

SARA.

LOKAKUU 2008 6,50 €

Kasvojen KOHOTUS akupunktiolla

[+ MUUT PEHMEÄT
MENETELMÄT]

40+

PSYKIATRI

RAISA CACCIATORE, 52

”Päätin
pelastaa itseni”

Lempipaikan
päivitys

- makuuhuone
- keittiö

SARA.
ETIOPIASSA

MUOT

- PUUTERIVÄ
 - ALUSVAATTE
- LUONTEEN MUKA

Pikasite
yksinäisyyte
[KOKEILE EDI

3x

NAUTI
ELÄMÄSTÄ
omilla
ehdoillan

[& KERKKO KOSKINEN, PETRI TAMMINEN, LEIF SALMÉN]

SanomaMagazines
FINLAND

PAL.VKO 2008-44 0 8 0



6 4 1 4 8 8 6 9 9 5 9 5 6

minäprofiili

Raisa Cacciatore.

LASTENPSYKIATRI RAISA CACCIATORE, 52, TUNTEE PELON. KUOLEMANPELON JA PELON PELON. MUTTA HÄN TIETÄÄ MYÖS, ETTÄ ELÄMÄN VOIMA ON SITTEKIN VAHVEMPI KUIN KUOLEMAN. SENKIN HÄN OPPI LAPSILTA – OMILTAAN, KAIKILTA KOHTAAMILTAAN JA VARSINKIN SILTÄ PIENELTÄ, HYLÄTYLTÄ TYTÖLTÄ, JOHON TÄYTYY VIHDOIN TUTUSTUA.

MERJA MÄÄTTÄNEN
KUVAT KIRA GLÜSCHKOFF, TYYLI IINA DILLEMUTH

Saa haluta.
Halu on
kivun
vastalääke.



Yksi Raisa Cacciatoren ensikirja esittelee vauvoille temperamenttilajeja. Kirjailija nimeää omansa: "Rytmitön. Tarkkailija. Pitkään tunteessa viipyvä. Vauhdikas, mutta keskittymistaitoinen. Hiljainen. Mutta huoleton."

Kynnet: Laura Cacciatore.

”

Anna mennä! Viha on pelkkä tunne ja haluaminen on helppoa ja halpaa. Kaikki tunteet ovat vaarattomia. Vain teoista joutuu tilille.”



CV

Raisa Cacciatore, 52

Lastenpsykiatri,
Väestöliiton
asiantuntijalääkäri

RAISA CACCIATORE KUTSUU AJATUKSIAAN reilusti ideologiaksi, mutta on siitä outo ideologi, että hänen kanssaan ajatus ei irtoa arjesta. Hän ei viljele tilastofaktaa eikä teorioiden taakse kätkeytyvää tärkeilyä, vaan suoraa puhetta rankoista asioista. Itseä säästelemättä.

Ei ihme, että Väestöliiton asiantuntija on oman alansa julkkis. Perustyönsä ohella hän kirjoittaa tietokirjoja seksuaali- ja aggressiokasvatuksesta sekä itsetunnosta, lapsille, nuorille ja vanhemmille. Keskustelee ahkerasti julkisuudessa, kouluttaa ammattilaisia ja kiertää vanhempainilloissa noin sadan luennon vuosivauhdilla. Ne, jotka ovat nähneet hänet livenä, todistavat samaa: harvinaislaatuinen kyky yhdistää asiantuntemus ja koskettava, ymmärrettävä ilmaisu. Cacciatore ei saarnaa, vaan ”näyttelee”. Välillä hän on surullinen lapsi, sitten uhmakas murrosikäinen ja yks kaks rai-vostunut vanhempi. Kuulija haukkoo henkeään: *ihan kuin me ei- len*. Ja muistaa selkäpiissään tarinan opetuksen – sen, minkä voi ensi kerralla kotona tehdä toisin.

Myös näyttelijä palaa kotiinsa.

– Vanhempainilloissa saan olla aina yhden illan kaikkietävä. Sitten nämä romahduttavat minut, niin terveellisesti. Ei tarvitse kuvitella tietävänsä mistään mitään.

”Nämä” ovat **Laura**, 21, ja **Roberto**, 17, **Cacciatore**. Kauppätieteen opiskelija ja abi, jotka molemmat asuvat vielä kotona Espoossa, mutta tuskin loputtomiin. Raisa Cacciatoren urakka kasvattajana alkaa olla ohi. Ja se on kuulemma ihanaa.

– Kiva kiva, huh ja vihdoinkin. Vastuu helpottaa. On paljon mitä odottaa ja paljon tehtävää. Olen aina viihtynyt itseni seurassa, vaikka en ole vielä aivan löytänyt itseäni.

Armoton ammatinvalinta

”Ulvon itkua sisältäni, koko koti pitäisi polttaa. Lapsuus, niin syvältä. Olen lapsi vailla äitiä, vailla uskoa, vailla tarkoitusta. Voin itkeä loputtomiin ja kuolla, kukaan ei tule. Äiti ei tule. Äiti on kuollut. Isä ei jaksaa. Isä ei kestä. Suru pysyy.”

Raisa Cacciatoresta tuntui pitkään siltä, ettei hän muista lapsuudesta mitään, ei hyvää eikä pahaa. Nyt hän harjoittelee muistamista. Ensin kolme vuotta sitten tulivat runot, nyt on vuorossa niiden käsittäminen.

– Kukaan ei voi tietää, mikä näistä muistoista on totta, mutta ehkä sillä ei ole merkitystään.

Hän teki itselleen ammatin suurimmasta kipupisteestään – siitä, että kasvoi ilman kasvatusta, yksin. Hän oli viisivuotias, kun äiti kuoli äkillisesti syöpään. Koko olennosta jäi vain pari sumeaa kuvajaisista: helman lehdus, tupakan tuoksu...

TIETOKIRJAILIJA Teoksia mm. Huomenna pannaan pussauskoppiin – opas vanhemmille, Hei beibi, mä oon tulta! – nuorille, Le-gopalikoista leopardikalsareihin – murrosikäisille pojille. Tänä syksynä ilmestyvät Pelastakaa pojat (Minerva Kustannus), yhdessä Samuli Koiso-Kanttilan kanssa, ja Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa (WSOY), yhdessä Erja Korteniemi-Poikelan ja Maarit Huo-visen kanssa.

LUENNOITSIJA, kouluttaja, äiti

PERHE Laura, 21, ja Roberto, 17. Kumppani Petri Heimonen asuu omien lastensa kanssa omassa kodissaan.

MOTTO ENNEN: ”Älä jätä huomiseksi sitä, mitä voit tehdä tänään...”

LISÄYS KUOLEMANPELKOJA UHMATEN: ”...koska jos se on kivaa, voit tehdä sen uudestaan huomenna.”

– Jos muistaisi hyvän, pitäisi kestää myös menetyksen tuska, ja sitä en halua muistaa. Vaikka kai sekin on vielä kohdattava.

Isä, itse orpona kasvanut, meni surusta suunniltaan, uppoutui itseensä, poltti vaimon rakkauskirjeet ja antoi pois vaatteet. Siinä talossa ei ollut tunteille tilaa, ne nieltiin. Kun ne sitten välillä pursusivat yli, talossa pauhasi hallitsematon raivo. Lapsi oppi, ettei mitään saa tarvita. Ja jos lapselta esimerkiksi napsahti sääri poikki, hänet kannettiin sänkyyn ja käskettiin olla hiljaa.

Viisivuotias Raisa Alatalo valitsi selviytymisstrategiakseen äidin roolin. Pikkuäiti auttoi kaikkia kotona ja koulussa, etsi kiltteydes-tä oman lohtunsa. Hän laski myös sen varaan, että kun on oikein kiltti ja auttavainen, kukaan ei enää katoa ja kuole.

– Tämä ammatti on jatkoa sille. Minusta tuli auttaja, halusin tai en. Mutta lapsena olin näkymätön ja puhumaton, nyt olen kaik-kea muuta.

Hän oppi takertumaan selviytymisen murusiin. Naapurissa asui paras ystävä, jonka perheessä Raisakin sai elää huolettomia hetkiä. Siellä tuoksui pulla ja vallitsi rytmi ja tolkkua kaikessa, sinne saat-toi juosta pakoon. Pian lohtua löytyi myös poikakaverista ja kai-kenlaista tuli koettua. Se, ettei lopulta käynyt sen pahemmin, vaati jo vähän tuuriakin.

– Ja tahtoa valita oikein. Pärjätä. Päättää itse.

Isä totesi katoavalle selälle, että varmasti sinä pärjääät.

– Hän teki parhaansa, ylikin, ja oli välillä hurmaava ja kiltti. Se, ettei isällä ollut vanhemmuuteen sen suurempia eväitä, johtui hänen omasta avuttomuudestaan. Vaikea antaa sellaista, mitä itse ei ole saanut.

”

Lapsille on turha uhrata itseään. He kohtelevat itseään niin kuin minä kohtelen itseäni, ei niin kuin minä kohtelen heitä.”

Viime kesänä Raisa Cacciatore kävi Haapavedellä ”isoisää etsimässä”, selvittämässä mysteeriä. Raisan isä, hammaslääkäri **Orvo Alatalo** merkittiin kirkonkirjoissa äpäräksi. Orvo itse tiesi isänsä henkilöllisyyden, muttei koskaan kertonut sitä kenellekään. Ainoa johtolanka on puuarkku, jota mies säilytti kuolemaansa asti, sillä jollain tavalla se liittyi hänen isänsä sukuun. Arkun kannessa lukee *Catarina Johans dâter*.

Arvoitus ei ratkennut.

– Jos joku jossain tietää jotain, vaikka vanhoja huhuja, olisin kiitollinen avusta.

Kun lapsuus on aukkoja täynnä, ihmisen sisään jää paljon tyhjiyttä. Ja tyhjiydellä on taipumus tuottaa riippuvuuksia.

– Ei puhuta niistä. Mutta koko elämäni olen taistellut erilaisten ruokariippuvuuksien kanssa.

Toisaalta Cacciatore oppi isältään, että repaleinenkin rakkaus jättää jälkensä.

– Olen lopulta aina uskonut, että pärjään – jollain tavalla. Tavoitteet eivät olleet korkealla, en kuvitellut itselleni uraa enkä hyvää elämää, mutta ajattelin aina jotenkin selviäväni.

Lehmää arvokkaampi

Jos Raisa Cacciatoren ideologia pitäisi kiteyttää yhteen sanan, sana voisi olla luottamus.

– Lasten ja nuorten kanssa kannattaa muistaa, että nuori on rationaalinen ja tekee parhaansa tehdäkseen oikein, onnistuakseen ja menestyäkseen. Meidän tarvitsee vain tarjota riittävästi turvallisuutta ja kohtaamista – hyvin yksinkertaisia asioita. Nuoret haluavat olla luottamuksen arvoisia.

Eikä hän lämpene lainkaan nykyhokemalle, jonka mukaan vanhemmuus on hukassa.

– Vastahan sitä on alettu etsiä. Vanhemmat etsivät tietoa todella aktiivisesti, alkaen vauvanetistä: he todella haluavat toimia oikein. Mutta valmiita malleja on vaikea löytää, kun yhteiskunta on muuttunut niin nopeasti.

Tiivistetysti: Meidän isovanhempiemme lapsuudessa valalla oli pois päin kääntynyt vanhemmuus. Kaikki raatoivat ja lapsen tehtävä oli olla hiljaa, vaivaton ja työteliäs. Meidän vanhempiemme lapsuudessa vanhemmuus suuntautui jo ylhäältä alas, ohjaten ja opettaen, mutta aikaa raamittivat sota, jälleerakennus ja ankara työ. Meidän lapsuudessamme tun-



nettiin jo käsite ”lapsuus”. Auktoriteetit valistivat äitejä imetyks- väleistä ja hyvästä ravinnosta. Kasvatus tähtäsi kelpo kansalaisten kelpo suoriutumiseen. Ihmiset muuttivat maalta kaupunkiin ja lapset kasvoivat käytännöllisissä, tunneilmaisultaan mykissä ko- deissa, joissa laitettiin avaimet kaulaan ja lasten reipasta itsenäi- syyttä keuhuttiin (selän takana).

Varhaisesta vuorovaikutuksesta, kasvokkain kohtaamisesta ja aidosta läsnäolosta on puhuttu sukupolvien ajassa mitattuna noin puoli sekuntia.

– Käytännössä minua kasvatti vuonna 1885 syntynyt **Selma-** mummoni, joka itse kasvatettiin silloin, kun lehmä oli lasta ar- vokkaampi. Täydellinen ei tarvitse olla, mutta jos teemme las- temme kanssa vain kymmenen prosenttia niistä virheistä, joita meille tehtiin, se riittää.

Raisa Cacciatore sanoo, että Suomessa ei ole koskaan ennen ollut aikaa masentua. Nyt on.

– Ihmiset käyttävät sitä ahkerasti hyväkseen, ja se on hyvä.

Eli mitä kaikki Suomen masentuneet tekisivät, jos heillä ”ei olisi aikaa”?

– Jos meillä ei olisi aikaa, me tappaisimme itsemme tai sit- ten selviytyisimme jollain keinolla. Varmasti olisimme pahem- pia toisillemme ja itsellemme, sillä paha olo purkautuu aina jon- tenkin. Masennus voi olla myös tie muutokseen.

Mutta miten lastenpsykiatri voi sanoa, että vanhemmuus ei ole hukassa – lööpihän kertovat hirveistä tapauksista, joissa kes- kenkasvuiset ovat sekä väkivallan tekijöitä että uhreja?

– Kauheita asioita tapahtuu yhä vähemmän. Nuorten itse- tuhoisuus on vähentynyt ja tyytyväisyys lisääntynyt. Meillä on enemmän kuin koskaan nuoria, jotka eivät väärinkäytä päihteitä ja jotka arvioivat vointinsa hyväksi. Mutta yhteiskunnan kahtia- jakautuminen on johtanut siihen, että samaan aikaan moni nuori elää äärettömän rankoissa olosuhteissa, ilman apua. Laman ai- kana isot jätkät hukkasivat isot rahansa ja sitten kiristivät pikku- pojilta taskurahat pois. Sosiaali- ja terveydenhuollon ennaltaeh- käisevä työ ja psykiatriset hoidot leikattiin olemattomiin. Kun hoidetaan pikkusen ihmisiä pikkusen aikaa pikkusen kuntoon, tapahtuu katastrofeja, joiden hoito tulee kalliiksi. Se on yhteis- kunnalle – eli meille – hirveä häpeäpilkku.

Ideologisessa paahteessa tulee mieleen, että tuollaista naista on varmaan pyydetty kaikkien puolueiden listoille?

– Ei aivan kaikkien. Mutta olen pysynyt siitä irti, ei minul- la ole resursseja.

Äidin ikävä

”Antakaa minulle äitejä, jotka ei kuole, jotka ei tarvitse ja vaadi. An- takaa minulle äitejä ympärille, mitä vain äitejä! Minä olen äiti, mi- nä olen mahtava äiti. Ja minun sisälläni on minä-lapsi. Minä en saa kuolla minulta.”

Raisa Cacciatoren tarinassa kaikki limittyy toisiinsa: lapsuus ja naiseus, rikkinäisyys ja eheys, äitiys ja urapolku.

Auttaja on tarvinnut itse apua jo monta kertaa. Ensimmäi- sen kerran kesken lääketieteen perusopinnot, kun isä yllättäen kuoli. Vaikka suhde oli ollut ristiriitainen, ainoan vanhemman menettäminen oli hirveä järkytys.

– Tipuin kursseilta ja opintoni pitkittyivät. Olin aloitteenkyvy- tön, vetäytyvä, kaikin tavoin ahdistunut ja kohtuuton.

Perhettä hänellä ei silloin ollut, vaan ”sekava” elämäntilanne. Terapia mahdollisti elämän, mutta sekavuus jatkui. Hän valmis- tui lääkäriksi ja avioitui toisen lääkärin, italialaistaustaisen Cac- ciatoren kanssa. Lasten myötä tuli uusi, syvempi hätä. Hän tunsi olevansa kykenemätön, riittämätön, tietämätön, kelvoton äidik- si – ja täysin yksin. Hän itki iltaisin epätäydellisyyttään ja kaipasi itselleen äitiä. Silloin hän etsi apua toisen kerran.

Perusopintoja tehdessään Raisa Cacciatore ei ollut tiennyt, mihin erikoistuisi. Mieliteot sahasivat kulloisenkin kurssin mu- kaan, mutta kahdesta asiasta hän oli varma: hän ei koskaan valit- sisi lastentauteja, eikä psykiatria. Hän ei kestäisi lapsia, eikä var- sinkaan lapsen hätää. Nyt oli hätä omista lapsista, mutta ei enää aikaa erikoistua.

– Lääkäriksi erikoistuminen edellyttää päivystämistä ja pitkiä poissaoloja kotoa. Minulla ei ollut siihen mahdollisuutta.

Mutta päätös kypsyi. Kun Roberto oli neljän, hän lähti eri- koistumaan – lastenpsykiatria. Ennen kaikkea saadakseen it- sellen tietoa. Pian hän ymmärsi, että sitä kaipasi moni muukin. Siksi hän alkoi tulkata teorialtietoa arjen tilanteisiin.

Kuuden vuoden takaisesta avioerosta alkoi kolmas iso proses- si. Neljä vuotta sitten sanat alkoivat pulputa, Raisa kirjoitti elä- mänsä säikeiksi hetki hetkeltä. Ensin tuli satakunta runoa, ja nii- den myötä terapiaprosessi.

– Oman taustan selvittely alkoi, kun ykskaks olikin niin tur- vallinen ja rauhallinen elämäntilanne. Ei niin rankkoja asioi- ta voisi prosessoida, ellei olisi monta ihmistä pitämässä kädestä kiinni. Minua auttavat lapseni ja tuo tuossa.

Raisa osoittaa valokuvaa, jossa nainen suutelee miestä, onnel- lisen näköisenä. Uusi kumppani, erikoislääkäri ja entinen opis- kelukaveri **Petri Heimonen** asuu omassa kodissaan, omien mur- rosikäistensä kanssa.

– Murrosikäinen haluaa vähemmän perhettä, ei lisää. Hän ha- luu itsenäistyä ja hylätä ihmisiä, ei hyväksyä uusia perheenjäse- niä, sopeutua ja jakaa. Varmasti kaikki on mahdollista, mutta me päädyimme tähän.

Avioeron jälkeen kiihtyi myös kirjojen kirjoittamisen vimma.

– Se liittyi siihenkin, että on pakko selvittää näistä veloista.

Kaikkia lupauksia ei voi pitää

Laura ja Roberto ovat keittäneet kahvit ja kattaneet pöydän, is- tumme lämpimän mustikkapiirakan ääreen. On aika kysyä las- tenpsykiatrin lapsilta, millainen oikeasti on kelpo äiti.

– Vaikea sanoa, kun ei ole muita äitejä kokenut, mutta aika hy- vin tämä on mennyt, toteaa Roberto.

Hän sanoo itse jo reissuillaan tottuneensa siihen, että äiti soit- taa tai tekstaa noin kahdesti päivässä, mutta joskus kaverit ih- mettelevät: tä, taasko sun äiti...

– Meillä on ollut periaatteessa rajat ja me tiedämme, mitä saa ja ei saa tehdä. Mutta silti on myös vapautta ja ymmärrystä.

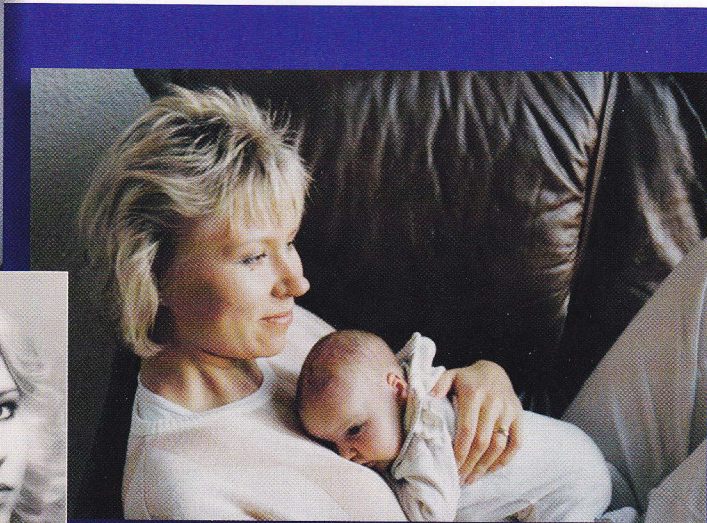
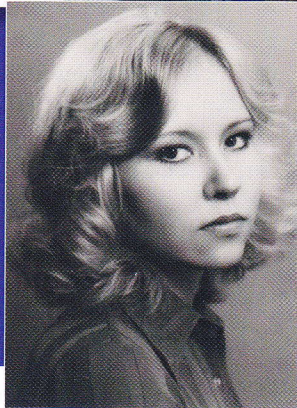
Laura täydentää:

– Varmaan luottamus on tärkein piirre. Ei vain siinä mielessä, että luottaa siihen ettei toinen tee mitään pahaa, vaan myös siinä että uskoo toisen kykyihin myös hyvässä. Äiti on antanut mennä, mutta on ollut ottamassa vastaan, jos ei ole käynytään hyvin.

Äidin vaatimus puheluihin vastaamisesta on aina ollut ehdot- ton. Jos kolmanteen yritykseen ei vastata, tämä soittaisi poliisit

”

Lapsuuteni teki minusta auttajan, halusin tai en. Mutta lapsena olin puhumaton ja näkymätön, nyt olen kaikkea muuta.



Raisa Cacciatore 11-vuotiaana, 17-vuotiaana ja 31-vuotiaana, Laura-esikoinen sylissänsä.

perään. Eikä koskaan mikään konsertti ole soinut niin kovaa, että olisi pitänyt toteuttaa uhkaus.

– Ne tietävät, että sen verran hullu akka olen, Raisa toteaa. Ja lisää kepeästi, että huolehtiminen johtui varmaan siitäkin, että koko ajan pelkäsi pahinta, liian tutuksi tullutta kuolemaa.

Lapset eivät hätkähä, tässä pöydässä on ennenkin puhuttu kuolemanpelosta.

Myöhemmin, kahdestaan, Raisa Cacciatore tarkentaa hieman.

– En puhunut pelosta silloin, kun eniten sitä tunsin. Pari vuotta sitten he näkivät minut televisiossa ja saivat tietää. Mutta he ovat tajunneet myös sen, että se ei ole sen vaarallisempaa.

Aikoinaan hänkin lupasi pienille lapsilleen, ettei koskaan kuole.

Mutta eihän sellaista voi luvata, eikö valehtelukin ole raakaa?

– Sou?, lastenpsykiatri heittää puhtaasti sointuvalla teininuotilla.

– Ei kaikkia lupauksia voi pitää. Lapsen tehtävä on elää turvallisesti ja ajatella, että vanhempi pystyy mihin tahansa. Toki siihen voi lisätä, että maailmassa voi tapahtua mitä tahansa, mutta en **TODELLAKAAN** aio kuolla.

Hän myöntää tehneensä virheitä – sellaisiakin, jotka on oppinut korjaamaan. Hän on esimerkiksi langennut varsin yleiseen ”liiallisen lohduttamisen loukkuun”.

– Minua ei lapsena lohdutettu, vaan minulle suututtiin jos valitin kipua. Oma lohduttomuuteni herätti joskus aivan suhteettoman lohduttamisen tarpeen, kun lapsi kitisi tai vikisi joltain pientä harmiaan. Sellainen ruokkii lasta negatiivisen reaktion suuntaan.

Esimerkiksi kun lapsi saa jalkapallon naamalleen, on kaksi vaihtoehtoa: voi antautua surkeudelle – tai voi purra hammas- ta ja jatkaa peliä, koska se on hauskaa ja koska kipu menee pian ohi. Lapsi voi löytää itsestään keinoja selviytyä harmin yli, jos aikuinen ei usuta häntä takertumaan siihen.

– Itse olen mennyt siihen, että voi sua, mihin sattuu, haluatko

vielä, onko paha olo... Se on virhe. En tarkoita karaisemista tai hylkäämistä tai sitä että vanhemmat saisivat karjua kentän laidalla ja vaatia maalia, vaikka veri tirskuu nenästä. Tietenkin lasta pitää lohduttaa, kun sen tarve on, mutta aina ei ole. Ne lapset, jotka oppivat valitsemaan myönteisen tavan reagoida vastoinkäymiseen, pärjäävät elämässään paljon paremmin. Heillä on parempi itsetunto ja heistä on helppo pitää.

Toinen korjattu virhe on aito läsnäolo, hienommin sanottuna theraplay-kohtaaminen. Lapsi tarvitsee iloista kutittelua ja höpsötystä ilman että joutuu pyytämään sitä. Kun sitä oppii saamaan säännöllisesti, enää ei tarvitse kerjätä ja takertua.

– Huomiota vaativa lapsi on jo rasittava. Siinä kierteessä hän ei koskaan saa sitä kokemusta, että minun kanssani on aikuisen mielestä aidosti kivaa.

Murrosikäisen kanssa yhteys pitää rakentaa tekemisen varjolla, ailahtelevien mielialojen ehdoilla.

– Lähtökohta on se, että murrosikäinen tulkitsee tilanteita ja elekieltä väärin: näkee sinut v-mäisenä, ärsyttävänä ja vihaisena, vaikka todella yrittäisit olla mielin kielin. Silloin kannattaa muistaa, että nuori tarvitsee vihansa. Kuka hullu muuten itsenäistyisi? Mehän tarjoamme parasta mahdollista kohtaavaa vanhemmuutta, täysihoidon, gourmet-aterioita, huippukoulutusta, hienon kodin, ulkomaan matkoja, tietokoneita, muotivaatteita. Eihän kukaan jolla on vähänkään järkeä itsenäistyisi, ellei hetkittäin näkisi sitä kaikkea täysin pahana. Yäk, tuommoista en elämältäni halua, noiden kanssa en ole.

Siksi meidän täytyy vain kestää. Antaa toisen harjoitella: entä jos en noiden kanssa mitään, niin mitä sitten ja kenen kanssa?

– Viha on pelkkä tunne, ja kaikki tunteet ovat vaarattomia. Vain teoista joutuu tilille. Meidän pitää vain sanoa, että vihaa, anna mennä, mutta minä rakastan. Ja ulos et enää mene.

Cacciatorella on näppärät käsitteet kaikkiin uhkaaviin tilan-

teisiin. Su-tu-ha-ka-malli tarkoittaa sitä, että kannattaa kertoa miksi on suuttunut, miltä se tuntuu, mitä nyt haluaa ja miksi se kannattaa. Siinä on jo sovinnon ele valmiina. Liikennevalomallia taas tarvitaan, kun tunnekuohu on kauhea. Kun suuttumus on kuumimmillaan, valo on punainen. Seis, odota. Se menee ohi itsestään, sinun ei tarvitse tehdä mitään, sillä koskaan maailmassa kukaan ei ole jäänyt ikiajoiksi seisomaan punaisiin valoihin. Kun keltainen syttyy, mieti vaihtoehtoja. Vihreän tullen tartu rakentavimpaan ja toimi.

Tosimaailmassa käy niinkin, että kun suuttumus on kuumimmillaan, kaikki menevät päin punaista ja äidit karjuvat lapsilleen niin, että vielä seuraavana päivänä on paha olo.

– Mutta jos onnistuisi olemaan niin ihana, ettei koskaan suuttuisi, se vasta olisi lapselle väärin. Täytyyhän lapsen oppia, miltä hänen käyttöksensä toisista tuntuu, muuten hän saa kaveriporukassa varmasti turpaansa. Mutta sen vastapainoksi täytyy ilmaista hyviä tunteita – varsinkin haasteellisille lapsille, jotka eivät helposti saa kehua ja kiitosta. Pitää muistaa halata ja sanoa, että ihanaa kun olet just mun lapsi.

Kova tyttö rakastamaan

”Olen kova tyttö rakastamaan. Kaikesta huolimatta rakastan helpommin kuin vihaan. Asioita voi vain unohtaa kun niitä lakkaa itsepin-taisesti ajattelemasta. Näkökulma on se mitä me muistamme ja näemme. Sen voi valita.”

Cacciatore käyttää rennosti sairauden käsitteitä maalattessaan aikamme kuvaa. On *normaalisuuden psykoosia*, huolehtimiseen sairastumista eli *curling-syndroomaa*. Ja sitten on tämä naisten tauti, täydellisyys.

– Naisilta vaaditaan aivan liikaa. Täytyy olla kaikki maailman tutkinnot, täytyy toimia työelämässä kuin mies, hoitaa lapset ja kaunis koti, olla hoikka ja hyvännäköinen, eikä saa uupua. Se on mahdoton yhtälö! Meidän pitäisi myöntää se, lyödä nyrkki pöytään ja lakata häpeämstä epätäydellisyyttämme. Meidän pitäisi vaatia oikeudenmukaista kohtelua ja palveluita. Esimerkiksi kotitalousvähennys on naurettavan pieni ja yksinhuoltaja pystyy käyttämään vain puolet siitä, vaikka me sitä juuri tarvitsimme!

Naiseus ja äitiys ovat Cacciatoren ideologiassa sekä antamista että saamista, eikä toista ole ilman toista. Itsekkyyttä on turha kavahtaa, jos kyse on pikemminkin tarvitsevuudesta.

– Olemme saaneet kohtuullisen vähän empatiaa, sympatiaa ja kiitosta. Työyhteisöstä voi saada kannustavaa palautetta ja jakamista, joita lapsilta ei saa, nehän ovat aina jotain vailla. Lapsille on turha uhrata itseään, sillä he kohtelevat itseään niin kuin minä kohtelen itseäni, ei niin kuin minä kohtelen heitä. Jos olen lohduton, uupunut ja tarvitseva, kasvatan lohduttomia, uupuneita lapsia, vaikka antaisin heille kaikkeni. Kun iloitsen elämästäni, lapset vapautuvat olemaan iloisia, itsetuntoisia lapsia, joiden ei tarvitse kantaa huolta äidistään tai sääliä tätä.

Kyse on siitä, että lapsi tajuaa oman riippuvaisuutensa. Jos tärkein aikuinen katoaa tai luhistuu, lapsi tuntee menettävänsä kaiken. Jos tuo aikuinen luhistuu ja kutistuu lapsen silmien alla, ahdistus on syvä. Lapsesta tulee hankala, hän testaa ja ärsyttää.

– Naiset, hoitakaa ja arvostakaa itseänne ja toisianne!

Loppuvuoden Raisa Cacciatore viettää vuorotteluvapaalla, ja on varannut saman neljän kuukauden vapauden myös ensi vuoden syksyyn. Intohimoinen työhullu on jo kauan keikkunut jaksamisensa ääri rajoilla.

– Nyt ajattelin, että himskatti. Tämän käytän pysähtymiseen. Minulla on kaksi tavoitetta: laittaa valokuvia järjestykseen ja vaihtaa kukkiin mullat – ehkä. Voin myös lukea vähän kirjoja, mutta mitään ei ole pakko.

Lähes puolen vuosisadan mittainen kuolemanpelko ei ole pelkkä tunne, se on tekoja. Se on sitä, että kun kirjoittaa, kirjoittaa kiireellä, kaupassa käymättä ja kukkia kastelematta, sillä homma on saatava valmiiksi ennen kuolemaa. Ja välillä pitää lähettää versioita muille, että kaikki olisi edes tallessa, jos. Samat käytännöt jatkuvat yhä.

– Olen vasta nyt löytänyt tulevaisuuden muutaman vuoden päähän. Tai teoreettisen ajatuksen, että se on olemassa, vaikka en täysin usko siihen. Mutta vielä kukaan en suunnittele.

Hän elää. Hemmottelee itseään arjen lempeydellä ja ystäville, ja vaalii lapsena oppimaansa taitoa tarttua selviytymisen murisiin.

– Yritän olla hemmottelematta itseäni ruualla ja yritän olla juomatta liian monta lasia viiniä liian usein. Tupakoinnin lopetin. Joskus lähdemme kultani kanssa pyöräretkelle, melomaan tai patikoimaan, nyt on suunnitelmassa Karhunkierros. Irtiotot ovat ihania, toisessa ympäristössä pystyy itsekin olemaan toinen.

Sekin tuntuu hemmottelulta, kun katsoo lapsen kanssa *CSI Miamin* tai *Huippumallit haussa*. Mutta mallikisaa pitää jo vähän selittää.

– Ne tytöt ovat kuin lähikaupan kassoja, joista voi tulla joutain. He uskovat itseensä, taistelevat sen puolesta ja ovat rohkeita. Heillä on intohimoa.

Ideologi kiihtyy vielä loppunousuun, sillä tämä on tärkeää. Intohimo on ainoa kunnon vastalääke alisuoriutuille, jumittuville nuorille.

– Tytöt jumittuvat ulkonäköönsä, kulkevat katsellen heijastustaan joka ikkunasta, tuunaavat, paastoavat, ahmivat ja oksentavat. Pojat jumittuvat tietokoneelle, lihovat ja vetäytyvät yksinäiseen peli- ja pornoriippuvuuteensa. Oletko koskaan nähnyt esikouluikäistä, jolta olisi intohimo hukassa? He haluavat kaiken, ja se on hyvä! Haluaminen on helppoa ja halpaa, ja sen kitkeminen ihmisestä on vastuutonta ja ilkeää. Hyvä itsetunto on yksinkertaisesti sitä, että haluaa, yrittää ja onnistuu. Aina ei kaikki onnistu, mutta haluta saa. ■

**Runo-otteet ovat Raisa Cacciatoren runoiksi muuttuneita muistoja. Pöytälaatikossa runokokoelma tuntee työnimen Kipuripiste.*

SIVULLA 21: Pitsillä somistettu tweedmekko 499 e, Diane von Furstenberg, Feminett. Helmet 29,90 e/kpl, Anna Gav, Stockmann.

SIVULLA 22: Harmaa A-linjainen ulsteri 849 e, Max Mara. Nauhakengät 141 e, Unisa, Kenkäfriikki. Käsilaukku on Raisa Cacciatoren oma.

SIVULLA 24: Vihreä samettibleiseri 325 e ja villakangashousut 235 e, Max Mara. Toppi 259 e, Laurél, Stockmann. Helmet 38,50 e/kpl, Stockmann. Avokaat 275 e, Max Mara.

MEIKKI AVON COSMETICS, HIUKSET KMS CALIFORNIA/MINNA KAKETTI Meikkivoide Calming Effects Illuminating Foundation sävy Cream. Anew Age Transforming Concealer -valovoide. Puuteri Anew Age-transforming Pressed Powder sävy Soft Beige. Luomilla True Colour luomivärien sävyt Nude None, Chestnut ja Espresso. Silmien rajaus musta Perfectly Portable nestemäinen rajauskynä. Musta Lash Pro Mascara. Hiukset pestiin lyhyille hiuksille tarkoitetulla Hairplay-sarjan Texture-sampoolla. Muotoiluun saman sarjan Makeover Spray -mattasuihke, Dry Wax -suihkeväha ja Clay Creme-mattavoide.

TIEDUSTELUT
Anna Gav, Laurél/Stockmann (09) 1211, Diane von Furstenberg, Renato Nucci/Feminett (09) 171 139, Max Mara (09) 177 377, Unisa/Kenkäfriikki (09) 668 603