

# SYITÄ ELÄÄ

TOIMITTANEET  
EMMA SOFIANNA SÖDERHOLM  
JA HEIKKI SAVOLA  
KUVITTANUT PAULA MELA

TOIVON SANOJA  
SYNKKIIN HETRIIN

Teksti © Emma Sofianna Söderholm,  
Heikki Savola ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Kuvat © Paula Mela 2022

Graafinen suunnittelu: Päivi Puustinen

ISBN 978-951-1-42885-5

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2022



## *Lukijalle*

OLETKO POHTINUT, mikä saa sinut jaksamaan vaikeiden hetkien yli? Mikä antaa sinulle voimaa tekemiseen ja toimimiseen? Mistä olet saanut takaisin elämänhalusi, jos olet sen menettänyt, mikä on sinun syysi elää? Saatat nyt tietää vastauksen, mutta niin ei välttämättä ole aina. Syy voi vaihdella elämäntilanteen, iän ja mielialan myötä, ja samanaikaisesti saattaa olla montakin syytä, jotka pitävät elämänuskoa yllä.

Tämän kirjan idea lähti liikkeelle psykiatrisessa hoidossa käytettävästä turvasuunnitelmasta, jonka viimeinen askel on pohtia syitä elää. Pyysimme keväällä 2021 ihmisiä kertomaan omia syitänsä elää. Saimme yli 400 vastausta. Vastaajat olivat 15–82-vuotiaita. Osa vastauksista oli vain yhden sanan mittaisia, mutta joukossa oli myös pitkiä, syvällisiä pohdintoja yhteiskunnallisista asioista, elämästä ja kuolemasta.

Suuri kiitos vastaajille. Tätä kirjaa ei olisi olemassa ilman teitä. Valitettavasti kaikki vastaukset eivät mahtuneet millään kirjaan mukaan. Se ei tarkoita, etteikö jokainen vastaus olisi ollut yhtä tärkeä ja arvokas.

Vaikka itsemurhien määrä on Suomessa vähentynyt 2000-luvulla, yli 600 ihmistä vuodessa päätyy tappamaan itsensä. Saamissamme vastauksissa toistui usein huoli läheisistä. Perheenjäsenille ja muille tärkeille ihmisille ei haluta aiheuttaa surua riistämällä oma henki. Monelle vastaajalle hyvät ystävät tai oma lemmikki on syy elää. Monille taas luonto on hyvin tärkeä. Myös elämäkatsomuksella on merkitystä, esimerkiksi uskonto tai vapaaehtoistyö toisten auttamiseksi voi olla syy pysyä hengissä.

Tällä kirjalla haluamme antaa alakuloisuuden kanssa kamppaileville valoa, lohtua ja toivoa. Kirjan lopussa on tilaa lukijan merkinnöille. Tyhjille sivuille voi listata itselle tärkeitä asioita,

omia syitä elää. Ehkä aluksi syitä löytyy yksi tai kaksi, mutta ajan myötä lista saattaa pidentyä. Listaamalla merkityksellisiä asioita havahdumme monesti huomaamaan, mistä saamme voimaa vaikeina aikoina. Oman listan voi ottaa esille aina silloin, kun on erityisen raskasta.

Meille kirjan kokoajille aineiston läpikäyminen oli havahduttavaa. Kyselyymme vastanneet löysivät uskomattoman paljon syitä, miksi elämä on elämisen arvoista ja miten ihan pienetkin arkiset asiat voivat olla valtavan merkityksellisiä. Oma uskomme tulevaan on lujittunut tämän kirjan myötä. Toivomme että myös sinä, lukija, löydät kirjan sivuilta toivoa, iloa ja elämänmyönteisyyttä.

Lämmin kiitos vielä kerran kaikille vastaajille.  
*Voimia & valoa!*

EMMA SOFIANNA SÖDERHOLM, kirjailija  
HEIKKI SAVOLA, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti





»Jos olisin kuollut, en voisi kävellä metsään,  
antaa tuulen tuivertaa kasvojani ja vetää  
keuhkojani täyteen puhdasta ilmaa.»

Ansku, 29

»Haluan nähdä, kuinka paljon kaikki kehittyy  
elinaikanani. Löydetäänkö lääkkeitä vakaviin  
sairauksiin. Minkä ikäiseksi elän.»

Eläköön elämä, 61

»Hallitsemattomat naurukohtaukset, sateiset päivät, kesäyöt. Aamuöiset automatkat lentokentälle.»

yösade, 17

»Lapset pitää saattaa aikuisiksi. Työ lääkärinä on tärkeää myös. Haluan lisäksi kehittää itseäni ihmisenä.»

Anna, 38

»Kissa. En kestä ajatusta, miten sille kävisi, jos kuolisin.»

Miau, 19



»Se, että kaikilla on kyky tehdä jotain hyvää.»

Milun, Kiikon ja Nuuhkun äiti, 48

»Läheiset, taiteen luominen, auringonpaiste, haaveilu, keikoilla pomppiminen, rakastuminen sekä luonnossa oleminen ja aalloissa uiminen.»

Karkkinen, 27

»Tilanteet ovat ohimeneviä, niin kuin tunteetkin. Puolen tunnin kuluttua tilanteeni voikin olla ihan toinen. Tai vuoden päästä. Tai kahdenkymmenen vuoden.»

Wonder Woman, 43

»Velvollisuutenani on huolehtia omista ikääntyvistä vanhemmistani.

Että saan haistaa puhtaiden lakanoiden, vasta leikatun ruohon, saunavihdan ja piparkakkujen tuoksun aina uudelleen.

Vaikka voisin omastakin elämästäni vaihtaa tiettyjä vaikeita ajanjaksoja toisenlaisiin, on varmaan kuitenkin loppujen lopuksi kivempi elää kuin olla kuollut.»

Plussia enemmän kuin miinuksia, 44

»Jos et pystyisi elämään, sinua ei olisi koskaan ollutkaan.»

Petrol, 28

»Retkeily Suomen kauniissa luonnossa.»

Pioni, 70