

SISÄINEN SIPULI  
OPINNÄYTETYÖ  
ELINA MARTTILA  
LAHDEN AMK  
MUOTOILU- JA  
TAIDEINSTITUUTTI  
GRAAFINEN SUUNNITTELU  
KEVÄT 2011



SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	4
ABSTRACT	5
JOHDANTO	6
SISÄISEN SIPULIN LÄHTÖKOHDAT	8
KUVITUS	16
INSPIRAATION LÄHTEET	26
KIRJAN LAUSEET	28
FONTIN VALINTA	32
KIRJAN SIDONTA	34
SIPULIKANNET	36
MINKÄLAISTA SIPULIN TEKO OLI	46
LÄHTEET	49
KIITOKSET	51

## TIIVISTELMÄ

OPINNÄYTETYÖNI ”SISÄINEN SIPULI” ON KUVAKIRJA SEKÄ NUORILLE ETTÄ AIKUISILLE. KIRJA KÄSITTELEE SYÖMISHÄIRIÖTÄ, JONKA TAUSTALLA ON OMAKOHTAINEN KOKEMUS KAHDEKSAN VUODEN AJALTA. KIRJAN TAUSTALLA ON HALU TUODA OMA TARINANI JULKI. KIRJA SISÄLTÄÄ LAUSEITA, JOITA OLEN SAIRAUTENI AIKANA KIRJOITTANUT MUISTIIN. SARJAKUVAMAISELLA KUVITUKSELLANI ON KIRJASSA MERKITTÄVIN OSA. KUTSUN SYÖMISHÄIRIÖTÄNI SISÄISEKSI SIPULIKSI JA SIITÄ MYÖS TULEE NIMI OPINNÄYTETYÖLLENI. KIRJAN KANNET OVAT PUUSTA TEHDYT JA NE TUOVAT MUODOLLAAN MIELEEN SIPULIN. KANSIEN, TOISIN SANOEN ARKUN, SISÄLLÄ MAKAA ITSE SITOMANI KIRJA. KANSIEN IDEA ON LÄHTÖISIN KREIKKALAISESTA TARUSTA PANDORAN LIPAS. HALUAN MYÖS POHTIA OPINNÄYTETYÖSSÄNI MEDIAN VAIKUTUSTA SYÖMISHÄIRIÖÖN JA NAISTEN MILTEI RAADOLLISTA KAMPPAILUA KAUNEUDESTA. KÄYTIN POHDINNOISSANI HYVÄKSI MARSHALL MCLUHANIN (1984) KIRJAA IHMISEN UUDET ULOTTUVUUDET.

## ABSTRACT

MY THESIS “SISÄINEN SIPULI” IS A PICTURE BOOK FOR BOTH YOUNG AND ADULTS. THE BOOK DEALS WITH EATING DISORDERS AND IT IS BASED ON MY PERSONAL EXPERIENCES IN PAST EIGHT YEARS. I MADE THIS BOOK, SO THAT I COULD TELL MY STORY TO PUBLIC. THE BOOK CONTAINS PHRASES THAT I HAVE WRITTEN UP DURING MY ILLNESS. THE MOST IMPORTANT PART OF THIS BOOK ARE THE ILLUSTRATIONS, WHICH ARE CARTOON LIKE. I CALL MY EATING DISORDER “SISÄINEN SIPULINI” AND IT IS ALSO THE NAME OF THIS PICTURE BOOK. IT CAN BE TRANSLATED FREELY AS “THE ONION INSIDE ME”. THE COVERS OF THIS BOOK ARE MADE OF WOOD AND THEY RESEMBLE AN ONION. COVERS ARE SHAPED AS A COFFIN AND INSIDE THE COFFIN YOU CAN FIND MY PICTURE BOOK. I HAVE DONE THE BOOKBINDING MYSELF. THE IDEA BEHIND THE COVERS COMES FROM THE GREEK LEGEND OF THE PANDORA’S BOX. I ALSO WANT TO REFLECT ON MY THESIS THE IMPACT OF THE MEDIA ON EATING DISORDERS AND WOMEN’S ALMOST BRUTAL STRUGGLE FOR BEAUTY. I HAVE USED THE BOOK “IHMISEN UUDET ULOTTUVUUDET” BY MARSHALL MCLUHAN (1984) IN MY REFLECTIONS.

## JOHDANTO

OPINNÄYTETYÖNI KÄSITTELEE SYÖMISHÄIRIÖTÄ, JOKA NOUSI AIHEEKSI OMAKOHTAISEN KAMPPAILUNI KAUTTA. OLEN SAIRASTANUT SYÖMISHÄIRIÖTÄ NYT KAHDEKSAN VUOTTA. SE EI OLE MIELUISA MATKAKUMPPANI JA SEN SAATTAAN HYVIN HAVAITA KUVITUKSESTA JA AJATUKSISTA, JOITA KIRJA SISÄLTÄÄ. SYÖMISHÄIRIÖ ON ASIA, JOHON SAIRASTUNUT HENKILÖ HAVAHTUU VÄHITELLEN. SEN TUNTEE MENETETYSTÄ NÄLÄN TUNTEESTA, HITAASTI LYÖVÄSTÄ SYDÄMESTÄ JA TIPAHITELEVASTA TUKASTA. TIEDÄT TEKEVÄSI ITSELLESI HALLAA, MUTTA ET USKO SEN VAIKUTTAVAN NIIN NOPEASTI. VASTA KUN KOHTAAT LÄÄKÄRIN, TOTUUS ALKAA VALJETA SINULLE JA KÄRSIMYKSIÄ KOKENEELLE KEHOLLESI.

KUVAKIRJANI KAUTTA HALUAN TEHDÄ SYÖMISHÄIRIÖSTÄ HELPOMMIN LÄHESTYTTÄVÄN. KÄSITTELEN SAIRAUTTA PAHAN PÄIVÄN AJATUKSINA, PELOTTAVINA KUVINA JA RASKAANA ASIANA, JOSTA LÄHTI IDEA MYÖS KIRJAN KANSIIN. KANNEN MATERIAALIT KUVASTAVAT, KUINKA TIUKASSA JA SISÄLLE KÄTKETTY SAIRAUUS ON.

KUVAKIRJANI ON SUUNNATTU ENEMMÄN NUORILLE JA AIKUISILLE RASKAAN AIHEENSA VUOKSI. TOKI SYÖMISHÄIRIÖTÄ ON ALKANUT NÄKYÄ JO 10-13-VUOTIAILLA LAPSILLAKIN, JOTEN EN TURHAN RASKAALLA KÄDELLÄ HALUA RAJATA LUKIJAKUNTAA.

VAIKKA AJATUKSET KIRJASSA OVAT HYVIN HENKILÖKOHTAISIA, USKON NIIDEN AUKEAVAN LUKIJALLE. HALUAN TEHDÄ TÄMÄN KIRJAN SEKÄ LUKIJALLE ETTÄ MYÖS ITSELLENI.



VAJAAT KYMMENEN VUOTTA RUOAN KANSSA PELLEILEMISTÄ OTTAA SEKÄ HENKISESTI ETTÄ FYYSISESTI KOVILLE. SEN HUOMAA MASENNUKSESTA, JOSTA KÄRSIN, HEIKOSTA ITSETUNNOSTA, HIDASTUNEESTA RUOANSULATUKSESTA, SYDÄMESTÄ JA MUISTA RUUMILLISISTA ONGELMISTA.

KIRJA VOISI OLLA MYÖS PÄÄTÖS MINUN MATKALLENI SAIRAUDEN KANSSA.

KIRJOJA, JOISSA KERROTAAN SYÖMISHÄIRIÖSTÄ, ON PALJON, MUTTA KUVITUKSIA NIISSÄ ON HARMITTAVAN VÄHÄN. OMASSA TEOKSESSANI KUVITUS KERTOO ENEMMÄN KUIN SANAT. LAUSEET JA KUVAT EIVÄT KULJE AIVAN KÄSI KÄDESSÄ JA SE ON MYÖS TARKOITUS. EN HALUA LAUSEIDEN OLEVAN KUVATEKSTEJÄ VAAN OMIA ITSENÄISIÄ AJATUKSIA NIINPÄ TEKSTIT OVAT KIRJASSA ESITETTY PALJON NIUKEMMIN JA VÄRITTÖMÄMMIN KUIN KUVITUS, KUVITUSTA POHTIESSANI KÄVIN LÄPI KIRJOJA, JOISSA ESITELTIIN TATUOINTEJA. OLEN AINA OLLUT HYVIN KIINNOSTUNUT TATUOINNEISTA JA POHDIN, ETTÄ KÄYTTÄISIN KUVITUKSESSA TATUOINTIEN NÄKÖISIÄ KUVIA. NIIDEN PELKISTETTY MUOTO JA SELKEÄ RAJAUS KIEHTOVAT. KUTEN TATUOINNEISTA, KUVITUKSESTANI VOI LÖYTÄÄ ERILAISIA MERKITYKSIÄ JA PIILOKUVIA.

HALUAN HERÄTTÄÄ KESKUSTELUA MYÖS MEDIAN VAIKUTUKSESTA SYÖMISHÄIRIÖÖN. KÄYTÄN HÄIRIÖN TUTKIMISEEN MARSHALL MCLUHANIN (1984) TEOSTA IHMISEN UUDET ULOTTUVUUDET. POHDIN SEN KAUTTA MAILMAN MENOA JA NAISTEN TAISTELUA OLLA KAUNIS.



## SISÄISEN SIPULIN LÄHTÖKOHDAT

OPINNÄYTETYÖNI AIHE OLI MINULLE SELVÄ JO YLI VUOSI SITTEN. HALUAN TUODA JULKI SAIRAUTENI, JOTA NIIN TARKOIN VARJELIN JA PIDIN PIILOSSA VIELÄ PARI VUOTTA SITTEN. PIILOITTELU SAATTOI JOHTUA KYLLÄ MYÖS SIITÄ, ETTEN OLLUT SINUT TOTUUDEN MYÖNTÄMISEN KANSSA. OPINNÄYTETYÖNI LOPULLINEN MUOTO OLI MINULLE MYÖS SELKEÄ. HALUSIN KUVITTA A KIRJAN AIHEESTA, JOKA NIIN SYVÄSTI MINUA KOSKETTI. SAIRASTAN SYÖMISHÄIRIÖTÄ. KUTEN TYYPILLISTÄ ON, MINUN HÄIRIÖNI ON VAIHTUNUT ANOREKSIASTA BULIMIAAN. SAIRAUTENI ALKOI VUONNA 2004, JOLLOIN HUOMASIN OLEVANI HIEMAN PAINAVAMPI KUIN YSTÄVÄNI. ASIAN INNOITTAMANA ALOIN LAIHDU T TAA VÄHENTÄEN HIILIH YDRAATIT MINIMIIN JA OIKEASTAAN SÖIN PELKKÄÄ PROTEIINIA. PAINO LASKI NOPEASTI, AIVAN LIIAN NOPEASTI. SE INNOITTI MINUA SILTI VAIN LISÄÄ LAIH DUTTAMISEEN JA YLTIÖPÄISEEN LIIKKUMISEEN. JÄIN KOUKKUUN, ENKÄ OSANNUT ENÄÄ TIEDOSTAA, MIKÄ OLI TERVETTÄ JA MIKÄ SAIRAUDEN AIHEUTTAMAA. IHMISET SANOIVAT MINUA ANOREKTIKOKSI JA NAUTIN SIITÄ. AIKA ANOREKTIKKONA ON JÄÄNYT MIELEENI IHANANA JA UPEANA AIKANA JA VIELÄKIN, HUONOINA HETKINÄ, USKON OLLEENI ONNELLISIN TUOLLOIN. HUOLESTUIN ITSESTÄNI JA HYVINVOINNISTANI VUONNA 2006 JA OTIN SILLOIN YHTEYTTÄ KOULUPSYKOLOGIIN HETKEN MIELIJOHTEESTA. OLEN TODELLA ILOINEN, ETTÄ LÄHETIN SÄHKÖPOSTIA HÄNELLE, KOSKA SITÄ KAUTTA MINULLE ON TARJOUTUNUT PARHAIMMAT MAHDOLLISUUDET PARANTUA. NYT TÄMÄ SAIRAU S ON OLLUT MATKASSANI KAHDEKSAN PITKÄÄ VUOTTA EIKÄ LOPPUA NÄY.

SE ON OLLUT MUKANANI KOKO OPISKELUJENI AJAN. JOSKUS TUNTUU, ETTÄ OLEN VIELÄ TÄYSI ALOITTELIJA GRAAFISESSA SUUNNITTELUSSA, MUTTA KYSY MINULTA KALOREISTA, RUOKAYMPYRÄSTÄ TAI VAIKKA PAINOINDEKSISTÄ, NIIN VOIN MILTEI KIRJOITTA A SINULLE AIHEESTA VÄITÖSKIRJAN. EHKÄ JUURI SIKSI HALUANKIN TEHDÄ PÄÄTTÖTYÖNI SAIRAUDEN INNOITTAMANA. KUN KOULUNI ALKOI MUOTOILUINSTITUUTISSA, OLIN LAIHA KUIN LUURANKO JA HYVIN TYYTYVÄINEN ITSEENI. JOS NYT SAISIN VUODEN 2005 TAKAISIN, TEKISIN PALJON TOISIN. EN SILTI TIEDÄ, KYKENISINKÖ PALJOA MUUTTAMAAN, MUTTA USEIN POHDIN, OLISIKO KOULUNKÄYNTINI OLLUT TOISENLAISTA, JOS MINULLA EI OLISI TÄTÄ SAIRAUTTA. EHKÄ OLISIN VALMISTUNUT AJALLANI JA ITSELUOTTAMUKSENI OMIIN TAITOIHINI OLISIVAT KOHDILLAAN. EN SILTI HALUA TÄLLÄ TYÖLLÄNI SELITELLÄ PUUTTEELLISTA KOULUNKÄYNTIÄNI, VAAN HALUAN KERTO A KAIKILLE SEN, MITÄ SYÖMISHÄIRIÖ ON. SE EI OLE PELKKÄÄ “RUUALLA PELLEILYÄ” NIINKUIN MUMMUNI USKOO TAI “NUOREN NAISEN ULKONÄKÖPAINEITA”. SE ON SAIRAU S KORVIEN VÄLISSÄ, JOKA ESTÄÄ MENEMÄSTÄ ULOS, PUHUMASTA IHMISILLE, SYNNYTTÄÄ PELKOJA JA SAA NUOREN TYTÖN VIILTELEMÄÄN KÄSIVARSIAAN VERILLE, JOTTA KIPU SISÄLLÄ LÄHTISI. SE SAI MINUT SEISOMAAN PARVEKKEEN KAITTEELLA JA POHTIMAAN HYPPÄÄMISTÄ VUONNA 2007. JA KUINKA OLENKAAN ISTUNUT PÖYDÄN ALLA PIILOSSA MAAILMAA JA ITKENYT ULKONÄKÖÄNI. SÄÄLINYT ITSEÄNI JA TUUDITTANUT ITSENI AJATUKSEEN OLEVANI TYHMÄ, RUMA JA TURHAA NAHKAA. MAAILMASSA NÄYTTÄÄ OLEVAN NYKYÄÄN AIKA MONTA, JOTKA KÄRSIVÄT SAMASTA KUIN MINÄ. ASIA ON YLEISTYNYT HYVIN PALJON.



TURUN SANOMISSA (27.1.2011) KERROTTIIN JOKA KYMMENENNEN SAIRASTAVAN SYÖMISHÄIRIÖTÄ SUOMESSA. KANSAINVÄLISTEN PAINORAJOJEN PERUSTEELLA JOKA KOLMAS SUOMALAISTYTTÖ KOKI PERUSTEETTOMASTI OLEVANSA YLIPAINOINEN. PSYKIATRIAN ERIKOISLÄÄKÄRI TAINA HÄTÖSEN (2011) MUKAAN ANOREKSIAA TAAS SAIRASTAA NOIN 0,5-1 PROSENTTIA JA BULIMIAA NOIN 1-3 PROSENTTIA 12-24-VUOTIAISTA TYTÖISTÄ JA NAISISTA.

VÄESTÖLIITON VERKKOSIVUJEN MUKAAN 5-6 PROSENTILLA NUORISTA ON KEHON JA MIELEN SAIRAUKSIA, JOTKA VIITTAAVAT SYÖMISHÄIRIÖÖN. SIVUILLA KERROTAAN, ETTÄ “SYÖMISHÄIRIÖIDEN YLEISTYMISEN SYIKSI ARVELLAAN NUORIIN NAISIIN KOHDISTUVIA RISTIRIITAISIA ODOTUKSIA JA MEDIAN LUOMIA TAI YLLÄPITÄMIÄ HOIKKUUSIHANTEITA. YKSILÖLLISILLÄ TEKIJÖILLÄ ON MYÖS TÄRKEÄ MERKITYS SAIRAUDEN PUHKEAMISESSA”. (VÄESTÖLIITTO 2011) PÄÄTTÖTYÖTÄNI INNOITTI MYÖS MARSHALL MCLUHANIN KIRJA IHMISEN UUDET ULOTTUVUUDET (1984), JOSTA LöYSIN LOISTAVIA AJATUKSIA MEDIASTA JA SEN VAIKUTUKSESTA IHMISEEN.

MIKSI SITTEN JUURI MINÄ SAIRASTUIN SYÖMISHÄIRIÖÖN? OLIKO MINUN LAPSUUDESSANI JOTAIN VIALLA? OLEN USEIN POHTINUT KYSYMYSTÄ JA TULLUT SIIHEN TULOKSEEN, ETTÄ LÄHTÖKOHTANI SYÖMISHÄIRIÖSSÄ EIVÄT KUITENKAAN OLE MENETETTY LAPSUUS TAI MAAILMAN PAHUUS. USKON OLEVANI IHMISENÄ VAIN YKSINKERTAISESTI LIIAN HEIKKO. OTAN MINULLE TUPUTETUT VIESTIT FUNDAMENTALISESTI JA TOIMIN NIIDEN MUKAAN KUIN HYPNOOSISSA.

VUOROVAIKUTUKSENI IHMISTEN JA MEDIAN KANSSA ON KUIN IMISIN LISÄOPPIA SIITÄ, MILLAINEN MINUN PITÄISI OLLA JA MITÄ MINÄ VIELÄ MUUTAN ITSESSÄNI.

KOIN AHAA-ELÄMYKSEN TUTKIESSANI MCLUHANIN KIRJAA, JOSSA HÄN KERTOO VIESTINTEN OLEVAN AISTIEN JA YLIPÄÄNSÄKIN IHMISKEHON JATKEITA, TYÖKALUJA TAI APUNEUVOJA. HÄN KIRJOITTAÄ, ETTÄ “Viestiyhteydet ovat myös ihmisen hermoston jatkeita. Normaalisti olemme kytkeytyneenä tai suhteessa maailmaan viiden aistimme välityksellä: kuulo-, tunto-, haju-, maku- ja näköaistin. Viestimien avulla viestin voi lähettää ja vastaanottaa ylivertaisen kaukaa verrattuna viestintään ilman apuvälineitä. Näin viestimet ovat tilallisen ulottuvuutemme laajentajia, erityisesti uudet sähköiset viestimet ovat tehneet etäisyydet viestinnällisesti merkityksettömmiksi.” (MCLUHAN 1984). TÄMÄ AISTIENI JATKE, MINUUN LISÄTTY HÄNTÄ, MEDIA, OHJAA TOIMINTOJANI MILTEI TIEDOSTAMATTANI. HERÄÄ KYSYMYS, OLENKO VAIN JATKEENI VARASSA RIIPPUVA SÄTKYNUKKE, JOTA MEDIA PYÖRITTÄÄ? OVATKO VIESTIMET TURRUTTANEET MEIDÄT, EMMEKÄ TAJUA, ETTÄ MEITÄ OHJAILLAAN AJATTELEMAAN TIETYLLE TAVALLA. KERTOOKO JOKU MINULLE, MINKÄLAINEN MINÄKUVANI KUULUU OLLA? MCLUHANIN MUKAAN (1984) KAAVOJEN TAI MALLIEN PSYYKKISET JA SOSIAALISET SEURAUKSET LAAJENTUESSAAN KIIHDYTTÄVÄT MENEILLÄÄN OLEVIA PROSESSEJA. TOISIN SANOEN MEDIAN VIESTIT MUOKKAAVAT IHMISTEN TOIMINTAA. YMMÄRRÄN MCLUHANIN AJATUKSEN ESIMERKIKSI KUVANKÄSITTELYOHJELMIEN KAUTTA.

NIIDEN KEHITTYESSÄ JA YLEISTYESSÄ TULI MAHDOLLISEKSI MUOKATA KANSIKUVIEN TYTTÖJÄ LAIHEMMIKSI. ON MAHDOLLISTA, ETTÄ KUVIEN MUOKKAAMINEN EDISTÄÄ KATSOJIEN LAIHUUDEN IHAINNONTIA JA VIE TOTUUTTA KAUEMMAKSI.

TÄMÄ AJATUS VOIDAAN SISÄLLYTTÄÄ MYÖS NYKYNAISEN ELÄMÄÄN. KUN TUTKIMME VAIKKA MISSIKISOJA, HUOMAAMME, ETTÄ AIKOJEN ALUSSA MISS SUOMI OLI LUONTEELTAAN PUHDAS JA KILTTI, VIATON SUOMINEITO, JOKA HALUTTIIN EDUSTAMAAN SUOMIKUVAA JA SENAIKAISIA ARVOJA. MISSIKISOJEN JUURET LÖYTYVÄT EUGENIIKASTA JA KISOJEN TARKOITUS OLI LÖYTÄÄ MAHDOLLISIMMAN ”ROTUPUHTAITA” NAISIA, JOISTA TULISI MUOTOVALIOIDEN IHMISTEN ÄITEJÄ MYÖHEMMIN (BURCH 2011). KATSOESSANI 1930-LUVUN VOITTAJIA HUOMAAN SUUREN EROAVAISUUDEN NYT ESIINTYVIIN MISSIKANDIDAATTEIHIN. MIKÄ ONKAAN TÄMÄNHETKISTEN MISSIKISOJEN ARVOMAAILMA? MEDIA ON MUOKANNUT TÄMÄN VALIOROTUETSINNÄN JONKUNLAISEKSI PEHMOPORNOILUKSI, JOSSA NUORET TYTÖT POSEERAAVAT KORKKAREISSA JA MILTEI LÄPINÄKYVISSÄ ALUSVAATTEISSA ÖLJYTTTYINÄ KAIKKIEN IHMISTEN PÄLLISTELTÄVÄNÄ. JA MITÄ TEEMME ME, JATKEITTEMME PÄÄSSÄ ROIKKUVAT RASSUKAT? ME IHANNOIMME NÄITÄ MUOVINUKKEJA JA PYRIMME SAMANLAISUUTEEN SAIRASTUEN MIELELTÄMME PUHUMATTAKAAN FYYISISISTÄ OIREISTAMME. TIETYSTI VOIMME AJATELLA, ETTÄ TUOLLOIN 30-LUVULLA OLISIN PYRKINYT OLEMAAN SE “VALIORODUKSI”- LUOKITELTAVA IHMINEN, MUTTA SILLOIN MINULLA EI OLISI SELLAISIA APUVÄLINEITÄ KUIN PLASTIIKKAKIRURGIA, BOTOX JA ABTRONIC.

AJATUKSENI MEDIASTA OVAT AIKA RAJUJA JA NEGATIIVISIA. SILTI POHDITTUANI ASIOITA, JOITA OLEN SYÖMISHÄIRIÖN KOURISSA TEHNYT, EN PIDÄ AJATUKSIANI VIRHEELLISINÄ. MEDIAN INNOITTAMANA OLEN ESIMERKIKSI KERÄNNYT TIETOKONEENI TYÖPÖYDÄN TÄYTEEN IHAILEMIENI MALLIEN KUVIA, OTTANUT OPPIA TELEVISIOSTA SIITÄ, MITÄ ANOREKTIKOT SYÖVÄT, ETSINYT INTERNETISTÄ ANOREKSIAA IHAINNOIVIA SIVUSTOJA (PROANA) JA LEIKANNUT LAIHOJEN IHMISTEN KUVIA AIKAKAUSLEHDISTÄ. TÄTÄ KAIKKEA EN OLISI VARMASTI OSANNUT TEHDÄ ILMAN MEDIAN OHJAUSTA. OPINNÄYTETYÖNI EI KUITENKAAN OLE PALOPUHE MEDIAA VASTAAN, VAAN OMAKOHTAINEN KOKEMUS SYÖMISHÄIRIÖSTÄ JA SEN TUONTI JULKISUUTEEN KIRJANA JA KUVITUKSINA. HALUAN POISTAA VIIMEISENKIN AJATUKSEN SIITÄ, ETTÄ NAINEN, JOKA SAIRASTAA SYÖMISHÄIRIÖTÄ, OLISI PELKKÄ PINNALLINEN JA OMAHYVÄINEN, TYHMÄ TYTTÖ. OLEN MONESTI KÄRSINYT OMANTUNNON TUSKIA SIITÄ, ETTÄ OLEN SÄÄLINYT ITSEÄNI JA KUMPUA MAHASSANI. AJATUKSIINI OVAT SAMALLA HIIPINEET SOIMAAMAAN NÄLÄNHÄDÄT, PYÖRÄTUOLIT JA SODAT. MITEN VOIN AJATELLA VAIN ITSEÄNI JA PYÖRIÄ NAPANI YMPÄRILLÄ, KUN MUILLA OVAT ASIAT HUONOMMIN KUIN MINULLA? OMA ELÄMÄNI ON KUITENKIN MELKO HELPPOA JA VAIVATONTA. MINULLA ON KAIKKI RAAJAT PAIKALLAAN JA OLEN SUHTEELLISEN TERVE.

JOSKUS MIETIN, OLENKO VAIN ITSERAKAS JA NAIIVI IHMINEN KUTEN KREIKAN MYTOLOGIASTA TUTTU NARKISSOS. KÄSITTELEEKÖ KERTOMUS NARKISSOKSESTA OIKEASTI SYÖMISHÄIRIÖISTÄ OMAN NAPANSA IHAILIJAA?

TARINAN MUKAAN NUORI NARKISSOS OLI YLIMIELINEN JA OMAHYVÄINEN MIES, JOKA EI VASTANNUT IHAILIJOITTENSA KONTAKTIYRITYKSIIN. LOUKKAANTUNEINA IHAILIJAT PYYSIVÄT JUMALIA RANKAISEMAAN NUORUKAISTA. NÄIN KÄVIKIN; KUMARTUESSAAN METSÄSTYSRETKELLÄ JUOMAAN LAMMESTA JA NÄHDESSÄÄN VEDEN PINNASSA KAUNIIT KASVONSA NARKISSOS IHASTUI KUVAJAISEENSA IKIHYVIKSI JA JÄI SIIHEN ITSEÄÄN IHAILEMAAN. HÄN HYLKÄSI HÄNEEN IHASTUNEEN KAUNIIN NYMPFIN, EKHON, JOKA LOPULTA NÄIVETTYI NIIN, ETTÄ HÄNESTÄ JÄI JÄLJELLE VAIN ÄÄNI. NARKISSOS SAI RANGAISTUKSEN ITSEIHAILUSTAAN JA OMAHYVÄISYYDESTÄÄN, KUN HÄN KATKAISI KONTAKTIT KANSSAIHMISIINSÄ. LOPULTA NARKISSOS NÄIVETTYI ITSEKIN JA KUOLI, KOSKA EI OLLUT MALTTANUT SYÖDÄ KESKITTYESSÄÄN ITSENSÄ IHAILUUN. VAIKKA MYYTIT SAA TOISINAAN MINUT POHTIMAAN ARVOMAAILMAANI, EN KUITENKAAN LIITÄ SITÄ SYÖMISHÄIRIÖISIIN. VAIKKA ITSENSÄ TARKKAILU JA KRIITTISYYS OVAT OMINAISIA PIIRTEITÄ SAIRAUDESSA, SE EI KUITENKAAN TARKOITA SYÖMISHÄIRIÖISEN OLEVAN OMAHYVÄINEN JA ITSEKESKEINEN IHMINEN. SYÖMISHÄIRIÖ VIE AJATUKSET YLIVOIMASEEN KONTROLLOINTIIN, JOSTA ON ERITTÄIN VAIKEA PÄÄSTÄ IRTI. VAIKKA HALUAN OLLA YSTÄVÄLLINEN JA AVOIN IHMINEN, TÄMÄ MINUN RIIPPAKIVENI, SISÄINEN SIPULINI, ESTÄÄ MINUA OLEMASTA TÄYSIN VAPAA JA ROHKEA. OLEN VANKI OMASSA VARTALOSSANI. SYÖMISHÄIRIÖSTÄ VOI PARANTUA, SIIHEN VOI MYÖS KUOLLA. TOIVON, ETTÄ PÄÄTTÖTYÖNI OLISI VIIMEINEN NIITTI SYÖMISHÄIRIÖARKKUUNI, JONKA JÄLKEEN VOISIN HYVÄSTELLÄ SEN MAAN UUMENIIN JA KATSOA ROHKEASTI ETEENPÄIN.





## KUVITUS

HALUSIN TEHDÄ KIRJANI KUVITUKSEN TODELLISISTA PELOISTANI, TUNTEISTANI JA KOKEMUKSISTANI. KUVITUKSEN IDEANA OLI PUHUTELLA LUKIJAA ENEMMÄN KUIN TEKSTI. GRAAFISESSA SUUNNITTELUSSA KUVITUKSEN TEKEMINEN ON VAHVUUTENI JA SIKSI HALUAN ANTAA TYÖSSÄNI KUVILLE ISOIMMAN ARVON JA TILAN. KUVAT PUHUVAT ENEMMÄN KUIN SANAT JA SE ON MINULLE TÄRKEÄÄ.

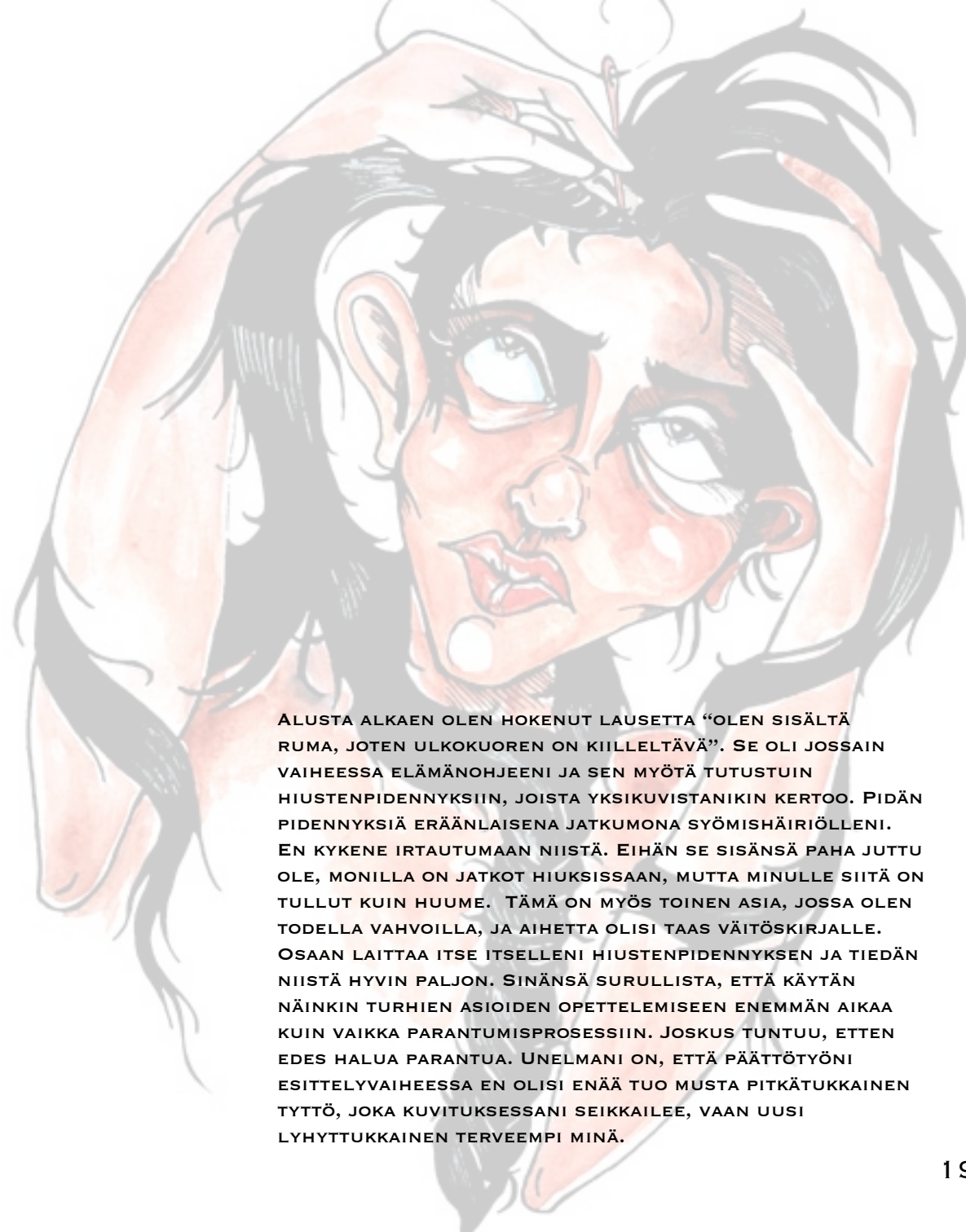
KUVAT TEIN TUSSILLA JA VÄRITIN PEITEVÄREILLÄ. EN HALUNNUT LÄHTEÄ KOKEILEMAAN MITÄÄN UUTTA MENETELMÄÄ KUVITUKSEEN, KOSKA MIELESTÄNI OPINNÄYTETYÖHÖN SOVELTUU HYVIN TAPA, JOLLA OSAAN TEHDÄ PARHAITEN HYVÄNNÄKÖISTÄ JÄLKEÄ. KUVAT OVAT VAHVASTI RAJATTUJA JA NIISTÄ HENKII ERÄÄNLAINEN TATUOINTIMAINEN PIIRRE. HYVIN USEIN TATUOINTIEN POHJALLA ON JOKU SUUREMPI AJATUS JA SE TUNTUI SOPIVALTA IDEALTA MYÖS KIRJANI KUVITUKSIIN. JOSKUS TATUOINTI PUHUU ENEMMÄN KUIN ENSISILMÄYKSELLÄ HUOMAA, JA TÄMÄ AJATUS ON MYÖS KUVITUKSESSANI. KUVIANI SAA TARKASTELLA MONELTA ERI KANNALTA JA NÄIN VOI LÖYTÄÄ ERI MERKITYKSIÄ.

TULOSTIN ITSE KUVAT OPPILAITOKSESSANI. KUVIEN TULOSTUSJÄLKI MIELLYTTI MINUA SUURESTI, KOSKA KUVIIN JÄI SELKEÄ TEKEMISEN JÄLKI. MINULLE ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KUVITUKSESTANI HUOKUU ITSE TEHTY PINTA JA MAALAUKSELLISUUS. SIKSI OSISSA KUVIA PEITEVÄRI NÄKY Y SELKEINÄ PENSELIN VETOINA.

EN HALUA TURHAAN AVATA AIVAN JOKAISEN KUVAN TARINAA. SE KOKEMUS, JONKA LUKIJA KUVISTA SAA, RIITTÄÄ MINULLE. KUVIEN TAKANA ON KUITENKIN AINA ISOMPI KERTOMUS JA JOTTA OPITTE PAREMMIN AJATTELUTAPANI, KERRON TEILLE MUUTAMISTA. KUVASSA, JOSSA PILLERIT TIPAhtelevat reseptin kautta tytön suuhun, käsittelen lääkkeiden käyttöä ja sitä, miten helppoa on saada nappeja kuin nappeja, jos vähän piipo kiristää. Olen aina ollut lääkkeiden syömistä vastaan ja kun minulle ehdotettiin masennuslääkitystä, torjuin sen monta kertaa. Kuitenkin monien arviointien ja lääkärikäyntien jälkeen minulla todettiin hyvin vaikea masennus ja pitkän suostuttelun jälkeen otin tabletit vastaan. En vieläkään pidä päivittäisistä pillereistä ja pelkään, etten pysty elämään normaalisti ilman lääkitystäni. Aika näyttää, pääsenkö joskus vielä eroon niistä.



HALUSIN VÄLTÄÄ KUVITUKSESSANI IDEAA, JOKA ON HYVIN TYYPILLINEN KUVATESSA SYÖMISHÄIRIÖITÄ. MINULLE KUVA, JOSSA LAIHA NAINEN KATSOO ITSEÄÄN PEILISTÄ JA VASTASSA ON LIHAVA HAHMO, ON VASTENMIELINEN. SE KYLLÄ KERTOO HYVIN SELKEÄSTI, MISTÄ SYÖMISHÄIRIÖSSÄ ON KYSE, MUTTA ITSE HALUAN KUITENKIN PAINUA HIUKAN SYVEMMÄLLE KUVIEN AIHEISSA JA JÄTTÄÄ NIIN SANOTUT KLISEET KÄYTTÄMÄTTÄ. KUVA, JOSSA NAINEN OSOITTA AASELLA VAAKAA JA TAKANA LUIKERTEE MITTANAUHAKÄÄRME, ON JO HIUKAN KLISEISIIN VIITTAAVA, MUTTA HYVÄKSYIN SEN MUKAAN, JOTTA SE TOISI MUITAKIN VIHAMIEHIÄ TARINAAN KUIN PELKÄT PÄÄN SISÄLLÄ OLEVAT. PUNTARI ON TOSIAAN YKSI PAHIMMISTA VIHOLLISISTANI. HYVIN HEIKOSTI SUOSTUN SEN PÄÄLLE. VAIN JOS TIEDÄN, ETTÄ OLEN LAHTUNUT - MINKÄ OSAAN HELPOSTI SANO A MILTEI NUMEROTARKKUUDELLA - SUOSTUN MITTAUKSEEN. PARAS MITTARI MINULLE OVAT VAATTEET. JOS EN MAHDU PIENIIN ANOREKSIAN AIKAISIIN HOUSUIHINI, OLEN LIHAVA. AJATTELUTAPANI ON HYVIN MUSTAVALKOKINEN.



ALUSTA ALKAEN OLEN HOKENUT LAUSETTA “OLEN SISÄLTÄ RUMA, JOTEN ULKOKUOREN ON KIILLELTÄVÄ”. SE OLI JOSSAIN VAIHEESSA ELÄMÄNOHJEENI JA SEN MYÖTÄ TUTUSTUIN HIUSTENPIDENNYKSIIN, JOISTA YKSIKUVISTANIKIN KERTOO. PIDÄN PIDENNYKSIÄ ERÄÄNLAISENA JATKUMONA SYÖMISHÄIRIÖLLENI. EN KYKENE irtautumaan niistä. Eihän se sisänsä paha juttu ole, monilla on jatkot hiuksissaan, mutta minulle siitä on tullut kuin huume. Tämä on myös toinen asia, jossa olen todella vahvoilla, ja aihetta olisi taas väitöskirjalle. Osaan laittaa itse itselleni hiustenpidennyksen ja tiedän niistä hyvin paljon. Sinänsä surullista, että käyttäen näinkin turhien asioiden opettelemiseen enemmän aikaa kuin vaikka parantumisprosessiin. Joskus tuntuu, etten edes halua parantua. Unelmani on, että päättötyöni esittelyvaiheessa en olisi enää tuo musta pitkätukkainen tyttö, joka kuvituksessani seikkailee, vaan uusi lyhyttukkainen terveempi minä.





ERÄÄSSÄ KUVISTANI TYTÖLLÄ ON KASVOILLAAN NAAMIO JA KÄSISSÄÄN LUURANKO. SEN KUVAN TAKANA ON AJATUS MEKSIKOSSA PIDETTÄVISTÄ DIA DE LOS MUERTOS- JUHLASTA, JOSSA JUHLITAAN KUOLLEITA. MARRASKUUSSA 2010 ILMESTYNEESTÄ YHTEISHYVÄ LEHDESTÄ LÖYSIN ARTIKKELIN, JOSSA KERROTTIIN JUHLASTA JA NAAMIOISTA.

TEKSTISSÄ KERROTTIIN JUHLAN OLEVAN AIHEESTAAN HUOLIMATTA HILPEÄ JA ILOINEN: “PERHEET KORISTELEVAT HAUTOJA, VIETTÄVÄT YÖN HAUTAUSMAALLA JA VIEVÄT VAINAJILLE UHRILAHJOJA, VAINAJAN MIELTYMYKSEN JA TAPOJEN MUKAAN.

PÄIVÄN SYMBOLINA ON PÄÄKALLO, JOKA KORISTAA KAIKKEA LASTEN NAAMIOISTA LEIVOKSIIN JA KAUPPOJEN IKKUNOIHIN.” (JUSSLIN & SAKSMAN 2010). AIHEESTA ON TEHTY MYÖS HYVIN PALJON TATUOINTEJA JA TÄMÄ SYNNYTTI MINULLE IDEAN OMASTA NAAMIOSTA, JONKA TAKANA OLEN MINÄ, TAPOJENI VANKI.



ERÄS KUVISTANI KÄSITTELEE TUPAKOINTIA, JOHON JÄIN KOUKKUUN VUODEN 2007 LOPULLA. TÄMÄ AIKA OLI MINULLE ERITTÄIN RASKAS. OLIN TODELLA MASENTUNUT JA AHDISTUNUT. KULJIN SEURASSA, JOSSA LIIKKUIVAT PAHAT AIKEET. TEIN PALJON TYPERÄÄ JA SIITÄ MINULLA OVAT MUISTONA KÄSIVARRESSANI NÄKYVÄT ARVET. TUOLLOIN HALUSIN KUOLLA. POHDIN PARVEKKEEN KAITTEELLA LÄHTEMISTÄ JA KAIKEN JÄTTÄMISTÄ TAAKSE, MUTTA EN PYSTYNYT SIIHEN, KIITOS JUMALAN. MIELESTÄNI ITSEMURHA ON ITSEKKÄIN TEKO, JONKA VOI LÄHIMMÄISILLEEN TEHDÄ. JO SE, ETTÄ HE NÄKIVÄT MINUT HUONOSSA KUNNOSSA, SAI AIKAAN PALJON PAHAA MIELTÄ. TUPAKKA TULI OSAKSI ELÄMÄÄNI, VAIKKEI SE LOPULTA HELPOTTANUT OLOANI EIKÄ LAIHUTTANUT. OLEN PÄÄTTÄNYT LOPETTAA TUON PAHEEN OPINNÄYTETYÖNI VALMISTUMISEN JÄLKEEN. TÄMÄ ON MINUN PÄÄTÖS KAIKILLE PAHEILLE.



AHDISTUNEENA PELOT OVAT SUURIA, MYÖS SITÄ HALUAN KÄSITELLÄ KUVISSANI. TAPPELEN MÖRKÖJENI KANSSA JOKA PÄIVÄ JA HALUSIN KUVATA NE KÄÄRMEINÄ MINUSSA. JOSKUS NE OTTAVAT VALLAN JA PELKÄÄN TULEVANI HULLUKSI, TOISINAAN SAAN NE POIS.

VÄRIMAILMA KUVISSANI ON MONIPUOLINEN. HALUSIN KÄYTTÄÄ PALJON MUSTAA, Koska se antaa vahvuutta kuviin. ”MUSTAA PIDETÄÄN USEIN VÄRINÄ, JOKA ”HAUTAA MUUT VÄRIT”. Se liitetään pimeyteen, yöhön ja suruun. Musta kuvaa syvyyttä ja toivottomuutta. Englannin kielessä musta on äärimmäisyyttä kuvaava sana, esimerkiksi all black strangers – kaikki tuikei tuntemattomia.” (COLORIA.NET 2009) VAIKKA MUSTA VIE SUURIMMAN OSAN PÄÄTTÖTYÖNI PINNOISTA, SE MYÖS ANTAA MUILLE VÄREILLE LOISTAVAN POHJAVÄRIN PONNAHDUSLAUDAKSI. MITÄÄN TÄYDELLISTÄ SURUA OPINNÄYTETYÖNI VÄRIT EIVÄT EDUSTA. PIKEMMINKIN VÄRIMAILMA KERTOO, ETTÄ MUSTANKIN KESKELLÄ VOI KÄYTTÄÄ KIRKKAITA VÄREJÄ.

SARJAKUVAMAISUUDEN VALITSIN SIKSI, Koska se on vahvin tyylini. VALINNASSANI MINUA INNOITTIVAT SARJAKUVATAITEILIJAT KATI KOVÄKS JA LISE MYHRE, TATUOIJAJA DON ED HARDY JA TAITEILIJAJA/KUVITTAJAJA AARON MCKINNEY. SELASIN MYÖS USEITA TATUOINTISIVUSTOJA INTERNETISTÄ. HALUSIN KUVIEN OLEVAN SELKEITÄ JA MIELLYTTÄVIÄ KATSOA. EN TUNTENUT OMAKSENI TAITEELLISTA LÄHTÖTAPAA, VAAN SARJAKUVAMAISUUS SOPII MIELESTÄNI PAREMMIN VAIKEAN ASIAN KERTOMISEEN. JOS KUVITUS OLISI LIIAN LENNOKASTA, JOUTUISIN TUKEMAAN SITÄ ENEMMÄN TEKSTILLÄ. NYT KUN KUVAT YMMÄRTÄÄ JA NIITÄ VOI NIIN SANOTUSTI LUKEA, EI TARVITA TURHAN PALJOA TEKSTIÄ.





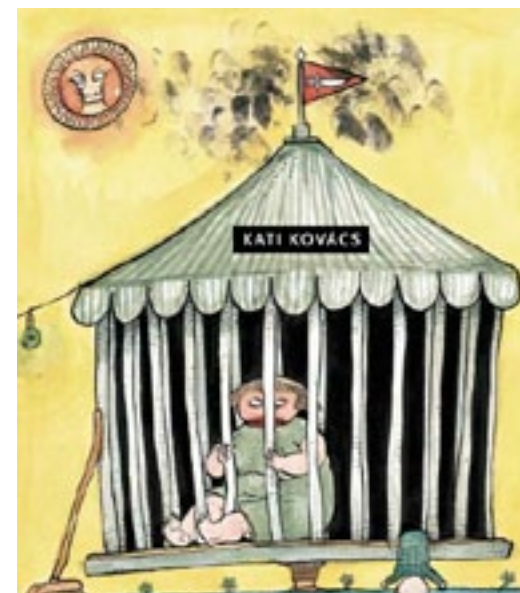




SARJAKUVATAITEILIJÄ  
LISE MYHRE



TATUOINTITAITEILIJÄ  
DON ED HARDY



SARJAKUVATAITEILIJÄ  
KATI KOVÁCS



TAITEILIJÄ/KUVITTAJA  
AARON MCKINNEY

KIRJAN LAUSEET

KANSIENI PÄÄLLÄ ON LUKKO, JONKA OLEN LAITTANUT KIINNI NAHKANAUHALLA. EN HALUNNUT LIIAN KORISTEELLISELLA TAVALLA LUKITA KANSIA SAATI LISÄTÄ ISOA MUNALUKKOA ROIKKUMAAN SIIHEN. NOPEASTI AUKEAVA NAUHA TÄYTTÄÄ HYVIN TEHTÄVÄNSÄ KANSISSA.

KIRJAN LAUSEET KIRJOITIN JO PALJON ENNEN OPINNÄYTETYÖNI ALKUA. NE OVAT LAUSAHDUKSIA, JOITA OLEN TUSKALLISINA HETKINÄ LAITTANUT YLÖS PIENEEN RUUTUVIHKOONI. FONTIN VALINTA JA KIRJOITUKSEN POHJAKUVAN TEKÖ OLIVAT ISOIN PROSESSI OPINÄYTETYÖSSÄNI. OLIN ALUSSA PÄÄTTÄNYT TEHDÄ TEKSTIT KIRJAANI ITSE KÄSIN. TÄTÄ KOKEILTUANI HYLKÄSIN KUITENKIN AJATUKSEN, KOSKA SE EI NÄYTTÄNYT HYVÄLTÄ KUVITUKSENI KANSSA. LÄHDIN ETSIMÄÄN FONTTIA, JOKA MIELYTTÄISI MINUA JA TUKISI HYVIN KUVITUSTA. KEKSIN IDEAN LEIKATA LEHDISTÄ KIRJAIMIA JA ASETELLA NE SITTEN LAUSEIKSI. IDEA OLI LOISTAVA, MUTTA LOPULTA SE KAAITUI LIIALLISEEN VÄRIEN KIRJOON JA VAIKEALUKUISEEN TEKSTIIN. EN HALUNNUT KUITENKAAN HYLÄTÄ TÄYSIN IDEAA, JOSSA KIRJAIMET OVAT OMALLA POHJALLAAN JA ERILAISIA. LÖYSIN FONTIN DAFONT.COM SIVUSTOLTA NIMELLÄ POSTINKANTAJA JOB, JOKA PALVELI TÄTÄ IDEAA JA LOPULTA LÖYSI TIENSÄ KIRJANI SIVUILLE. FONTIN ON SUUNNITELLUT JUHA KORHONEN. FONTIN NIMI OLI ITSE ASIASSA HYVIN OPINNÄYTETYÖTÄNI TÄYDENTÄVÄ, KOSKA RAAMATUN JOB, JOHON KAIKETI NIMI VIITTAI, EI TUO HYVÄÄ POSTIA SANANLASKUNSA MUKAAN. EN KUITENKAAN VALINNUT FONTTIA NIMEN PERUSTEELLA.

KÄSITTELEN LYHYESTI JOKAISEN KIRJASSA OLEVAN LAUSEEN TAKANA OLEVAN TARINAN, JOTTA SAATTE KÄSITYKSEN SIITÄ, MITKÄ HETKET JA TUNTEET OVAT OLLEET VAIKEITA MINULLE JA MILLAINEN TARINANI ON.

“AITAUS, JOSSA VOIN PYÖRIÄ NAPANI YMPÄRILLÄ.”

LAUSE KERTOO SIITÄ, MITEN KOKO MAAILMA ON MINULLE VAIN SYÖMISHÄIRIÖTÄ. KATSON KAIKKEA SAIRAUDEN TUOMIEN LASIEN TAKAA. JOKAISESTA TILANTEESTA, ASIASTA TAI VAIKKA IHMISESTÄ LÖYDÄN MINUA KOSKEVAN PILKAN TAI IVAILUN. SYÖMISHÄIRIÖ TUO PALJON KIELTOJA JA RAJOTTEITA. MINULLA ON MONIA ASIOITA, JOITA EN OMASTA MIELESTÄNI VOI SYÖDÄ TAI TEHDÄ. ON VAATTEITA, JOITA EN SAA PITÄÄ TAI SANOJA, JOITA EN SAA SANOA. OLEN AITAUKSESSA, ENKÄ PÄÄSE VAPAUTEEN. ON VAIN MINÄ JA NAPANI.

“TIEDOSTAN ITSENI JA OLEN SEN VANKI.”

TIEDOSTAN HYVIN, MITKÄ LIIKKEENI TEEN SYÖMISHÄIRIÖN TAKIA. OSAAN SANOA, KOSKA SYÖMISHÄIRIÖ ALKOI JA MITEN SE MINUSSA NÄKYI. OSAAN KERTOA, KOSKA SYÖN SYÖMISHÄIRIÖN KOURISSA JA KOSKA LAIHPUTAN SAMASTA SYYSTÄ. OSAAN RUOKAYMPYRÄN JA LAUTASMALLIT ULKOA.

“OLEN SISÄLTÄ RUMA, JOTEN ULKOKUOREN ON KIILLELTÄVÄ.”

TÄMÄ OLI MANTRANI VIELÄ HETKI SITTEN. OLEN MÄTÄÄ SISÄLTÄ, EN KIINNOSTA KETÄÄN. MINUN ON SAATAVA HÄIKÄISEVÄ ULKONÄKÖ, JOTTA JOKU EDES KADEHTISI MINUA.

“OLEN VAHVA KOSKA OLEN VIELÄ ELOSSA.”  
LÄÄKÄRIKÄYNTJÄ ON OLLUT MONIA SAIRAUTENI AIKANA, MUTTA  
VIELÄ OLEN JALOILLANI. SAIRAUUS ON TAPPAVA, SEN TIEDÄN. NIIN  
HEIKKO KUIN OLENKIN TAIDAN OLLA MYÖS VÄHÄN VAHVAKIN.  
“SÄÄLI MINUA KOSKA ITSESÄÄLINI EI RIITÄ MINULLE.”  
ITSESÄÄLISSÄ PYÖRISKELY ON KOVAA SAIRAUDEN PAHIMPINA  
HETKINÄ. SÄÄLI ON SAIRAUTTA, OLEN JOSKUS KUULLUT  
SANOTTAVAN. SE EI TODELLAKAAN VIE ETEENPÄIN, VAAN JÄTTÄÄ  
KIERISKELIJÄN NELJÄN SEINÄN SISÄLLE.

“KUN KATSOT MINUA TIEDÄN MITÄ AJATTELET.”  
USKON JOKAISEN IHMISEN HALUAVAN MINULLE PAHAA, PAITSI OMA  
PERHEENI. TUNNE ON VAHVA. KUN MENEN PARTURIIN, USKON  
HÄNEN LEIKKAAVAN MINULLE RUMAN TUKAN, KOSKA VIHAA MINUA.  
LUULOTAUTI NÄKYY MYÖS, KUN VIERAILEN IHMISTEN LUONA.  
USKON HEIDÄN LAITTAVAN SOKERIA JA RASVAA SUURIA MÄÄRIÄ  
RUOKAANI, KOSKA HE HALUAVAT, ETTÄ LIHON JA OLEN RUMA.  
HULLUA, EIKÖ? EPÄLUULO ON AINA KANSSANI, EN SAA SILTÄ  
RAUHAA.

“KILPAILEN KANSSASI, KOSKA OLEN NÄHNYT SINUT.”  
JOKAINEN IHMINEN ON PAREMPI, KAUNIIMPI, VIISAAMPI JA  
SULOISEMPI KUIN MINÄ. KADEHDIN KAIKKIA.

“EN KAI HALUA EDES PARANTUA.”  
OLEN JO NIIN JUURTUNUT NÄIHIN PAHEISIINI, ETTEN AINA EDES  
HALUA NIISTÄ EROON. PELKÄÄN, ETTÄ JOS PARANEN, LUOVUN  
PAINON TARKKAILUSTA.

“VALHEISTA KOOSTUU LAUTASMALLINI. RUOKAYMPYRÄNI ON  
KARUSELLINI.”



OSAAN LAUTASMALLIT, RUOKAYMPYRÄT JA KALORIT ULKOA. SILTI  
EN OSAA NOUDATTAÄ NIITÄ. USKON LIHOVANI, JOS NOUDATAN  
NIITÄ.  
OLEN VALEHDELLUT RUUASTA JA SYÖMISESTÄ MONTA KERTAA.  
VALHEET OVAT MUUTTUNEET PÄÄSSÄNI JO TODEKSI.

“TOTUUDELLA ON MONET KASVOT.”  
EN OLE SE, MILTÄ NÄYTÄN. OLEN ENEMMÄN, MUTTA EN OSAA  
NÄYTTÄÄ SITÄ. HALUAN HUUTAA, MUTTA EN USKALLA. HALUAISIN  
OLLA NIIN PALJON ENEMMÄN.

“HÄTÄHUUTONI KOOSTUU ITSEIRONIASTA”  
PIILOTAN SAIRAUTENI NAURUUN. PUHUESSANI TERAPEUTILLENI  
NAURAN USEIN AIVAN TURHAAN JA VÄÄRÄSSÄ PAIKASSA. SE  
HELPOTTAÄ TOSIASIOIDEN KERTOMISTA. PUHUN AVOIMESTI  
SAIRAUDESTANI KUIN VITSINÄ, MUTTA TOTUUS ON, ETTÄ KAIKKI  
NAURUNSEKAISET LAUSEENI OVAT TOTTA.

“NAURAT MINULLE JA NAURAN KANSSASI.”  
USKON IHMSTEN AJATTELEVAN MINUSTA PAHAA. OLEN SURKEA  
TAPAUUS JA NAURUNALAINEN SEKAMELSKA. SAATAN NAURAA SILLE,  
VAIKKA SE LOUKKAA.

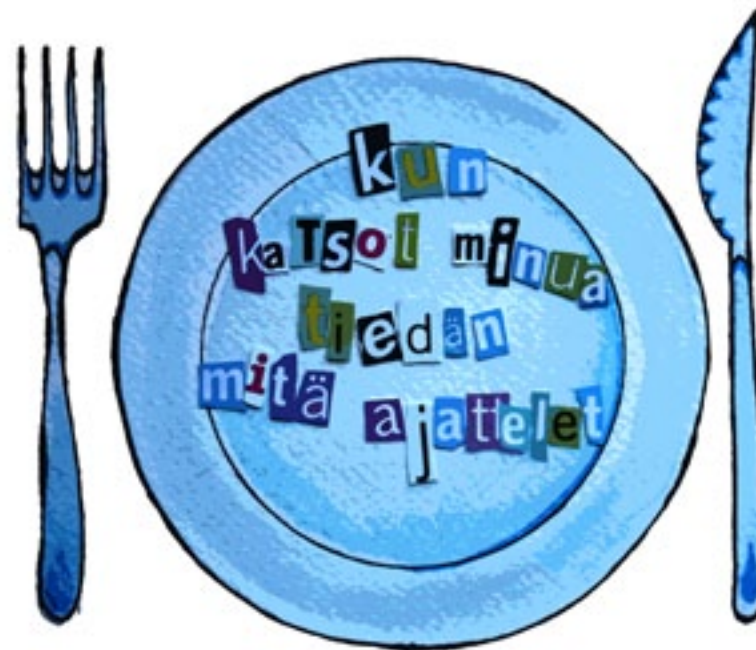
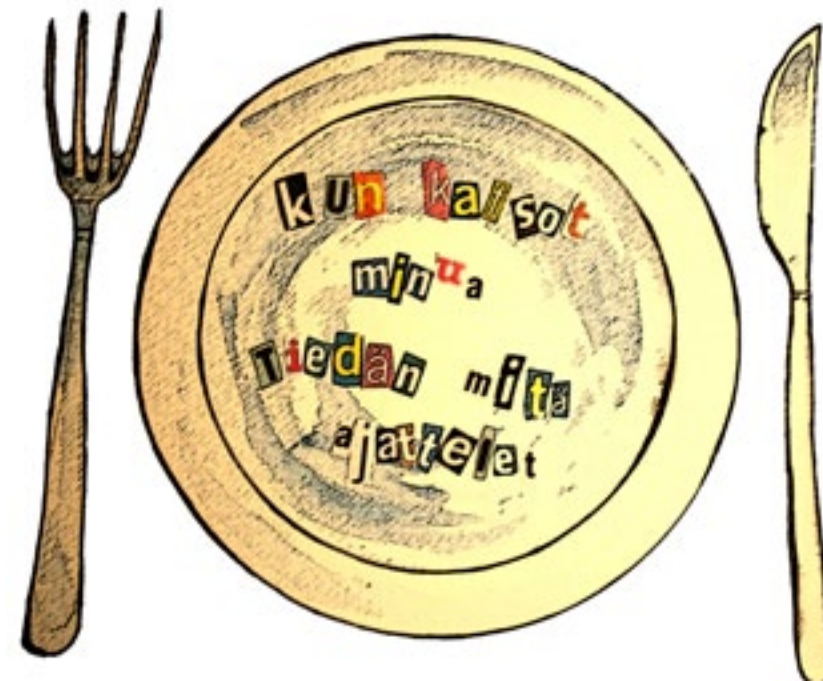
“NIIN ERILAINEN KUIN OLENKIN, HALUAN NÄYTTÄÄ SAMALTA KUIN  
SINÄ.”  
MATKIN MUITA. HALUAN OLLA OMA ITSENI, MUTTA KOSKA EN OSAA  
SANOÄ MITÄ SE ON, KATSON MUILTA MALLIA.

EN HALUNNUT KUVAKIRJAANI SIVUNUMEROINTIA. SYÖMISHÄIRIÖN  
TAVOIN KIRJAA VOI LUKEA TAKASIVULTA ETUSIVULLE TAI VAIKKA  
KESKELTÄ LOPPUUN.



KUN KATSOT MINUA,  
TIEDÄN MITÄ  
AJATTELET.

kuu katsot minua,  
tiedän mitä  
ajattelet



## KIRJAN SIDONTA

KIRJAN SIDONNAN HALUSIN TEHDÄ ITSE. LÖYSIN INTERNETISTÄ MIELENKIINTOISEN TAVAN SOLMIA KIRJA JA HALUSIN KOKEILLA SITÄ. SIDONTA OSOITTAUTUI KUITENKIN YLLÄTTÄVÄN VAIKEAKSI TOTEUTTAJAA JA JOUDUIN LOPULTA VALITSEMAAN ERI TEKNIIKAN. TEIN SIDONNAN, JONKA OLEN AIKAISEMPIEN OPINTOJENI KAUTTA OPPINUT. ENSISIJAISEN SIDONNAN EPÄONNISTUMINEN EI KUITENKAAN OLLUT PETTYMYS, KOSKA SIDONTATAPA OLI HYVIN LÖYSÄ JA JÄTTI SIVUT HEILUMAAN HOLTITTOMASTI. KÄYTTÄMÄNI SIDONTATAPA PUOLESTAAN LISÄSI KIRJANI TUKEVUUTTA.

HALUSIN, ETTÄ MYÖS KIRJASTANI HENKII TEKEMISEN MAKU. KIRJANI EI OLE TÄYDELLISESTI SIDOTTU MYyntIKIRJA VAAN OMA NÄKEMYKSENI KIRJASTA, JONKA AIHE ON VAIKEA JA SISÄLTÖ JOPA HIEMAN IRONINEN. MAALASIN KANNET ITSE AKRYYLEILLÄ KÄYTTÄEN MUSTAA JÄLLEEN POHJAVÄRINÄ. TEIN ERILAISIA KANSIMAALAUKSIA TEOKSIINI, KOSKA EN HALUA JOKAISEN KIRJANI KULKEVAN SAMASSA MUOTISSA. TOISESSA KIRJANI KANNESSA ON VAALEANPUNAINEN SIIPI JA TOISESSA PUNAKELTAINEN ORJANTAPPURAKRUUNU. AIHEET NOUSIVAT MINULLE TOIVOSTA JA USKOSTA.



## SIPULIKANNET

SIPULIKANSIEN IDEA LÄHTI NIMESTÄ, JONKA OLEN SYÖMISHÄIRIÖLLENI ANTANUT: SISÄINEN SIPULI. ALOIN KUTSUA SAIRAUTTANI SIKSI, KOSKA EN HALUNNUT PUHUA ASIASTA SEN OIKEILLA NIMILLÄ, EN VARSINKAAN JULKISILLA PAIKOILLA. NIMESIN SYÖMISHÄIRIÖNI SISÄISEKSI SIPULIKSI, KOSKA NIIN KUIN SIPULI, SAIRAUS ON MONIKERROKSELLINEN. KUN KUORII YHDEN KERROKSEN, PALJASTUU TOINEN. OLEN MONESTI MIETTINYT, ONKO SIPULINI PELKÄSTÄÄN LOPUTTOMIA KUORIKERROKSIA VAI PÄÄTTYKÖ KUORIMINEN JOSKUS. MONESTI OLEN OTTANUT ASKELEN TAAKSEPÄIN JA SULKENUT YHDEN KERROKSEN AVATEN SEN SITTEN UUELLEEN. VOISIN SANOA, ETTÄ SIPULI ON MYÖS SIITÄ HYVÄ NIMI, KOSKA SEN PISTÄVÄ HAJU PAKOTTAÄ IHMISET KYYNLEHTIMÄÄN. SYÖMISHÄIRIÖ VAIKUTTAÄ KUIN PISTÄVÄ HAJU LÄHIMMÄISIIN HYVIN PALJON. SE HUOLEN MÄÄRÄ, JONKA SAIRAUS HEILLE AIHEUTTAÄ, ON VALTAVA. SANA “SISÄINEN” SIKSI, KOSKA ASIA ON MINUSSA SYVÄLLÄ JA LUJASTI KIINNI.





RAKENSIN SIPULIN MUOTOISET KANNET KIRJALLENI PUUSTA. VALITSIN PUUN, Koska halusin pakata kirjani kuin arkkuun, pois näkyvistä. Arkun saa silti jokainen auki ja sisällä makaa totuus minusta. Niin kuin Pandoran lipas, tämä arkku on minun salaisuuteni, joka aluksi vaikutti hyvältä ja kiinnostavalta, mutta päästyään valloilleen se aiheutti vain pelkkää pahaa. Kreikkalaisen myytin mukaan ensimmäisellä luodulla naisella, Pandoralla, ei ollut lupaa avata lahjaksi saamaansa lipasta, mutta kiinnostus vei voiton ja lippaasta lennähtivät ulos kaikki taudit, vaivat ja onnettomuudet, jotka siitä lähtien ovat kiusanneet ihmisiä. Samalla tavoin laihuuden tavoittelu houkutteli minua, mutta toi vain harmia.

Pandoran lippaan pohjalle jäi kuitenkin toivo: ”Ja siitä syystä toivo ei milloinkaan, vastoinkäymisistä huolimatta, hylkää ihmistä. Ja niin kauan, kuin meillä se on, mikään määrä kurjuuksia ei onnistu meitä kokonaan nujertamaan.” (Kotisatama.Net 2005). Ajatuksissani tämä minun kirjani voisi olla minullekin se toivo, joka Pandoran lippaan pohjalle jäi. Kirja makaa arkkuni pohjalla toivona ja uskona parempaan. Minua on sairaudekseni lähimmäisten ja psykiatrisen poliklinikan lisäksi auttanut usko ja se saa myös osuutensa kirjastani. Se näkyy kirjan sidotuissa kansissa orjantappurakruununa ja vaaleanpunaisena siipenä.





PUUN VALITSIN MATERIAALIKSI MYÖS SIKSI, KOSKA SILLE ON MIELLYTTÄVÄ MAALATA. SEN HAPTINEN PINTA LISÄÄ SYVYYTTÄ TYÖLLENI. KUVIOT KANSISSA OVAT VÄRIKKÄITÄ. HALUSIN KANSIEN OLEVAN KAUNIS ESINE, JOKA KINNOSTAA KATSOJAA. MUSTAA VÄRIÄ KÄYTIN POHJALLA, KOSKA SE ON YHTEYDESSÄ KIRJAN KUVITUKSIIN JA ANTAA LOISTAVAN POHJAVÄRIN, JOSTA KUVIOIDEN KIRKKAAT VÄRIT VOIVAT PONNAHTAA ESILLE. KÄYTIN SIPULIKANSISSA SAMOJA IDEOITA KUIN ITSE KIRJAN KANSISSA. NÄIN OLLEN SEKÄ KIRJA ETTÄ KANNET KULKEVAT HYVIN YHDESSÄ. MINULLE OLII TÄRKEÄÄ, ETTÄ KIRJA LÄHTEE irti KANSISTA. SIKSI EN SITONUT ITSE KIRJAA KIINNI SIIHEN.

ALUKSI OLIN IDEOINUT SIPULIKANSIIN ERÄÄNLAISEN PEHMUSTEEN, JONKA KESKELLE KIRJANI UPOTETTAISIIN. MATERIAALIVALINNAT TEKIVÄT PEHMUSTEEN RAKENTAMISESTA KUITENKIN LIIAN HANKALAA JA JOUDUIN HYLKÄÄMÄÄN IDEAN. TÄMÄ PEHMUSTE EI KUITENKAAN TÄYSIN SOPINUT OPINNÄYTETYÖNI TYYLIIN JA OIKEASTAAN OLII HYVÄ, ETTEI SEN TUOTTAMINEN ONNISTUNUT. JOS KIRJANI OLISI MAANNUT KUIN KUNINGAS PEHMUSTETULLA SÄNGYLLÄÄN, OLISIN MIELESTÄNI TUONUT TYÖNI JA SAIRAUTENI ESILLE LIIAN POSITIIVISELLA TAVALLA. KIRJA EI KAIVANNUT PEHMUSTEITA MAATAKSEEN ARKUN POHJALLA, MUTTA JONKUNLAISEN TUEN SE KYLLÄKIN TARVISI PYSYÄKSEEN PAIKOILLAAN. VANHAN MALLINEN SORSAKOSKEN TEHTAAN VALMISTAMA HAARUKKA TOI PIENTÄ PILKETTÄ KANSIIN JA KÄÄNSI SOPIVASTI AJATUKSET SYÖMISEEN. MAALAUKSET SIPULIKANSIEN SISÄLLÄ JATKAVAT SAMAA TEEMAA KUIN ULKOKANNET. NÄIN OLLEN TUMMAN KIRJAN EI TARVITSE MAATA TÄYSIN TUMMALLA POHJALLA.







MINKÄLAISTA SIPULIN TEKO OLI

TEKEMINEN OLI MIELEKÄSTÄ. EN OLE MIETTINYT NÄIN SYVÄLLISESTI HETKEEN TUNTEITANI SAIRAUTTANI KOHTAAN. SAIRAUDEN PAHIMMAT AJAT OVAT PYYHKIITYNEET MIELESTÄNI POIS MILTEI KOKONAAN. ELÄMÄ ANOREKTIKKONA ON MYÖS SIINÄ MIELESSÄ HAITALLISTA, ETTÄ MUISTI EI TOIMI, KUN KEHO EI SAA TARPEEKSI RAVINTOAINEITA. JOUDUIN USEASTI KYSYMÄÄN VANHEMMILTANI MENNEIDEN VUOSIEN TAPAHTUMIA OPINNÄYTETYÖTÄNI AJATELLEN. SE ON PELOTTAVAA, MITEN PELKÄSTÄÄN RAVINNON SAANTI VOI VAIKUTTA MIELEEN. VANHEMPANI MUISTAVAT SAIRAUDEN PAHIMMAT HETKET EPÄTOIVOISINA AIKONA. KUN HAASTATTELIN ÄITIÄNI, HÄN KERTOI, MITEN ISTUI PÄIVÄT KOTIPIHALLAMME MARJAPENSAITA TYHJENTÄEN JA YRITTI SAADA MINULLE EDES JOTAIN RUOKAA, JOTA SUOSTUISIN SYÖMÄÄN. ISÄNI KIINNITTI TUOLLOIN HUOMIOTA LISÄÄNTYNEESEEN LIIKUNTAANI. JOSKUS TURHAUTTAA AJATUS SIITÄ, ETTÄ OLEN MENETTÄNYT TUON KAHDEKSAN VUOTTA ELÄMÄSTI TÄYSIN TURHUUTEEN. MIETIN MONESTI, MIKSI JUURI MINUN PITI OLLA NÄIN HEIKKO JA NAPATA TÄLLAINEN SAIRAU

USKON SILTI, ETTÄ JOS MEILLÄ JOKAISELLA ON TEHTÄVÄ TÄÄLLÄ MAAN PÄÄLLÄ, MINUN TEHTÄVÄNI ON KERTO A SAIRAUSTANI. TOIVON, ETTÄ JONAIN PÄIVÄNÄ VOIN KERTO MYÖS SEN, MITEN SYÖMISHÄIRIÖSTÄ VOI PARANTUA. JOSKUS TUNTUU, ETTÄ OLEN VAIN TURHAMAINEN EIKÄ SYÖMISHÄIRIÖNI OLE SAIRAU

KUVITUKSEN IDEOIDEN SAAMINEN OLI HELPPOA. PAHIMMAT HETKET OVAT PIIRTYNEET KYLLÄ MIELEENI. MYÖS OMIEN SAIRAUDEN AIKAISTEN TEKSTIEN KÄYTTÖ OLI MIELESTÄNI HYVÄKSI. TODELLISET TILANTEET PUHUVAT SYÖMISHÄIRIÖSTÄ PARHAITEN. KIRJAN SIPULIKANSIEN TEKO OLI EHKÄ MIELUISIN HETKI KOKO PROSESSIN AIKANA. PUUN KANSSA TYÖSKENTELY JA SILLE MAALAAMINEN OVAT YKSI LEMPIPUUHISTANI. OLEN TYYTYVÄINEN TYÖNI TULOKSIIN JA TOIVON, ETTÄ KIRJANI LUKIJAT KOHTAAVAT AJATUSMAAILMANI JA YMMÄRTÄVÄT TARKOITUSPERÄNI.





## LÄHTEET:

BURCH, S. 2011. "BEAUTIFUL, THOUGH DEAF". THE DEAF AMERICAN BEAUTY PAGEANT. VIITATTU 1.4.2011. [HTTP://GUPRESS.GALLAUDET.EDU/EXCERPTS/WAD.HTML](http://gupress.gallaudet.edu/excerpts/wad.html)

COLORIA.NET 2009. MUSTA. VIITATTU 15.4.2011. [HTTP://WWW.COLORIA.NET/VARIT/MUSTA.HTM](http://www.coloria.net/varit/musta.htm)

HÄTÖNEN, T. 2011. SYÖMISHÄIRIÖLIITTO –SYLI VERKKOSIVUT. VIITATTU 23.3.2011. [HTTP://WWW.SYOMISHAIRIOLIITTO.FI/SYOMISHAIRIOT/SYOMISHAIRIOT5.HTML](http://www.syomishairiolitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html)

JUSSLIN, J. & A. SAKSMAN 2010. KUOLLEIDEN JUHLAA. YHTEISHYVÄ 11/2010.

KOTISATAMA.NET 2005. PANDORAN LIPAS. VIITATTU 15.4.2011. [WWW.KOTISATAMA.NET/FI/RAAMATTUJASANA/VIIKONSANA/SANA.PHP?PAIVAYS=2005-09-07](http://www.kotisatama.net/fi/raamattujasana/viikonsana/sana.php?paivays=2005-09-07).

MCLUHAN, M. 1984. IHMISEN UUDET ULOTTUVUUDET. WSOY: JUVA.

TURUN SANOMAT 27.1.2011: JOKA KYMMENES TYTTÖ KÄRSII SUOMESSA SYÖMISHÄIRIÖSTÄ. VIITATTU 23.3.2011. [HTTP://WWW.TS.FI/ONLINE/KOTIMAA/192152.HTML](http://www.ts.fi/online/kotimaa/192152.html)

VÄESTÖLIITTO 2011. SYÖMISHÄIRIÖT JA VIILTELY. VIITATTU 23.3.2011.

**KUVALÄHTEET:**

LISE MYHRE, NEMI TALVEN TULLEN 2010, ALBUMI  
HTTP://WWW.BOOKPLUS.FI/KIRJAT/MYHRE,\_LISE/NEMI\_-\_TALVEN\_  
TULLEN-11482800

KATI KOVÂCS, KARU CELL, 1997, ALBUMI  
HTTP://WWW.BOOKPLUS.FI/KIRJAT/KOVÂCS%2C\_KATI/KARU\_CELL-  
276666

AARON MCKINNEY  
HTTP://WWW.MYSPACE.COM/AARONMCKINNEY

DON ED HARDY, JAPANESE TATTOO, JULISTE  
HTTP://WWW.POPARTUK.COM/ART/ED-HARDY/JAPANESE-TATTOO-  
PP31152-POSTER.ASP?PRODUCTOPTIONS=FRAME

**KIRJASINTYYLILÄHTEET:**  
KORHONEN JUHA. POSTINKANTAJA JOB.  
HTTP://WWW.DAFONT.COM/JUNKOHANHERO.  
D1293?FPP=50&SORT=DATE

KIITOS  
ISÄ JA ÄITI,  
VELI JA PAULA  
KALLE  
IMPPU JA NIINA  
MERI-TUULI JA HÄNEN LOISTAVA KAMERANSA  
LEENA LOIPPO

KARI HALME  
EERO AULIO