

Virpi Hämeen-Anttilalle ikä on myönteinen asia:

”Olen tullut koko ajan onnellisemmaksi”

Kirjailija Virpi Hämeen-Anttila julkaisee vähintään kerran vuodessa. Tutkijasta kirjailijaksi hän kypsyy vaiheittain, vaikka on sepittänyt tarinoita lapsesta asti. Rankan lapsuuden ja nuoruuden jälkeen Hämeen-Anttila löysi aikuisena itsensä rennon ja leppoisan ihmisen, sekä itsensä vahvasta ja luotettavasta kehosta.

Virpi Hämeen-Anttilan isä oli katkera lapsuudestaan, mikä näkyi mm. raivo-kohtauksina.

– Autoritaarinen vanhemmuus oli 1960-luvulla myös itsestään selvää. Monien lasten itsetunto poljettiin.

Hämeen-Anttila oli ahdistunut ja masentunut, vaikkei tuolloin ymmärtänyt sitä itse. Kun kouluterveydenhoitaja kehotti laihduttamaan, alkoi liki elämänmittainen painon nousun ja laskun kierre. Nuorena aikuisena Hämeen-Anttila oli myös jonkin aikaa vaarallisen ylipainoinen.

Laihdutettuaan hän kohtasi taustalla olleen masennuksen. Tuosta jaksosta ei ole paljoa muistikuvia.

Hämeen-Anttila kuvaa elämänmittaista kamppailuaan kohti kehonsa hyväksymistä ja liittolaisuutta tuoreimmassa teoksessaan *Paino* (Otava 2020). Kirja alkaa liikunnallisesta ja luovasta lapsuudesta, mutta kohtalokkaan putoamisen jälkeen alkaa vuosien kipu ja piina.

Hämeen-Anttila ei sittemmin uskaltanut enää kiivetä puihinkaan.

Aikuisuuteen osuu erilaisia vaiheita, mutta pitkin matkaa tuntui tarpeelliselta laihduttaa.

– Tarkastelen kirjassani kehonkuvan ihanteen ja terveyskäsitteiden kehitystä 1960-luvulta tähän päivään. Käyn samalla läpi elämäni lapsesta kuusikymmppiseksi.

– Lihavuudesta ja laihtumisesta on paljon väärää käsityksiä: media pursuaa ihmedieettejä, lapsia kehoitetaan laihtumaan syömishäiriöistä piittaamatta ja vallalla on laihtumisen ihanne. Halusin, että tätä katsotaan uusin silmin. Kirjani on suunnattu kaikille, jotka ovat olleet tyytymättömiä kehoonsa ja

koettaneet tehdä siitä laihemman. Se tarjoaa vertaistukea ja tien tasapainoon.

Ole kiltti, myös itsellesi

Vaikean nuoruuden jälkeen Virpi Hämeen-Anttila kokee tullessa jatkuvasti onnellisemmaksi, sillä hän kokee tullessa viisaammaksi, suvaitsevamaksi, huumorintajuemmaksi ja rennommaksi. Itsetunto ja kunto ovat jatkuvasti parantuneet.

Olennaisia onnellistumisessa ovat olleet puoliso, lapset ja ystävät.

– Mieheni oli tärkeä tuttavuus, koska hän hyväksyi persoonani, ajatukseni ja tunteeni, ja oli sekä rauhallinen että huumorintajuinen. Hänen kanssaan pääsin vähi-

tellen eroon kireydestäni, totisuudestani ja ankaruudestani. Löysin sisältäni ihmisen, jonka kanssa saatoin elää onnellista elämää. Perheeni kanssa minusta on tullut joustava ja huumorintajuinen.

Myös ystävät ja heiltä tuleva kumppanuus ovat tärkeitä.

– Nuorena olin pessimisti ja jopa ihmisvihaaja. Olen ymmärtänyt, että en ole pohjimmiltani kumpaakaan. Olen utelias ja oikeudentuntoinen. Ihmiset ovat harvoin pahoja, vaikka tekevät pahaa: he ovat heikkoja, eivätkä ymmärrä itseään ja siksi he turvaavat väärin keinoihin minuitensa rakentamisessa.

– Uskon, että ihminen voi muuttaa itseään ja tapojaan,



Virpi Hämeen-Anttila nauttii kevään kukista eniten valko-
vuokoista.

Kuva: Ulla Wallinsalo

jos tekee muutokset viisaasti, pitkällä tähtäimellä ja askel kerrallaan. Olen varonut muutosten tekemistä stressaantuneena. Stressi teki minusta sairaan, joten halusin vähentää sitä. Tärkeää on olla kiltti itselleen, sallia hitaus ja takaiskut.

Keho on rehellinen

Hämeen-Anttila on osannut useassa keskeisessä käännekohtassa katsoa itseään ikään kuin ulkopuolelta. Tämä jakaantuneisuus – hänen ja sen, joka katsoo häntä ulkopuolelta – on mahdollistanut esimerkiksi asettumisen anorektisen ja bulimisen itsensä ulkopuolelle ja havahduttamaan, mitä on ollut tekemässä itselleen.

– Ajattelin, että elämän hiljentäminen on aina eduksi, eli että antaa itselleen aikaa miettiä, miksi teen näin niin kuin teen, haluanko tätä, viihdynkö tällaisen itseni seurassa vai onko minussa jokin, joka estää minua elämästä täysillä ja omana itsenäni. Väsymys ja ärtymys kertovat siitä, että jotakin pitää muuttaa. Etenkin kehon viestejä kannattaa kuunnella, ne ovat rehellisiä. Ihmisen järki usein luottelee. Minäkin luulin, että olen arka ja estynyt.

– Pitäisi hyväksyä se, että on usein väärässä ja tekee väärin, ja tärkeintä on, että tekee jatkossa oikein. Pitäisi ajatella, että päämääränä on tulla itsensä ja toisten kanssa viihtyväksi ihmiseksi, eikä esimerkiksi vain hoitaa kuntoa ja terveyttään.

Hämeen-Anttilan mukaan tasapainon hakeminen edellyttää, että poistaa elämästään sitä haittaavia tekijöitä: liiallisen stressin, liian tekemisen, liian huolestuneisuuden, huonon unen, epäsäännöllisen päivärhythmin ja ruokailun, ilonaiheiden ja vaihtelun puutteen, liian vähäisen tai liian rasittavan liikunnan, alakuloisuuden. Kunkin kohdalla voi pohtia, mistä se johtuu ja miten sen voi korjata.

– Aina kun olen luottanut siihen, mitä kehoni kertoo, olen mennyt oikeaan suuntaan.

Jokaisen on löydettävä oma polkunsä. Mutta myös muihin voi vaikuttaa.

– Paras tapa on kiittää ja rohkaista sitä, mikä toisessa on hyvää kehitystä.

Intohimoinen ja lempeä

Kirjoittaminen on Virpi Hämeen-Anttilalle tarinankerromuksen iloa, matkoja mielen sisälle ja ulos. Kirjoittaminen on myös etsimistä, löytämistä ja kysymysten käsittelyä. Ideat syntyvät esimerkiksi siitä, että jokin vaivaa tai kiinnostaa, tai siitä, mitä Hämeen-Anttila kokee, näkee, muistaa tai ajattelee. Hän myös lukee paljon ja monenlaista sekä käy erilaisten taide-elämysten äärellä.

– Ajattelen paremmin kirjoittaessani kuin puhuessani. Kirjoittaminen on myös tapa vaikuttaa maailmaan.

Historia on Hämeen-Anttilan intohimo. Siksi hän on kuvannut mielellään sukupolvia, näyttääkseen syitä ja seurauksia, kuten vanhempien ja sukutaustan merkitystä.

Omien valtavien muutostensa myötä Hämeen-Anttila uskoo ihmisten mahdollisuuksiin muuttaa elämänsä. Tämä on myös monien kirjojen punainen lanka.

Tietokirja alkaa aiheen jakamisella osiin, mutta romanien kohdalla Hämeen-

Anttila kokee usein, että idea suorastaan ilmestyy tietyn juonen tai henkilöahmon kautta. Tarinan hahmotelman jälkeen hän kirjoittaa työlää kaksikolmannesta, mutta sitten viimeinen kolmannes syntyy nopeasti.

Hämeen-Anttila on kirjoittanut myös miehensä ja tyttärensä kanssa. Yksin ja yhdessä kirjoittaminen ovat erilaisia, mutta molemmista hän nauttii.

Esikoisromaani *Suden vuosi* nousi suosituksi. Siinä, kuten muissakin kirjoissa, henkilöitä ja heidän elämäntapaansa, haaveitaan ja kipuilujaan katsellaan lempeästi ja ymmärryksellä – kuten Hämeen-Anttila pyrkii ihmisiä katselemaan.

Erilaisten rakkaus- ja draamateosten jälkeen Hämeen-Anttila ryhtyi dekkaristiksi, jonka myötä on tullut verratuksi Agatha Christien. Viimeisin romaani on *Kirkkopuiston rakastavaiset* (Otava 2019).

– Päähenkilö Karl Axel Björk kuvaa monipuolisesti aikaansa: hänessä on sekä vanhaa että uudenaikaista, hän on sekä ruotsalainen että suomalainen ja hän tuntee sekä työväenluokan että säätyläisluokan. Hän tutkii rikoksia, koska 1920-luvun alku oli Suomen rikostilastojen mustinta aikaa, ja koska rikokset ovat hyvä tapa kuvata yhteiskuntaa.

Karl eli Kalle on myös siloinen ja rosoinen, onnellinen ja onneton, muodollinen ja rento, etäisyyttä pitävä ja intohimoinen, sosiaalinen ja yksin viihtyvä. Järkyttävien rikosten rinnalla hänen oikeudentuntonsa suorastaan lohduttaa.

Hämeen-Anttilaa kiinnostaa 1920-luku. Hän pitää sitä ikään kuin lyhyenä, epätoivoisena välisoittuna yhdestä suuresta sodasta toipumisen ja seuraavaan isoon sotaan liukumisen välillä. Jakso merkitsi Suomelle uuden aikakauden tuloa, tosin hitaasti. Kirjat ovatkin hajuja, kangaslaatuja ja värejä myöten täynnä aikakautta. Taustat on tutkittu. Tunnelma luo nostalgiaa.

Tulevaisuudessakin Hämeen-Anttila aikoo olla tuottelias. Paino-kirjan hän on kuvittanut sarjakuvahahmon huomioin itse – myös sarjakuvien julkaisu kiinnostaa. Aloitettujen sarjojen lisäksi hän tahtoo kirjoittaa lisää ainakin romaaneja, novelleja ja näytelmäkirjoituksia.

Nähtäväksi jää, mitä kaikkea vielä on edessä, kun luovuus, huumorintaju ja onnellisuus jatkossakin valtaavat tarinoita pulppuavan tekijän mielikuvituksen.

Inari Juntumaa



Mitä kaikkea mahtuu Rajaniemen 120 vuoteen?

Virtain vanha pappilarakennus Pytinki, Eläkkeensaajien Keskusliiton omistuksessa olevan lomakeskuksen sydän, täyttää tänä kesänä 120 vuotta. Sitä aiotaankin juhlia elokuussa komeasti.

Nykyisellään Rajaniemen lomakeskuksen päärakennus, Pytinki, kätkee sisäänsä monenlaisia mielenkiintoisia tarinoita ja aikoja. Sininen kaunis päärakennus on alkuajan rakennettu kappalaisen pappilaksi. Talon suunnitteli ja rakennutti rovasti Otto Wilhelm Aarnisalo, joka toimi Virroilla kappalaisena vuosina 1895–1899. Pappila valmistui vuonna 1899 kauniin Siekkisjärven rannalle.

Pappilan aikaan pihapiirissä hoidettiin kaunista puutarhaa ja tehtiin normaaleja maatilan töitä. Puutarhassa kasvoivat vadelmat, viinimarjat sekä monet muut hyötykasvit. Peltotyöt ja navettahommat pitivät väen kiireisinä. Pappilana Rajaniemi toimi 1950-luvun puoliväliin saakka.

Vuonna 1961 Tuberkuloosi- ja keuhkovammaliitto osti Rajaniemen kesäsiirtolaksi, ja kesäsiirtolatoiminta jatkui aina 70-luvun alkuvuosiin asti.

Vuonna 1974, yli 45 vuotta sitten, Rajaniemi siirtyi Eläkkeensaajien Keskusliiton omistukseen. Rakennuksia kunnostettiin ja pihapiiriin rakennettiin uutta seuraavan kahden vuoden ajan, kunnes vuonna 1976 Rajaniemen lomakeskus avasi ovensa jäsenistölleen.

Tuolloin lomailemaan ja kurseille mahtui kerrallaan 40 asiakasta. Vuosien aikana pihapiiriin on rakennettu lisää majoitusrakennuksia. Nyt petipaikkoja on kaikkiaan 67 majoittujalle. Pytinkin lisäksi pihapiirissä sijaitsee neljä erillistä majoitusrakennusta, monitoimisali Siekkisali, rantasauna ja paljon erilaisia ulkoaktiviteettipaikkoja.

Pytinkin mallia ja muotoa ei ole aikojen kuluessa ulkoisesti muutettu, vaan se on pysynyt ennallaan. Päärakennus on historiallisesti hyvin arvokas, ja ulkomaalaus- ja kunnostustöitä on tehty vanhaa rakennusta kunnioittaen sekä perinteitä noudattaen.

Pytinkin sisätiloja on muokattu aina tarpeiden sekä vaatimusten mukaisesti. Nykyisin päärakennuksen alakerrassa sijaitsee Rajaniemen sydän eli keittiö, 72-paikkainen ruokasali, ihasuttava järvelle katsova kesäterassi sekä toimisto, missä majoittajat ja lomalaiset otetaan vastaan. Yläkerrasta löytyy kaunis majoitushuone Katrin Kammari ja talon oma kirjasto.

Maailma muuttuu ja Rajaniemi sen mukana. Kehitämme jatkuvasti uutta, asiakkaitamme kiinnostavaa toimintaa erilaisen lomien, kurssien, virkistyspäivien ja erilaisten yksityistilaisuuksien muodossa. Pappilasta on muodostunut vuosisadassa kaikkien ihmisten kohtaamispaikka!

Piia Lamberg, lomakeskuksen päällikkö

Elokuussa juhliitaan!

Keskiviikkona 5.8. juhlistamme 120 vuoden ikään päässyttä Pytinkiä. Kaikille avoin tapahtuma pitää sisällään hyvää ruokaa sekä paljon erilaista ohjelmaa – pappilan malliin. Tule mukaan nauttimaan hauskastä kesäpäivästä! Katso tarkemmin ilmoitus sivulta 9 tai osoitteessa www.rajaniemenlomakeskus.fi Löydät meidät myös Facebookista.