



# Kolmas yritys minuksi

Yrittäjä **MARKO KULMALA** raitistui yksitoista vuotta sitten. Reilu vuosi sitten, kesällä 2014, iski viidenkymppin kriisi ja alkoi kolmas yritys kohti omannäköistä elämää. »

HANNA JENSEN KUVAT PANU PÄLVIÄ



*”Menossa on mielenkiintoinen ihmiskoe oman itseni kanssa.”*

*”15 vuotta mielessäni on ollut kuva siitä, miltä minun kuuluisi Markona näyttää. Peili ei ole näyttänyt samaa kuvaa”, Marko Kulmala naurahtaa.*



# H

einäkuussa 2014 yrittäjä ja kirjailija Marko Kulmala, 47, heräsi kesäpaikassa Hämeessä ja tiesi heti, että nyt se alkoi. Viidenkymppin kriisi iski varoittamatta. Ensimmäinen, pakkomieltien ajatus oli, että hänen pitäisi päästä uimaan. Hän oli uinut kilpaa lapsena, mutta sittemmin urheilu oli jäänyt, ja elopainoakin oli kertynyt 30 kiloa liikaa. Nyt kuitenkin solumuisti työnsi ajatusta rintauinnin liikkeestä.

Mies käveli postilaatikon hakemaan sanomalehteä muun perheen vielä nukkuessa ja mietti, muuttuisiko elämä taas.

Hän oli tutkinut mieltään alkoholismien jälkeisinä vuosina paljonkin, mutta nämä tunne oli uusi.

Hän tiesi, että muutoksen oli lopullisesti laukaissut **Juha Hurmeen** romaani *Nyljetyt ajatukset*, jossa päähenkilöt soutavat 800 kilometriä Kustavista Hailuotoon. Olisi pakko päästä liikkumaan.

Kulmala palasi postilaatikon mökille ja soitti kolmelle ystävälleen. Voiko viidenkymppin kriisi alkaa yhtäkkiä, tuosta vain, aamulla kun avaa silmät? hän kysyi.

Kyllä, vastasivat kaikki kolme. Juuri sillä tavalla se alkaa.

**V**ielä yksitoista vuotta aikaisemmin Kulmala oli ollut juova alkoholisti. Hän oli saanut potkut vaativasta työstään viinan takia ja hänen ystävänsä olivat ilmoittaneet hylkäävänsä hänet, kunnes hän auttaisi itse itseään.

Kulmala ymmärsi vertaisryhmän ansiosta, että alkoholismi on parantumaton sairaus, jonka kanssa voisi elää kuitenkin hyvää elämää. Kunhan ei juo. Yhtään.

Kulmala selviytyi alkoholismista raittiiksi alkoholistiksi, jonka vaimo jaksoi seisoa rinnalla ja odottaa. Hän sai rakastua ja hullaantua vaimoonsa uudestaan, ja vieläpä monta kertaa. Kaiken lisäksi hänen poikansa sai nähdä isänsä raitistumisen ja muutoksen.

Silti Kulmala tiesi, että alkoholistin tunne-elämä ei palaudu koskaan täysin ”normaaliksi”, jos se sitä on koskaan ollutkaan.

Olisiko viidenkymppin kriisi nyt riski?

**M**ökillä Kulmala ei vielä päässyt uimaan. Kului kaksi viikkoa ja hän ehti miettiä, oliko hän nyt keskellä klassista ”teenpä nyt elämämuutoksen ja aloitan liikunnan” -ajatusta. Mutta tunne ei mennyt ohi. Se kolkutti takaraivossa joka päivä.

Sitten hän alkoi uida. Ja uida. Ja uida. Aamuisin, päivisin, iltaisin. 45 minuuttia kerrallaan, rintauintia, sillä vaapuuntiin olisi tarvittu enemmän kuntoa.

Loppukesästä Kulmala istui Saunaseuran saunassa Hel-

singin Lauttasaareissa meren rannalla jääkiekkopelaaja **Jarkko Ruudun** kanssa. He keskustelivat siitä, mitä Kulmalan pitäisi tehdä.

”Käy ostamassa painoliivit ja kävele. Kävely on parasta treeniä”, Ruutu kehotti.

Kulmala ei ollut kuullutkaan painoliivikävelystä. Mutta pian hän käveli Helsingin Töölönlahtea ympäri yllään liivit, joiden selkäpuoleen oli lisätty kuuden kilon painot ja etupuoleen neljä kiloa. Painoliivi piti kiristää tarroilla niin, että paino laskeutui lantiolle. Painojen takia ryhdistä tuli takapainotteinen.

– Veti ruotoa pystyyn, sanoo Marko Kulmala aamukahvilla Helsingin Kruununhaassa, kotikulmillaan.

Kun mies sitten harppoi kovaa vauhtia pitkällä askeleella epätasaista Töölönlahden 2,3 kilometrin ympyrän muotoista kävelytieltä, hänen kehonsa painopiste oli muuttunut ja hän tunsikin olevansa kuin ylösalaisin huojuva keila. Se oli ratkaisevaa. Vatsalihakset ja selkälihakset joutuivat tekemään töitä jokaisella askeleella.

Kulmala käveli kerralla tunnin, puolitoista, ”ja paljon toistoja”. Hänen kehonsa alkoi muuttua.

**K**ulmala kieltäytyi menemästä vaa’alle. Hän ei tarkistanut painoaan kahdeksaan kuukauteen.

– En kertaakaan – enkä vieläkään – sanonut, että laihdutin. Koska en laihduttanut. Kyse ei ollut laihduttamisesta eikä edes urheilun aloittamisesta vaan jostakin paljon kiehtovammasta.

Hän teki tietoisin päätöksen siitä, ettei asettaisi alkuun itselleen tavoitetta. Hän halusi opiskella, miten hänen kehonsa toimii, miten sitä voi rasittaa ja miltä se tuntuu.

Kulmala alkoi tarkkailla, mitä hän syö.

– Ensin jätin jäätelön ja herkut kokonaan pois. En syönyt enää juustoa, perunoita enkä leipää. Jogurtin vaihdoin rahkaan. Kerran viikossa sain syödä mitä halusin, mutta ei enää tehnyt mieli syödä epäterveellisesti. Marraskuussa 2014 huomasin, että farkkujen ympäröimä oli pienentynyt kuusi tuumaa.

Vasta silloin Kulmala mietti, että tarvitsi apua. Hän pyysi avukseen personal trainer **Marjo Salomaan**. Hän halusi pitää huolta siitäkin, että alkoholin jälkeen uusi addiktio, urheiluaddiktio, ei valtaisi hänen mieltään.

He rakensivat saliohjelman, mutta vaa’alle Kulmala ei suostunut vieläkään astumaan.

Salitreeneit korvasivat uimisen, Kulmala pelasi pipolättä ja tutustui hot joogaan ja jatkoi kävelyä. Hän huomasi, että hänelle alkoi tulla uudenlaista voimaa, joka oli henkistä ja fyysistä. Mitä se oli?

*Voiko viidenkymppin kriisi alkaa yhtäkkiä, tuosta vain?*



Marko Kulmala haluaa tehdä ”hiukan erilaisen” aikuisten värityskirjan. Sen nimeksi tulee *I am beautiful*.



Puhelimeen ladattu nuoruuden musiikki siivittää ja itkettää juoksijaa.



Marko Kulmala aikoo seuraavaksi tehdä kehonkoostumusmittauksen ja tutkiskella tuloksia.

**K**eväällä 2015 viidenkymppin kriisi ilmoitti, että oli aika selvittää, mitä keholle oikeasti kuului. Kulmala meni työterveyslääkärin luo ja pyysi, että hänestä otettaisiin kaikki mahdolliset verikokeet. Hän oli erityisen kiinnostunut hormonitasoistaan ja halusi myös, että esimerkiksi testosteronin määrä tutkitaan.

– Jostakin syystä hormonikeskustelu koskee vain naisia, ja yhteiskunnassa on ilmeisesti päätetty, että miesten hormonitasoja ei tarvitse tutkia, Kulmala ihmettelee.

Hän sai testitulokset. Niiden yllätys oli se, että yllätystä ei ollut. Ei siitäkään huolimatta, että hän oli elämässään juonut valtavasti alkoholia ja syönyt epäterveellisesti.

Kulmalan LDL-kolesteroli näytti kolmea, mutta sokeritasitteen takia tavoitteeksi asetettiin 2,5, ilman lääkitystä.

– Olin onnellinen, että taustastani huolimatta olin selvinnyt 47-vuotiaaksi ilman lääkkeitä.

Miltähän tuntuisi, jos yrittäisin juosta?

Kulmala askelsi jälleen kerran Töölönlahtea, jossa hän oli keväällä ja kesällä 2015 kävellyt yli 60 puolentoista tunnin lenkkiä kymmenen kilon painoliivi yllään. Hän käveli ohi rantaravintolan ja pienen kioskin, ohitti ruohikolla makoilevat nuoret, Finlandia-talon ja työmaan.

Mitä polvet sanoisivat? Etenkin vasen, lasketteluhaave- rin jäljiltä vuonna 2009 leikattu polvi?

Kulmala otti muutaman juoksuaskeleen. Mitä ihmettä, hänhän pystyi siihen.

Hän päätti palata ilman liiviä ja hämmästytti. Hän juoksi ylös Linnunlaulun mäkeä ja viiletti alas toiseen suuntaan. Juoksi ympäri lahtea haltioissaan. Polvet eivät sanoneet mitään!

Kulmala luki **Haruki Murakamin** kirjan *Mistä puhun, kun puhun juoksemisesta*. Hän latsi soittolistat täyteen musiik-

kia, jota kuunteli nuorena. AC/DC:tä liveinä, **Johnny Winterin** rokkikahauksia, Rolling Stonesia ja **Jimi Hendrixiä**. ”Äijämusiikkia.”

Hän ohjelmoi soittolistat sekoita-tilaan, jolloin ei koskaan tiennyt, mikä kappale tulisi seuraavaksi. Kävikin niin, että kun tietty nuoruuden ajoista tuttu kappale kuten Golden Olden Days of Rock’n’roll alkoi, Kulmalaa alkoi itkettää. Lihasmuisti purkautui taas. Musiikin aiheuttamaa liikuttamista kesti kuukauden päivät.

– Kyyneleet valuivat, mutta se ei ollut surua. Se oli haikeutta. Aluksi säikähdin mutta sitten mietin, että mitä väliä. Ei yhtään mitään väliä.

Menossa oli mielenkiintoinen ihmiskoe oman itsensä kanssa.



Kävelystä, juoksemisesta ja punttisalista on tullut Marko Kulmalalle meditaatiota.

**M**aratoonari Timo Ronkainen sanoi Kulmalalle, että lisää soittolistaan kappale Eye of the Tiger. Kuinka korniksi sitä voikaan heittäytyä! Hän ei ollut koskaan kuunnellut, mitä Rocky-elokuvista tutussa kappaleessa sanotaan.

– Jumalauta. Se on oikeasti hieno biisi.

Laulussa sanottiin, että miehen velvollisuus on vaalia tiikerinsilmäänsä. Tiikerihän ei ole väkivaltainen tai aggressiivinen eläin eikä tee mitään turhaa. Tiikerin silmätä näkee, että sille ei käy kaikki.

Rocky-elokuvat muistuttivat Kulmalaa siitäkin, että if you change passion for glory, käy huonosti.

Hän katsoi kaikki Rocky-elokuvat uudestaan. Hän katsoi, kuinka Rocky III:ssa Rocky palasi nuoruuteensa ja harjoitteli niin kuin nuorena. Kuinka hän oli välillä luovuttaa ja kuinka usko horjui – ja kuinka vaimo jaksoi uskoa.

Aivan kuten Kulmalankin vaimo oli uskonut, jopa vaikeat alkoholisin vuodet.

Kulmala ei enää juossut painoliivien, kilojen tai urheilun takia. Hän mietti juostessaan kunniaa ja sen puolustamista. Kunniaan liittyi ihmisarvo, ja sen puolesta piti oppia myös sanomaan joillekin asioille ei.

– Puhun siis terveestä kunniaista, ihmisarvon puolustamisesta.

Se oli uutta voimaa, jota Kulmala oli saanut. Hän oli oppinut, että kaikkea ei tarvitse ottaa vastaan. Hän oli oppinut viidenkymppin kriisissään sanomaan ei.

Lokakuussa 2015 Kulmala oli lähellä tavoitettaan, jonka oli lopulta itselleen asettanut: hän halusi painaa 99–100 kiloa. Siihen oli syy. Sen verran painoivat NHL-supertähdet

Rick Nash ja Ryan Getzlaf, tosin molemmat olivat sentin Kulmalaa lyhyempiä.

Kulmalaa huvittaa.

Kun pipolätkäkausi alkoi, hän saattoi sanoa kavereille, että jos koskaan olette miettineet miltä tuntuisi pe-

*”Tulin ulos piilosta, läskin takaa.”*

lata Nashia tai Getzlafia vastaan, niin tältä se tuntuu! Tosiasiassa Kulmalan muutos on ollut käänteentekevä ja syvälinen.

– Tulin ulos piilosta, läskin takaa, hän sanoo.

**T**ämmöinen minä oikeasti olen.

Ensimmäinen raitistuminen, vaihe I oli ollut raittiin elämäntavan ja itsensä opettelua. Sitä kesti kymmenen vuotta. Raitistuminen alkoholismista jatkuu koko elämän. Toisessa vaiheessa, nyt, Kulmala on astunut lopullisesti esiin sanomaan: tämmöinen minä oikeasti olen.

– Minulla on ollut ehkä 15 vuotta mielessäni kuva, heijastuma, siitä miltä minun kuuluisi Markona näyttää. Olen ihmetellyt, miksi peili ei näytä samaa kuvaa. On epätodennäköistä, että siitä mielikuvasta tulee kokonaan totta, sillä olen luultavasti liian vanha. Mutta se ei ole enää jutun ydin. Ydin on se, että minusta voi tulla kirkkaammin minä. Se riittää, hän sanoo.

Enää Kulmala ei ota vastaan mitä tahansa. On kanttia sanoa, että tämä ei käy mulle.

– Nykyäänhän on sillä tavalla, että kaiken pitäisi käydä kaikille.

Kävelystä, juoksemista ja punttisalista on tullut Kulmalalle meditaatiota, lähes hengellinen prosessi, jatkoa raitistumiselle.

Kulmala sai viidenkymppin kriisiinsä vielä yhden erityisen neuvon, suorastaan muistutuksen.

– Sanoivat, että älä luota omiin ajatuksiisi sillä hetkellä, kun tulee mieleen, että jossakin on 28-vuotias ihana nainen, joka todella ymmärtää sinua ja oikkujasi. Se ajatus ei ole totta. Se joka sinua jo todella ymmärtää, on siinä vieressäsi jo.

Nyt jo naurattaa.

– Kerroin vaimollekin. Hän totesi vain, että no hauska kuulla!

Kulmala perusti kolmen ystävänsä kanssa ryhmän, jonka kanssa kokoontutaan tekemään ei-mitään. Ei mennä seikkailemaan eikä tutustumaan eurooppalaisiin kaupunkeihin. Mennään mökille ja tuijotetaan nuotiota.

– Ja vittuillaan veljellisesti toisillemme. Se on hyvin kaunista.

Viidenkymppin kriisi jatkuu. Saakin jatkaa. On suorastaan tervetullut. Sillä vuosi on ollut Kulmalan elämän hyödyllisin. Hän on oivaltanut muutamia perusasioita elämässä. Kuten sen, että juuri nyt ei ole mitään hätää. ■