä, jos ihminen on masentunut, toivoton ja vielä päihtynyt”, Isometsä sanoo.

## Syillisyydestä rauhaan

Istuin kylpyammeen pohjalla ja itkin. En ollut syönyt, peseytynyt tai nukkunut moneen päivään muuten kuin unilääkkeiden ja valkoviinin avulla. Ystäväni suihkutti minua. Olin epätoivoinen ja niin kivuisi ikäväästä ja syillisyydestä, että halusin vain luovuttaa.

Ex-mieheni oli kuollut, toinen yhteisistä koiristamme kuollut sairauteen, ja nyt toinen koiramme oli katkaissut jalkansa. Oli epävarmaa, miten koiran käy. Kirjoitin päiväkirjaani, että jos koira kuolee, lähdän minäkin.

*Tuntuu kuin liukuisin pimeyteen, toiseen maailmaan, jossa hänen lihansa ja verensä on yhä todellista, elävää. Nautin siitä maailmasta. Li'un sinne hetkeksi tai päiviksi. Siellä meillä on hyvä. Meihin ei satu*, kirjoitan päiväkirjaani.

Suihkosen mukaan läheisen itsemurhaa seuraa usein sokki, jossa ihmisen on vaikea ymmärtää tapahtunutta todeksi. Tila voi kestää useita päiviä.

”Monet sanovat, että on elämä ennen ja jälkeen itsemurhan”, Suihkonen sanoo.

Lensin Suomeen uurnan laskuun. Kun miehen äiti otti syliinsä uurnan, ymmärsin tilanteen olevan totta. Laatikossa oli mies, jota niin paljon rakastin mutta myös pelkäsin.

Muutin takaisin Suomeen ja sain jotenkin arjesta kiinni: pääsin kouluun ja töihin. Mutta sisimmässäni elin synkkääkin synkemmässä pimeydessä. Piilottelin sitä muilta. Koin oloni rikolliseksi, ja kaipasin tuomiota.

Vasta neljä vuotta hänen kuolemansa jälkeen, ollessani jo uudessa suhteessa, ymmärsin, etten voinut enää paeta kipua. Elämäni oli tasapainoisempaa kuin koskaan, ja siksi paha olo pyrki ulos. Sillä oli tilaa tulla käsitellyksi.

Minulla diagnosoitiin keskivaikea masennus, ahdistus ja paniikkihäiriö, ja aloin syödä mielialalääkkeitä. Terapian aikana koin itsetuhoisia vaiheita. En ajatellut loppua kuolemana vain lepona. Mutta se olikin terapeutini mukaan väärin: itsemurhaa ei saa romantisoida.

Purimme syvälle juurtunutta syillisyyttäni pitkään. Minulla oli sitkeässä uskomus, että jos hän sanoi minun olevan syllinen hänen kuolemaansa, niinhän sen täytyy olla.

Reilu vuosi miehen kuoleman jälkeen kirjoitan päiväkirjaani: *Odotan sitä, että voisin hengittää vapaasti tuntematta syillisyyttä ja synkkyyttä. Onko se mahdollista?*

Nyt, yhdeksän vuotta miehen itsemurhan jälkeen uskon, että se on mahdollista. Työskentelen edelleen vaikeiden tunteiden kanssa, mutta toivoa on. Omat itsetuhoiset ajatukseni tuntuvat kaukaisilta. Opin hiljalleen luopumaan syillisyydestäni.

Minulla on unelmieni työ yrittäjänä, tasapainoinen parisuhde ja viimeinen elävä muisto meistä: yhteinen koiramme, joka elää lokoisia eläkepäiviään. ①

---

Keskusteluapua saa Sekasin-chatista, verkko-kriisikeskus Tukinetistä ja valtakunnallisesta kriisipuhelimesta numerossa 010 195 202. Vertaistukea suruun saa Surunauha ry:stä.

---