



– Jumalan tunnistaa rauhasta ja totuudesta. Olin molemmista kaukana, Jippu muistelee uskoontulonsa jälkeisiä vuosia.

12 askeleen eheytymisspolku pelasti elämäni

Laulaja-lauluntekijä Jippu on noussut itsetuhon syöksykierteestä kohti hyvinvointia. Naisen kantavat voimat ovat perhe, suhde Jumalaan ja vertaisryhmät. Jipun tärkein itsehoitomuoto on sauna.

Teksti ja kuvat: Merja Kiviluoma



Helsinkiin laulaja-lauluntekijä **Jippu** on tullut aviomiehensä **Markon** kanssa Kuusijärven ulkoilualueelle Vantaalle. Täällä he käyvät säännöllisesti saunomassa ja avannossa. Tänään Jippu itse ei mene avantoon korvakipunsa vuoksi.

– Kuusijärven ympäristö on minulle tuttu paikka lapsuusvuosiltani, sillä kävimme täällä usein uimassa. Nykyisin olen hard core saunoja, sillä saunominen on minulle arjen terapiaa, hän toteaa.

39-vuotias Jippu eli **Meri-Tuuli Assinen-Elorinne** tunnetaan laulajana koskettavasta ja herkstä tulkinnastaan. Hänen tunnettuja kappaleitaan ovat *Kii*, *Enkelten kaupunki*, *Kaksi kauneinta*, *Eva* sekä **Samuli Edelmannin** kanssa levytetty duetto *Jos sä tahdot niin*.

Erityisesti sanoitus on Jipun leipälaji. Hän luonnehtiikin itseään runotyöksi.

– Olen sanoittanut kaiken oman tuotantoni ja tehnyt sanoituksia myös muille kotimaisille artisteille. Osan omasta tuotantostani olen myös säveltänyt.

Jipun musiikillinen ura on nyt vaiheessa. Hänen viimeisin musiikillinen projekti oli uuden singlen julkaisu *Syntinen nainen*, josta on julkaistu myös musiikkivideo **Antti Vuoren** ohjaamana. Se on nähtävissä Youtubessa. *Syntinen nainen* -kappaleen on sanoittanut ja säveltänyt **Maiju Oja**. Jippu kokee samastuvansa kappaleeseen monella tavalla.

– Tällä hetkellä olen erällä tavalla vedenjakajalla populaarimusiikin ja kristillisen musiikin esittämisen suhteen. Itselleni molemmat ovat osa elämää, mutta niiden yhdistämisessä on omat haasteensa.

Isän runotyttö

Jippu kertoo taiteilijaelämän tehneen hänelle toisaalta hyvää, mutta näyttäneen myös varjopuolensa.

– Nuoruuteni elin bilettävää taiteilijaelämää. Viimeiset vuodet olen etsinyt itseäni – ja löytänytkin. Tällä hetkellä minulla on hyvin orientoitunut ja selkeä elämä, hän summaa.

Runotyttö rakasti jo lapsena sanallista ilmaisua. Hän luki ja kirjoitti runoja.

– Ajattelin jo lapsena ryhtyvän runoilija-kirjailijaksi. Luin runoja mielelläni myös isälleni, hän muistelee.

Jipun suhde isään, oopperalaulaja **Jorma Elorinteseen**, oli syvä ja rakastava, ja se ilmeni erityisesti taiteellisuuden kautta.

– Isäni elämäntapaan kuului kurinalainen keuhonhuolto. Hän teki päivit-

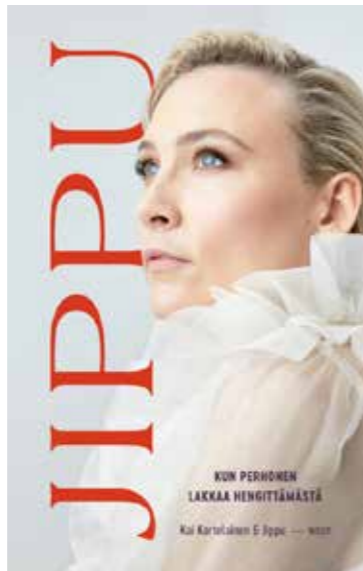


– Ihminen etsii valtaa ja taistelee itseänsäkin vastaan, puut hyväksyvät elämänsä ja kohtalonsa, Jippu vertaa.

Kuka

Jippu eli Meri-Tuuli Assinen-Elorinne

- Syntynyt ja asuu Helsingissä.
- 39-vuotias.
- Laulaja-lauluntekijä.
- Perheessä aviomies Marko ja 10-vuotias poika.
- Harrastaa liikuntaa, saunomista ja avantouintia sekä kirjoittamista.
- Elämän motto: Päivä kerrallaan.



Kai Kortelaisen kirjoittamassa Jipun elämäkertakirjassa Kun perhonen lakkaa hengittämästä (WSOY, 2022) Jippu avaa elämänsä väkevin sanankääntein. Hän kertoo, miten hän lensi pimeyden ytimeen ja pelastui. Kirja voitti 2020 Vuoden kristillinen kirja -palkinnon.



”Isäni on ollut minulle hyvä tuki naiseksi kasvamisessa.”

täin erilaisia hengitysharjoituksia. Hän makasi usein lattialla, venytteli ja teki taiji-liikesarjoja. Hän saattoi laittaa pari kirjaa päänsä alle, koska silloin niska oli oikeassa asennossa, hän kertoo.

Isä yritti opettaa tytärtään kävelemään kirja pään päällä. Jos tytön ryhti oli huono, isä muistutti siitä koputtamalla olkapäälle.

– Isäni on ollut minulle hyvä tuki naiseksi kasvamisessa. Hän on myös auttanut minua toipumaan vaikeista asioista, Jippu sanoo.

Rikkinäinen nuoruus

Rakastavasta isästä huolimatta Jipun kasvuympäristö oli ristiriitainen. Vanhempiansa eron jälkeen tilalle tuli alkoholisti-isäpuoli. 6-vuotiaasta alkaen Jippu kasvoi alkoholin varjossa.

Ruonotyttö alkoholisoitui itsekkin.

– Päihteiden käyttöni oli täysin holtitonta jo 13-vuotiaana. Mukaan tulivat mielenterveysongelmat, vakavat pelkotilat ja ahdistukset. Jo 8-vuotiaana kävin psykoterapiassa. Olin suljetulla osastolla mielisairaalassa ensi kertaa 15-vuotiaana. Muistan soittaneeni pianoa mielisairaalan kellarissa, jonne myös hoitajat tulivat kuuntelemaan soittoani.

– Tein näytelmiäkin, joissa ei ollut päätä, eikä häntää, hän naurahtaa.

Toisaalta Jippu oli jo nuorena lahjakas urheilija. Hän hiihti, lasketteli ja harrasti telinevoimistelua. Ollessaan viikonloppuisin isänsä luona, isä ja tyttö kävivät hiihtämässä ja kuntoilemassa. Isän luona syötiin ja elettiin terveellisesti – ja tietysti saunottiin.

– Mökin puusaunassa keskustelimme syntyjä syviä ja murheetkin huuhdottiin saunomalla.

Nuorena Jipun vapaa-aika kului kuitenkin paljolti Hakunilan ostarilla Vantaalla. Myöhemmin hänet siirrettiin kasvattiperheeseen Kauniaisten hienostoalueelle ja sieltä edelleen lastenkotiin.

Jippu nousi 20-vuotiaana suomalaiselle musiikkitaivaalle. Elämässä oli glamouria, kunnes se vaihtui itsetuhoiseen syöksykierteeseen.

– Minun oli käytävä pohjalla. Ihminen ei tarvitse armoa, ennen kuin hän joutuu pettymään omiin voimiinsa. Omalla kohdallani antautuminen vaati →

”Tunteisiin syöminen oli muodostunut minulle ongelmaksi. Koin häpeää.”

paljon kärsimystä. Terapeutti, kirjailija **Tommy Hellsten** on sanonut, että meidän pitää ensin luhistua, jotta suostuisimme jonkun kannettavaksi.

Eheytyksen polulle

Jipun eheytyksipolku alkoi 12 askeleen vertaistukiohjelmasta 16-vuotiaana.

– 12 askeleen ohjelma pelasti elämäni ja muutaman vuoden sisällä raitistuin.

Hän käy edelleen ryhmissä päivittäin. Jipun itsehoitoon kuuluu ryhmien lisäksi saunomista, kylmäaltistusta, maltillisia kuntosalikäyntejä, hyvää ruokaa, paljon yöunta sekä laatu-aikaa miehen ja pojan kanssa.

Laulaja osallistui vuonna 2020 Olet mitä syöt -ohjelmaan. Hän muutti elämäntapojaan lääkäri **Pippa Laukan** ohjeiden avulla ja pudotti 40 kiloa.

– Olin kohdellut kehoani huonosti ja ahtanut itseäni suklaata kilotolkulla. Tunteisiin syöminen oli muodostunut minulle ongelmaksi. Koin häpeää. Olen löytänyt tasapainon sen kanssa, mitä ja miten syön, hän kommentoi asiaa myös Instagram-tilillään.

Luonto on Jipulle tärkeä terapeutti.

– Muistan eräänä väsymyksen hetkenä halailleen puita. Se rauhoitti minua. Ihmiset riitelevät keskenään, puut eivät. Ihminen etsii valtaa ja taistelee itseänsäkin vastaan, puut hyväksyvät elämänsä ja kohtalonsa, Jippu vertaa. Luonto liittyy läheisesti myös saunomisen ja etenkin luonnonvesissä uimisen kokemukseen.

Uupunut evankelista

Jippu on tunnettu myös kristillisestä elämäntarkastuksesta. Hän on toiminut evankelistana Turun Mikaelin seurakunnassa.

– Minua ei ole koskaan vetänyt puoleensa niin kutsuttu uushenkisyys. En myöskään käy esimerkiksi trendikkäillä joogatunneilla. Ihminen ei voi valita, millaista Jumalaa rakastaa. Uskosta en pääse eroon, eikä tarvitsekaan, hän sanoo.

Jippu kertoo tulleen uskoon 2000-luvun alkupuolella.

– Alkuvuosina kiersin seurakuntia ja tein herätyskokouksissa yli sata konserttia vuodessa. Tykitin Jeesusta joka paikassa Raamattu kädessä. Pieni poikani oli mukana kiertäessäni ympäri Suomea.

Evankeliumin työstä tuli Jipulle kuitenkin liialti suorittamista, ja hän uupui.

– En pystynyt itselleni asettamiin moraalisiin tavoitteisiin. Luulin olevani antautunut Jumalalle, mutta näin ei ol-



– **Olen sinkoillut paikasta toiseen ja ihmissuhteesta toiseen. Vasta viimeisen vuoden aikana olen saanut kokea rauhaa ja läsnäoloa, Jippu sanoo.**

lut. Jumalan tunnistaa rauhasta ja totuudesta; olin molemmista kaukana. En tutkinut itseäni, enkä edes tiennyt, kuka olin. Henkilökohtainen suhteeni itseäni ja Jumalaa jäi hoitamatta, hän ymmärtää nyt.

Jippu kävi uskoontulonsa jälkeen läpi perheen hajoamisen ja kaiken menettämisen. Hän ajautui jälleen vaikeuksiin oman rikkiinäisyytensä kanssa.

– Jouduin taas kerran kasvotusten omien haavojeni kanssa. Vasta tuskan kohdattuani tapahtui todellinen antautuminen Jumalalle.

Tänä päivänä Jipun hengellinen elämä on hiljentymistä suorittamisen sijaan. Kun **Romeo**-poika nukahtaa illalla, Jippu kuuntelee rauhoittavia rukousäänitteitä pitkälle yötä.

– Vahvistava sanoma tuo minua enemmän läsnäolevaksi omaan kehooni ja elämään sekä maadoittaa seuraavaan päivään. Olen löytänyt takaisin 'ristin juurelle'. Vietän nyt aikani Jumalan kanssa kahden kesken sen sijaan että kulkisin seurakunnissa. Minun taisteluni on päätynyt, hän summaa taivaltaan.

Aito luonnonlapsi

Luonteeltaan Jippu tunnistaantuu eräänlaiseksi luonnonlapseksi, joka tänä päivänä arvostaa aitoutta ja luonnollisuutta. Viime vuonna hän avioitui nykyisen puolisonsa, 66-vuotiaan **Markon** kanssa. Vihkitilaisuudessa Jipulla oli vaaleanpunaiset villasukat jaloissaan.

– Nytkin päälläni on mieheni 'tupakkapaita', vaikkei Marko enää poltakaan. Hiljattain olin muutaman päivän yöpuku päällä, nauraa Jippu.

Jipulla on toki ollut kaunistautumisvaiheita, joihin on usein liittynyt myös hyväksynnän etsintää muilta, esimerkiksi miehiltä.

– Suhteeni miehiin on ollut kompleksinen. Kaikki elämäni miehet eivät ole olleet mukavia herrasmiehiä. Tuskin minäkään olen aina ollut kovin herrasmainen, hän toteaa.

Nyt Jippu kertoo löytäneensä elämänsä rakkauden, jota ei uskonut enää löytävänsä.

– Nyt minulle on sama, vaikka olisin muovisäkki päällä; emme elä ulkonäkö edellä. Markon kanssa vanhennutaan ja ollaan aitoja. Samalla luovutaan kauneuden pakosta ja sen vallasta, pohtii Jippu.

Saunassa puretaan tunteita

Jippu kertoo olleensa kiltteydestä kipeä ja pyrkinyt miellyttämään kaikkia.

– Sisälleni on jäänyt paljon tukahduttuja tunteita. Koska niitä on paljon, en ole keksinyt keinoa purkaa niitä, kunnes löysin pyhän paikan: saunan.

Jippu tunnetaan raivokkaana löylyheittäjänä, mutta saunalla on hänelle tavallista syvällisempi merkitys.

– Minulle sauna ei ole rentoutumistai venyttelypaikka, vaan tunteiden purkamispaikka. Saunassa minun on lupa purkaa esimerkiksi vihaa ja pelkoa. Saatan yksin ollessani raivota ja kiroilla heittäessäni löylyä lisää.

– Jätän käsittelemättömät aggressiot lauteille. Saunan jälkeen menen kylmäaltaaseen noin kymmeneksi minuutiksi. Toistan kuuma-kylmä-hoitoa niin kauan, kunnes voimani ovat täysin loppu. Tämän jälkeen nukun hyvin, enkä ole enää vihainen itselleni enkä maailmalle.

Sauna on Jipulle usein myös rukouspaikka.

– Saunon Jeesuksen kanssa. Heittelemme löylyä ja käymme keskustelua elämästä. En tiedä, missä olisin ilman saunaa. Se on kantanut elämän vaikeissa hetkissä.

Jippu kokee saunan juurruttavan hänet suomalaiseen kulttuuriin.

– Saunassa minua kiehtoo alastomuus, joka on perin suomalaista. Riisuutumisen merkitsee itsensä paljaaksi tekemistä. Sauna on auttanut minua hyväksymään kehoni, ja saunassa saatan kokea itseni jopa kauniiksi, mikä on minulle harvinaista. Saunan jälkeen tulee hyvä ja kaunis olo.

Myös Jipun 10-vuotias Romeo-poika on kova saunomaan. Jippu kertoo, että poika on saunonut parhaimmillaan kuusi tuntia päivässä. Hän on usein äitinsä mukana Kuusijärvellä saunassa ja avannossa.

– Meillä kaikilla on asioita, joista emme pysty puhumaan emmekä laulaksi kirjoittamaan. Siksi on hyvä löytää jokin ei-sanallinen keino purkaa tunteita. Minulle sauna kelpaa siihen parhaiten, hän summaa. **LT**