



**ERIK
BERTRAND
LARSSEN**

VAPAA

BAZAR

ERIK BERTRAND LARSEN

VAPAA

Suomentanut Tarmo Haarala

BAZAR

Bazar Kustannus
Copyright © Erik Bertrand Larssen 2021
Published in agreement with Stilton Literary Agency

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-376-436-1

Taitto Jukka Iivarinen / Vitale
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ALKUSANAT 11

1. ASKEL: NOUSE YLÖS 13

Aloita päiväsi hyvin

2. ASKEL: SIJAA VUOTEESI 45

Luo hyvät tottumukset

3. ASKEL: TEE TYÖSI 71

Hallitse pelkosi

4. ASKEL: USKO ITSEESI 97

Älä pelkää unelmoida

5. ASKEL: LÄHDE ULOS 131

Tule osaksi jotakin suurempaa

JÄLKISANAT 157

LÄHTEET 159

Äidille ja isälle

”Perhosen siivenisku Brasiliassa voi aiheuttaa pyörremyrskyn Teksasissa”, sanoi amerikkalainen säätieteilijä ja matemaatikko Edward Lorenz luennoidessaan 60-luvulla. Luento käsitteli luotettavaa pitkäaikaista sääennustusta ja sitä, onko tällainen ennustus ylipäätään mahdollinen. Lorenz oli sitä mieltä, että sääjärjestelmän pikkuruiset muutokset voisivat johtaa suunnattomiin tuleviin eroihin ja että säää siksi olisi vaikeaa ennustaa paljon etukäteen. Myöhemmin Lorentzin huomiot käännettiin yhdeksi ainoaksi sanaksi, jota jatkuvasti käytetään yhteyksissä, joissa pienet säädöt voivat aiheuttaa suuria muutoksia: *perhosvaikutus*.



*I am a believer of butterfly effect.
A small positive vibration can change the entire cosmos.*

AMIT RAY

ALKUSANAT

Ne tuntuvat eniten vatsassa, mutta aistin ne koko kehossani. Pahanolontunteet. Kamppailen etsien rauhaa, voisinpa vain unohtaa saadakseni nukkua. Mistä on kysymys? Onko se epätoivoa? Häpeää? Lävitsemi hyökyvän elämäni suurimman tappion maku? En minä tiedä. Tiedän vain, että tuntuu pahalta. Katselen pilviä ikkunan ulkopuolella. Ne vaikuttavat kevyiltä. Minä tunnen oloni raskaaksi. Mutta uskon alkavani päästä hengitykseni herraksi. Istun rauhallisesti kädet syliin ristittyinä. Olen surullinen. Tunnen mielipahaa. Tekee mieli itkeä. Puren hampaani yhteen. Teen voitavani kestäökseni, en halua järjestää kohtausta. En ansaitse sitä, että itken. Kyynelet tunkevat esiin. Pian ne vierivät alas poskiani. Alan nikotella ja tunnen oloni hämmentyneeksi. Yritän piiloutua ahtaalla istuimella, suljen silmäni.

Ja minä itken niin hiljaa kuin pystyn.

Ladies and gentlemen, we have just been cleared to land at Chicago O'Hare International Airport. Please make sure your seatbelt is securely fastened. Thank you.

Kävelen ulos lentokoneesta ja seuraan ihmisvirtaa.

Ehdin miettiä, mitä minun pitää vastata, kun passin-tarkastajat kysyvät, mitä teen Yhdysvalloissa. Tunnen itseni rikolliseksi, aivan kuin minulla olisi jotakin salattavaa, aivan kuin voisin paljastua. Jono kulkee nopeasti. Nyt on minun vuoroni.

– *What is the purpose of your trip?* mies kysyy tiskin takaa.

Hän katsoo ankarasti minua.

Minä nielaisen.

Epäröin pari sekuntia.

Otan vauhtia ja sanon:

– *I'm going to rehab, sir.*

1. ASKEL NOUSE YLÖS



Aloita päiväsi hyvin

ON LOKAKUU 2017. Olen matkalla päihdekuntoutuskeskukseen muutaman tunnin matkan päähän Chicagosta. Kaikkien pohjakosketusten äidistä on tullut todellisuutta. Se on edelleen epätodellista. Lentokentällä tapaan hepun, jonka on määrä viedä minut autolla sinne. Emme puhu juuri mitään toisillemme, olen aivan liian poissa tolaltani rupatelakseni, mutta luullakseni hän on mukava.

On tullut pimeää, kun auto lopulta pysähtyy jyrkän rautaportin eteen. Kuski puhuu ovipuhelimeen, ja portti aukeaa. Olen kaukana maaseudulla. Korkeita puita kaartuu molemmin puolin soratien ylle. Kierrämme muutamia loivia latvoja. Näen valon kimaltavan puiden lomasta. Se tulee isosta herraskartanomaisesta talosta, jossa on torni ja siipirakennuksia, jonkinlaisesta linnasta. Sitä valaisevat joka puolelta valonheittimet. Täällä minä siis asun lähitulevat kuukaudet.

Kuulen veden solinaa poistuessani autosta sisäänkäynnin edessä. Matkatavarani katoavat heti sen jälkeen. He haluavat kai varmistaa, etten salakuljeta mitään mukanani sisään. Sanovat, että saan kaiken takaisin huomenna. Tunnen

olevani epäilty. Holhouksenalainen. Vereslihalla. Matkalaukkuni oli viimeinen asia, johon tarrautua.

Juuri nyt minulla ei ole mitään.

Minua johdatetaan läpi jättimäisen käytävän, jossa on kaksoisportaat, takka ja valtavat ikkunat. Sieltä edelleen toimistoon, jossa lääkäri ja sairaanhoitaja ottavat minut vastaan. He ehdottavat muodollisten paperitöiden lykkäämistä huomiseen, koska on jo tullut niin myöhä. He ehtivät silti esittää muutamia kysymyksiä ja allekirjoittavat minulla kasan asiakirjoja. Se tuntuu jonkinlaiselta valintakokeelta. Kuin olisin palannut aliupseerikouluun. Erona on se, että silloin minun piti osoittaa, miten karski ja vahva olen. Nyt minun pitää tehdä selkoa siitä, miten heikko ja epäonnistunut olen.

Lääkäri kertoo päiväohjelmasta, jota pitää noudattaa täsmällisesti, mitä minun on lupa syödä ja juoda, että minun täytyy nousta ylös varhain, milloin saan käyttää internetiä ja milloin voin soittaa kotiin. Ja sitten otetaan säännöllisiä virtsakokeita. Ensimmäinen otetaan nyt. Viimeisin otettiin 17 päivää sitten.

Silti minua hermostuttaa.

Sen jälkeen minut viedään huoneeseeni.

Olin etukäteen kuvitellut sellimäisen kopperon alastomine seinineen ja avoratkaisuineen, sängyn ja vessan samassa tilassa. Mutta tämä on jotakin täysin muuta. Se muistuttaa suurta ja kaunista hotellihuonetta. Katto on korkealla. Matto lattialla. Koristeelliset sängynpylväät. Ja sitten minulla on oma kylpyhuone. Minulle annetaan toilettitarvikkepussi ja puhtaat alushousut. Ja ennen kuin sanomme hyvää

yötä, saan tiukan käskyn valmistautua siihen, että minut herätetään varhain aamulla.

Tarkastelen itseäni kylpyhuoneen peilistä, näen olevani väsynyt. Harjaan hampaani. Yritän muistaa, milloin olen viimeksi saanut kunnon yöunet. Nukkumaan käydessäni tunnen sen vaikuttavan koko kehossani. Varsinkin vatsassa. Näen edessäni mustan, rosoisen ja vulkaanisen möykyn, joka on asettunut asumaan palleaani. Joka kieltää minua rentoutumasta. Kiinnitän katseeni kattoon. Ajattelen lapsiani. Perhettäni. Heitä, jotka olen menettämäisilläni. Kaikkia, jotka olen pettänyt. Tunnen kyynelten pyrkivän taas esiin. Kuinka pystyin siinä määrin sotkemaan asiani?

*

Se alkoi auto-onnettomuuden myötä vuonna 1995. Olin kouluttautumassa laskuvarjohyppääjäksi ja menossa silloiselle Trandumin sotilasleirille, kun linja-auto törmäsi autooni. Aivan heti kaikki tuntui olevan hyvin. Mutta kun poliisi ja ambulanssi olivat ilmestyneet paikalle, kehossani adrenaliinin korvasivat kivut. Varsinkin päässä ja niskassa. Sairaalassa todettiin myös kahden kylkiluun murtuneen, minkä lisäksi toisessa polvessani oli viiltohaava. Pahimmin tuntuivat silti kivut niskassa ja sen yläpuolella. Minut päätettiin pois sairaalasta yhden yön jälkeen, ja sovin lääkäreiden kanssa, että pitäisin vastaisuudessa erityisen hyvää huolta niskastani ja päästäni ja että minun pitäisi ilmoittaa, elleivät kivut häviäisi.

Suoritin niukin naukin laskuvarjojääkärintutkinnon, mutta Puolustusvoimiin en silloin päässyt. Kipujen takia oli mahdotonta suoriutua siitä rääkistä, joka erikoisjoukoissa lisääntyi. Vaihdoin siksi taktiikkaa ja ulkoilman kirjoihin ja lukusaleihin. Aloitin Bergenin kauppakorkeakoulussa ja kokeilin koulunpenkkiä. Paikallaan istuen keskittyminen näytti kuitenkin vain pahentavan kipua, joten lopetin myös opinnot. Sain sen sijaan kesätyön matkapuhelinten myyjänä kadulla. Juttelin ihmisten kanssa ja olin liikkeessä. Se toimi paremmin. Mutta auto-onnettomuuden jälkeiset vammat tunkivat silti taas esiin.

Seuraavista kahdesta–kolmesta vuodesta tuli rankkoja. Kehoa ja päätä särki siinä määrin, että masennuin. Otin yhteyttä lääkäreihin ja psykologeihin selättääkseni kivut. Joskus harvoin sain muutaman Paralgin Forten helpottamaan päiviäni. Pillerit havahduttivat minut äkkiä huomaamaan, millainen riesa pään ja niskan kivut oikeastaan olivat. Ne saivat kaiken katoamaan. Tunsin, millainen oloni voisi mahdollisesti olla. Millainen se oli aiemmin ollut. Kuinka voisin kerta kaikkiaan välttää kivun.

Palasin muutaman vuoden kuluttua Puolustusvoimiin ja sain useita ulkomaantoimeksiantoja. Jotkut niistä oli leimattu salaisiksi. Se oli sekä ruumiillisesti että henkisesti vaativaa, mutta minä suoriuduin siitä ilman pillereitä ja tunsin olevani kyllin terve alkaakseni jälleen opiskella palattuani kotiin viime toimeksiannoltani. Ammatillisesti koin eräänlaisen kaaoskauden: tein töitä vähän siellä ja täällä, siviilissä ja armeijassa vuorotellen. Kivut hellittivät vähitellen. Asiat toimivat.

Minä toimin.

Ulkoimaantoimeksiantojen jälkeen käytin kipulääkkeitä tarpeen mukaan. Niin kävi tosin yhä useammin, mutta sain pidettyä kivut kurissa. Uskon silti tienneeni sisimmässäni, että minä vain työnsin vaivojani tuonemmaksi. Että kivut pian kävisivät liian raskaiksi lykättäviksi.

En halunnut puhua lääkäreille pillereistä. Se oli kai jäänne kasvuvuosilta, sillä vanhempani sanoivat aina, että minun täytyisi kunnioittaa sellaista. Niiden kertojen välillä, joina käytin Ibuxia tai Paracetia, saattoi olla useita vuosia. Lääkärin kysyessä sanoin aluksi niin kuin asia oli: että minuun koski auto-onnettomuuden jäljiltä, ja sehän oli totta. Että tarvitsin jotakin, mikä voisi lievittää pään ja niskan särkyä. En valehdellut. Myöhemmin pystyin sanomaan suoraan, että halusin Paralgin Fortea. Miksi minun olisi pitänyt kiertää kuin kissa kuumaa puuroa, kun tiesin mikä tehoisi? Toisinaan jouduin kuvailemaan kipuja siinä määrin perinpohjaisesti, että pitkästyin ja masennuin hiukan, ennen kuin he kirjoittivat minulle reseptejä. Muistan ajatelleeni, että he tekivät huonoa työtä päästäessään asian niin pitkälle. Varsinkin kun tiesivät, mitä minä halusin. Lopulta löysin lääkärin, joka oli himpun verran muita ymmärtäväisempi, ja turvauduin häneen. Lähdin yhä useammin lääkärin toimistosta mukanani resepti, jolla sai sata Paralgin Fortea kerralla.

Vasta vuonna 2013 myönsin itselleni, että minulla oli ongelma. Saamani reseptit muuttivat minut hieman yli-*pirteäksi*. Pelkkä apteekin pussista kuuluva pillerien ropina saattoi tehdä minut onnelliseksi. Tiesin, etteivät ne olleet hyväksi minulle. Samanaikaisesti olin liiankin tietoinen

siitä, miten uskomattoman ihanaa niitä oli nauttia. Soitin yhä useammin lääkärille. Hän varoitti alituisen ottamasta niitä liikaa. Hän toisteli, että pillerit olivat vaikeaa riippuvuutta aiheuttavia, ettei minun pitäisi leikitellä niiden sisältämällä morfiinilla. Että voisin ottaa enintään kaksi aamulla ja kaksi illalla. Mutta minä annoin sen mennä toisesta korvasta sisään ja tulla toisesta ulos. Erityisen kiihtyneissä tilanteissa otin jopa kymmenestä viiteentoista pilleriä yhtenä iltana. Yksi sivuvaikutuksista oli se, että tulin epätoivoiseksi yrittäessäni saada unta. Niin minulle sitten määrättiin myös nukkumislääkettä. Se oli lähtölaukaus onnettomalle unilääkkeiden ja vahvojen kipulääkkeiden yhdistelmälle. Pian otin unilääkkeen mihin tahansa vuorokaudenaikaan enkä vain silloin, kun minun piti nukkua.

Tein sen mikä oli tarpeen, jotta kipu hellittäisi otteensa.

Vuonna 2014 menin uudelleen naimisiin. Olin avoin kivun ja pillereiden osalta kaikkein lähimmilleni. He tukivat minua. Sanoin jopa, että tuntui kuin tilanne olisi hallinnassani. Se sai minut jopa uskomaan, että olin löytänyt avaimen ulos kipuhelvetistä; lakkasin olemasta varovainen ja aloin uskoa, että tiesin paremmin kuin lääkärit, kuinka paljon pystyisin sietämään. Olin hyvää vauhtia matkalla utumaailmaan ja kadottamassa itseni.

Utu oli muuttunut aivan läpätunkemattomaksi vuonna 2015. Olin epätoivoinen. Lopulta valheita alkoi leijua sekä lääkäreille, perheelle että minulle itselleni. Ensin valehtelin saadakseni käsiini pillereitä. Sen jälkeen aloin valehdella kokemistani asioista, lukemistani kirjoista, käymistäni keskusteluista. Pian valehtelin myös aivan jokapäiväisistä

asioista. Ihmisistä, joita olin tavannut kaupassa, kaupungeista, joissa olin ollut. Se oli sääliä ja suoraan sanottuna täysin tarpeetonta.

Valheiden lisäksi saatoinkin olla varsin paha suustani ja kohtuuton ympärilläni olevia kohtaan. Siinä tilanteessa ja silloin minusta tuntui, että se oli tarpeen, jotta pysyisin itse pystyssä. Olen yhä pahoillani siitä, minulla on edelleen huono omatunto senaikaisesta käytöksestäni.

Myöhään eräänä iltana ahdoin sisääni 20 Paralgin Fortea muutaman unitabletin lisäksi. Pääni oli täysin tyhjä, kun istuin ja katselin *Ultimate Fighting Championship* -ohjelmaa. En ole varma, mikä minut sai toimimaan niin kuin tein, ehkä television tappelu innoitti minua. Joka tapauksessa etsin veitsen ja viilsin aika syvän haavan toisen silmäni yläpuolelle. Veri valui pitkin kasvoja.

En nähnyt mitään.

Kun sairasauto oli noutanut minut, olin niin häpeissäni, etten tiennyt mihin kääntyä. *Liian* häpeissäni kertoakseni hoitohenkilökunnalle, mitä tosiasiaa oli tapahtunut. Sain vain, että sydämeeni oli koskenut, ja pidin pillerien väärinkäytön omana tietonani.

Päästyäni vähän sen jälkeen pois sairaalasta muutin pienen taloon kivenheiton matkan päähän perheestäni. Kunto oli kurja. Olin ollut muutaman päivän ilman pillereitä, ja minulla oli enemmän kuin täysi työ pitää itseni koossa. Koin kehossani jatkuvan pahanolontunteen. Ripulia ja sietämättömiä vieroitusoireita. Sen takia tuntui vaikealta ajatella, että voisin selviytyä ilman pillereitä. Että siitä kaiken kaikkiaan olisi mitään ulospääsykeinoja. Sairaalassaolo oli

monella tavalla viimeinen pisara, joka sai maljan vuotamaan yli reunojensa. Olin monta kertaa aikaisemmin luvanut sekä itselleni että muille, että lopettaisin. Nyt tajusin, etten selviytyisi siitä yksin.

Tarvitsin uuden alun, joten soitin eräälle tutulle naiselle, joka on lääkäri. Panin kaikki kortit pöydälle. Pyysin apua. Silloin hän sanoi, etten pääsisi pois tästä pinteestä omin avuin. Että minun täytyisi kertoa ongelmistani pomolleni silloisessa työpaikassani investointipankissa, jonka neuvonantajana olin. Tein niin kuin hän käski. Pomoni äimistyi täysin. Hän ei ollut villedimmässä kuvitelmissaankaan osannut ounastella sellaista minusta, mutta hän oli onneksi niin ymmärtäväinen kuin vain voi. Saisin pitää työpaikkani yhdellä ehdolla:

että hankkiutuisin kuntoutukseen.

Tiesinhän minä, että niin minun täytyisi tehdä. Siitä huolimatta se tuntui nöyryyttävältä. Oli vaikeaa myöntää, että olin tullut riippuvaiseksi pillereistä. Että minusta oli tosiasiallisesti tullut huumeiden väärinkäyttäjää. Se oli yhtä kiusallista kuin järkyttävääkin. Ensimmäinen askel oli raajan vaikea. Mitä minun haavoittumattomuudelleni nyt tapahtuisi? Miksen voisi päästä ulos tästä vain valmentamalla itse itseäni samalla tavoin kuin olin valmentanut muita. Miten voisin jatkaa muiden kannustamista henkiseen valmentautumiseen, kun aivan ilmiselvästi tarvitsin sitä *itse*? Kuinka voisin katsoa yleisöä silmiin ja puhua menestyksestä, kun olin itse surkimus? Kuinka voisin saada ihmiset vakuuttuneiksi siitä, että se mitä sanoin oli muutakin kuin pelkkiä tyhjiä sanoja?

Viisi askelta vapauteen

Joskus auttajakin tarvitsee apua. Tämän mentaalivalmentaja Erik Bertrand Larssen joutui huomaamaan, kun hän ajautui lääkeriippuvuuteen, kadotti kontrollin arjestaan ja päätyi amerikkalaiselle kuntoutuslinikalle. Siellä hän alkoi järjestää elämänsä rutiineja ja ajattelumalleja uusiksi. Larssen kehitti kokemuksiinsa ja uransa varrella karttuneeseen tietoon perustuen viiden askeleen ohjelman parempaan elämään.

Vapaa kertoo Larssenin tarinan siitä, kuinka hän ajautui riippuvuuden ja ahdistuksen vangiksi ja kuinka hänen onnistui vapautua taakastaan. Kirjassa hän kertoo, kuinka oikeanlaisella ajattelulla ja pienillä, yksinkertaisilla muutoksilla voi saada aikaan suuria vaikutuksia ja elää parempaa elämää.

