

HENKILÖ

# Elämä on nyt

Fox Marttinen tekee töitä unelmiensa eteen,  
sillä koskaan ei voi tietää, milloin elämä loppuu.

**TEKSTI** Tiina Suomalainen **KUVAT** Mikko Nikkinen ja Fox Marttisen kotialbumi



**TANSSIN VIEMÄÄ.**  
Fox Marttinen meni ensimmäiselle tanssitunnille lukioikäisenä ja tiesi heti löytäneensä oman lajinsa.

**F**ox Marttinen, 34, vatkaa kermaa vaahtoa key lime-piirakkaan. Hän ihastui raikkaan makeaan amerikkalaisleivonnaiseen ollessaan edellisenä vuonna vaeltamassa Appalakkien vuoristossa.

Aurinko valaisee hetkeksi Foxin pienen viihtyisän yksión. Foxin kissat Tesla ja Giselle kuljeskelevat asuntoa ristiin rastiin ja nukahtavat lopulta sängylle aivan kiinni toisiinsa.

Fox naurahtaa, että kissojen nimet kuvastavat hänen elämänsä kahta tärkeää elementtiä. Tesla on yksikkö, jolla mitataan magneettisuuden voimaa. Giselle on puolestaan petoksesta ja pelastuksesta kertova klassikkobaletti.

Fox Marttisesta on moneksi. Hän on tanssija, joka rakastaa vuorikiipeilyä, vaeltamista ja tenorisaksofonin soittamista. Hän on myös anoreksiasta ja masennuksesta selviytynyt röntgenhoitaja, joka on oppinut omien kokemustensa kautta, että elämä voi loppua hetkessä.

Siksi hän toteuttaa unelmiaan nyt, eikä huomenna.

**TANSSI TEMPAIN!** Foxin mukaansa lukioaikoina. Foxin silloinen tyttöystävä harrasti tanssia, ja Foxkin alkoi käydä breakdance-, nykytanssi-, showtanssi- ja balettitunneilla. Kaikista eniten hän ihastui klassiseen balettiin – se vetosi hänen perfektionistin luonteeseensa.

Vuosia myöhemmin, opinnäytetyösäään, Fox kuvaili rakastamaansa maailmaa näin: *”Trikoot, tukihousut, tossujen nauhojen ompelu iltaisin, pienelle mutkalle taipunut tanko, hielle haiseva tanssiali, halkeilleet varpaankynnet, pakkomielteisyys jalkojen kauniista ojennuksesta ja loputon ylösveto – Nautin siitä tunteesta, kun saa aamulla asettautua huolelliseen aukikiertoon, laskea käteni tangolle ja käyttää seuraavat 90 minuuttia katsoen itseäni peilistä ja korjata virheitäni.”*

Armeijan jälkeen Fox halusi lähteä opiskelemaan teatteria ja tanssia. Hän haki Teatterikorkeakouluun, mutta ei päässyt. Fox alkoi pohtia, että tekisi hän tulevaisuudessa mitä tahansa taiteen saralla rinnalle kannattaisi hankkia jokin ”oikea” ammatti tueksi ja turvaksi.

–Kun luin röntgenhoitajan ammatista, se nappasi. Röntgenhoitajan työ on teknisempää kuin sairaanhoitajan työ. Potilaskontaktit ovat lyhyitä, ja potilaan luottamus on voitettava hetkessä. Sellainen sopi minulle.

Fox aloitti röntgenhoitajan opinnot Helsingissä vuonna 2003. Hän valmistui kuitenkin vasta seitsemän vuotta myöhemmin. Väliin tuli vakava sairastuminen.

**ANOREKSIA HIIPI** hiljalleen. Meni päiviä, ettei Fox syönyt oikein mitään. Meni öitä, ettei hän nukkunut silmällistäkään.

–En kuitenkaan pitkään aikaan ymmärtänyt olevani sairas, mikä kuuluu anoreksian taudinkuvaan. Lopulta eräs ystäväni painosti minut hakemaan apua.

Terveyskeskuslääkäri ei ottanut Foxia tosissaan, mutta Fox jaksoi vaatia itselleen verikokeita. Seuraavana päivänä sairaanhoitaja soitti hädissään: Foxin kaliumarvot olivat niin matalalla, että sydäntapahtuman riski uhkasi. Hänet passitettiin heti sairaalaan kaliumtankkaukseen.

”

*Anoreksia  
nostaa päätään  
stressaavissa  
elämänvaiheissa.*

Puolen vuoden jonottamisen jälkeen Fox pääsi avohoitoon Husin Syömis-häiriöyksikköön. Hän pitää itseään onnekkaana, että pääsi niin hyviin ja ammattitaitoisiin käsiin. Hoitoon kuului masennuslääkitys, terapiakäyntejä ja luentoja, joilla opetettiin muun muassa sitä, miltä näyttää normaali lautasellinen ruokaa.

Kun sairaus oli pahimmillaan, Fox oli äärimmäisen masentunut ja itsetuhoisten ajatusten piinaama. Hän koki, että elämällä ei ole enää mitään annettavaa.

Onneksi oli tanssi. Sitä ei Foxilta hoidossa kielletty.

–Jatkoin tanssiharrastusta läpi sairastamisen. Välillä se oli ainut asia, minkä takia jaksoin elää.

Hiljalleen sairaus alkoi hellittää otettaan, ja Fox sai kiinni elämänsyrjästä. Käyntejä terapiassa harvennettiin, masennuslääkitystä vähennettiin.

Fox miettii, että sairastumisen taustalla oli hänen täydellisyyttä tavoitteleva luonteensa ja tyytymättömyys omaan kehoon. Elämäntilanne myös mahdollisti ruoalla kikkailun: hän oli juuri muuttanut pois kotoa, eikä ruoka tullutkaan enää säännöllisesti nenän eteen.

Viisi vuotta sairastettuaan Fox oli vihdoin terve. Hän ei kuitenkaan sano olevansa parantunut.

–Tiedän, että anoreksia vaanii edelleen taustalla ja nostaa päätään stressaavissa elämänvaiheissa. Mutta nyt minulla on eväitä ja työkaluja vahingollisten ajatusten ja käyttäytymismallien käsittelyyn niin, että homma ei lähde lapasesta.

**RÖNTGENHOITAJAOPINTOJAAN** viimeistellessään Fox muutti takaisin Lappeenrantaan ja pääsi töihin Etelä-Karjalan keskussairaalan röntgenosastolle. Kaikki vapaa-aika kului tanssiopistolla.

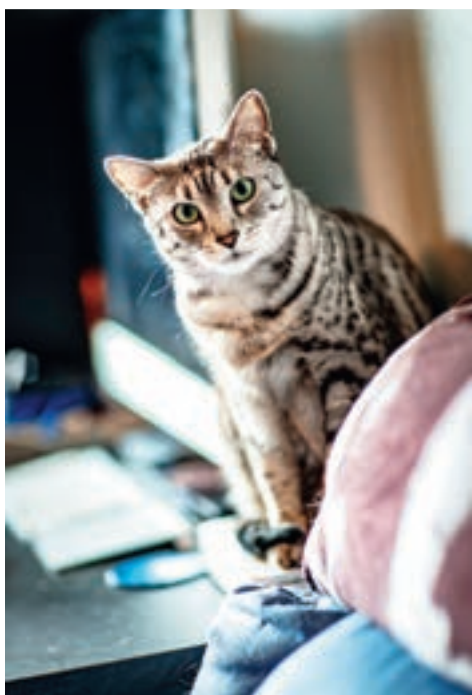
–Haaveilin tanssista ammattina, mutta olin aloittanut tanssin niin myöhään, että epäilin, tulisiko unelmastani mitään. En ollut osa sitä tarinaa, jossa mennään satubalettiin 3-vuotiaana ja edetään johdonmukaisesti kohti tanssijan ammattia.

Mikään ei olisi kuitenkaan mahdollonta, jos tekisi kovasti töitä, ajatteli Fox. Niinpä hän päätti, liki kolmekymppisenä, alkaa panostaa tosissaan klassiseen balettiin. Tanssinopettaja oli ammattitaitoinen ja kannustava, ja Fox löysi paikkansa ryhmästä, johon kuului pääasiassa alle kaksikymppisiä nuoria naisia.

Vuonna 2012 Fox haki opiskelemaan Savonia-ammattikorkeakouluun tanssinopettajaksi, ja pääsi sisään ensiyrittämällä. Röntgenhoitajan työstään hän otti virka- ja opintovapaita.

–Kuopiossa olin kuin lapsi karkki-kaupassa. Koin olevani omieni joukossa. Röntgenhoitajaopinnoissa jäin ulkopuolelle osittain sairastamisenikin vuoksi. Kuopiossa minulla oli koko ajan ympärilläni rinki luotettavia ystäviä.

**IRTIOTTO.** Viime vuonna Fox vaelsi 3 500 kilometrin pituisen Appalakkien vaellusreitit. Kuvassa Fox istuu vaellusreitit kuvatuimmalla paikalla, McAfee Knobilla.



**KÄMPPÄKAVERI.** Baletin mukaan nimetty Giselle on toinen Foxin egyptinmau-kissoista.

**PIENINÄ PALASINA.** Fox opettaa tanssia, sijaistaa röntgenosastolla, kirjoittaa juttuja tanssialan lehteen ja tekee produktioita vapaana taiteilijana.



Kun opinnoissa piti pitää ruokapäiväkirjaa ja laskea kaloreita, Fox jätti tehtävän väliin. Kaloreiden vahtiminen olisi voinut olla vaaraksi hänen terveydelleen.

Fox tietää, että balettipiireissä anoreksia on tavallista yleisempää, mutta hän ei syytä balettia.

– Uskon taustalla olevan sen, että baletin piiriin hakeutuu perfektionisteja eli sitä ihmistyyppiä, joka on myös alttiimpi sairastumaan syömishäiriöön.

Foxille tanssi on elämää ja elämä tanssia. Molemmissa oppii asioita, jotka hyödyntävät toista.

– Olen introvertti, ja tanssi on opettanut minulle muun muassa sitä, miten tulla muiden kanssa toimeen. Elämä tuo taas jatkuvasti eteen onnen ja kärsimyksen hetkiä, joita voin kanavoida tanssiin.

**FOX EI OLISI** Fox, jos hän olisi tanssinopettajaksi valmistuttuaan rauhoittunut aloilleen. Veri veti jonnekin kauas, totaaliseen irtiottoon.

Kuopiossa opiskellessaan Fox oli törmännyt artikkeliin, joka kertoi Appalakien vuoristossa vaeltamisesta. Yhdysvaltain itäosassa kiemurteleva 3 500 kilometrin mittainen Appalakien vaellusreitti on hyvin suosittu. Noin 4 000 ihmistä aloittaa vuosittain reitin läpivaelluksen, ja heistä neljäsosa jaksaa perille asti. Joukossa on ollut puolisen tusinaa suomalaistakin.

Appalakit jäivät pyörimään Foxin päähän. Hän oli kyllä harrastanut vuorikiipeilyä, mutta ei ollut koskaan koetellut fyysisiä ja psyykkisiä rajojaan pitkällä vaelluksella.

– Lupasin itselleni, että heti, kun minulla olisi tilaisuus, lähtisin Appalakeille.

Fox valmistui tanssinopettajaksi keväällä 2016. Seuraavat kahdeksan kuukautta hän painoi töitä röntgenhoitajana ja tanssinopettajana ja säästi rahaa matkaansa varten.

Sitten hän irtisanoutui molemmista töistään, lensi Yhdysvaltoihin, nosti rinkan selkäänsä ja lähti vaeltamaan.

– Irtiotto ei pelottanut. Enemmän minua olisi pelottanut se, että olisin jäänyt palkkatöihin ja vain unelmoinut tekemättä kuitenkaan mitään unelmieni eteen. Minua kiehoi myös ajatus siitä,

että saisin olla yksin luonnossa ajatusteni kanssa ja käydä läpi elämäni.

Kuusi ja puoli kuukautta, maaliskuusta syyskuuhun, Fox vaelsi metsissä ja vuoristomaisemissa. Hän yöpyi tellassa ja kohtasi muita vaeltajia, karhuja ja käärmeitä.

– Väsyneenä, märkänä ja nälkäisenä mieleen saattoi hiipiä ajatus, että miksi minä teen tätä. Mutta kun seisoin vuoriharjanteella auringonpaisteessa ja katselin huikaisevaa maisemaa, kysymys tuntui turhalta.

Fox sanoo, että vaellus palautti hänen uskonsa ihmisten hyvyyteen.

– Kohtasin matkalla valtavasti pyyteetöntä ystävällisyyttä – ihmisiä, jotka antoivat minulle ruokaa tai kyydin kauppaan. Niin monet auttoivat minua, etten voi mitenkään maksaa sitä takaisin. Mutta voin jakaa hyvää omassa elämässäni.



*Irtiotto ei pelottanut.  
Enemmän olisi pelottanut se, että olisin jäänyt palkkatöihin.*

**TAITEILIJUUS MÄÄRITTÄÄ** Foxin identiteettiä kaikista vahvimmin. Palattuaan Appalakeilta hän ei ole halunnut sitoa itseään vakituiseen röntgenhoitajan työhön, vaan hän tekee mieluummin keikkaa.

Freelancerin arkeen kuuluu tanssin opettamista, kirjoittamista, treenaamista ja erilaisten taiteellisten projektien suunnittelua.

– Jos työskentelisin täysiaikaisesti röntgenhoitajana, ei minulla jäisi aikaa eikä energiaa luovalle työlle. Luovuus vaatii loppoaikaa, ajatusten pitää saada harhailla. Säännöllinen kuukausipalkka tekisi elämästäni liian helppoa ja pysähtynyttä.

Parhailtaan Fox suunnittelee tamperelaisen sellistin kanssa yhteisötaideprojektia, jossa kierretään kaikki Suomen neljä saattohoitokotia. Kuluapuraha heille on jo myönnetty, nyt on haussa

työskentelyapuraha. Saattohoitokodit ovat jo näyttäneet vihreää valoa.

– Ihmisillä on oikeus hyvään elämään, mutta myös oikeus hyvään kuolemaan. Ihminen on kulttuurinen olento, eikä kaipuu taiteen pariin häviää kuoleman läheisyydessäkään. Tarkoitus olisi musiikin ja tanssin keinoin tuoda valoa ihmiselämän viimeisiin hetkiin. Potilaat voisivat osallistua voimiensa mukaan. Tanssi voi olla vaikkapa käsien yhteinen liike, pieni kosketus tai silitys.

Fox toivoo, että henkilökunta saisi tanssijan ja sellistin työskentelystä myös vinkejä omaan työhönsä.

– Olen innoissani tästä, sillä tanssin ja hoitamisen yhdistäminen on minulle uutta. Mutta en tee tätä itseni vuoksi vaan siksi, että koen hyvän kuoleman teeman niin tärkeäksi.

**FOXIN VUOKRAYKSIÖN** seinillä on kehystettyjä valokuvia Saksan ja Itävallan vuorilta, joilla Fox on kiipeillyt. Leuanvetotangosta roikkuvat jäähakut. Jäähakujen viereen seinälle Fox on ripustanut kaikki vanhat, puhkikuluneet balettitosunsa. Lattialla nököttää soitinlaukku, jonka sisällä on hänen uusin intohimonsa – tenorisaksofoni.

– Saksofoni oli kiehtonut minua pitkään. Muutama vuosi sitten hankin soitimen ja aloin opiskella soittoa. Minulla on taipumuksena uppoutua syvälle juttuihin, mutta yritän pitää tämän vain harrastuksena, hän hymähtää.

Fox on iässä, jossa moni on hankkimassa omistusasuntoa ja perustamassa perhettä. Foxin unelmat ovat toisaalla.

Juuri nyt hänen tavoitteenaan on päästä opiskelemaan tanssipedagogiikan maisteriohjelmalla Teatterikorkeakouluun. Jos se ei toteudu, on takataskussa suunnitelma B: hakea opiskelemaan oikeuslääketieteellisen radiografian maisteriohjelmalla Teessiden yliopistoon Englantiin.

– Olen ollut sinne jo yhteydessä. Yliopistossa olisi mahdollisuus suuntautua muun muassa TT-ruumiinavauksiin.

Synkkää? Ei Foxin mielestä.

– Ihmisiä on kuollut käsiini ja olen joutunut taistelemaan oman itsetuhoisuuteni kanssa. Kuolema on turhaan tabu. Se on edessä meillä jokaisella. ☞



**UUSI INTOHIMO.**  
Foxilla on taipumus  
uppoutua syväälle  
asioihin, joista  
hän kiinnostuu.  
Uusimpana listalla on  
tenorisaksofoni.