

Kauan sitten auringonjumala Kinich Ahau antoi prinsessa Ixmucanelle lahjan lievittää ihmisten huolia. Prinsessa jakoi lahjan edelleen kuudelle apulaiselle, joita kuvaavat huolinukkerasiassa olevat nuket.

Huolinukke murehtii puolestasi

Huolinuket ovat maya-intiaanien sukupolvia vanha perinne Guatemalan vuoristoseuduilta. Mieltä painavat asiat kerrotaan illalla yhdelle tai useammalle pienelle, käsin tehdylle nukelle, jotka laitetaan tyynyn alle. Yön aikana nukke kavereineen tekee parhaansa huolten lievittämiseksi.

Huolinukke syntyy yksinkertaisista aineksista. Guatemalalainen käsityöläinen tekee nukken vartalon sitomalla yhteen pieniä puutikkuja tai vääntämällä sen ohuesta rautalangasta. Nuket puetaan perinteiseen maya-asuun, miehiksi ja naisiksi. Vaatteet syntyvät kiertämällä ohutta lankaa rungon ympärille tai kangastilkuista askartelemalla. Vanhan tarun mukaisesti rasiassa tai pussissa on yleensä kuusi nukkea, kolme naista ja kolme miestä.

Auttavatko huolinuket oikeasti?

Auttavat ihan varmasti, ainakin jos uskot niihin. Jo huolen kertominen nukelle ja samalla itselle on huolen purkamista; annat huolellesi selkeät kasvot, ja jo se voi

helpottaa.

Nukkejen kiinnostavuudesta kertoo se, että niiden tehosta keskustellaan runsaasti muun muassa netin keskustelupalstoilla. Kuten vahvoista ilmiöistä aina, kokemuksia on sekä puolesta että vastaan.

Eräs suomalainen kirjoittaja kertoo näin:

”Ostin kotiin rasiällisen guatemalalaisia huolinukkeja. Esikoineni oli haltioissaan nähdessään tilkuista, langasta ja tikuista tehdyt pikkuruiset nuket. – Äiti, viekö tämä nukke oikeasti huolen pois? Kun mulla olisi yksi huoli, tyttö tiedusteli.

Niinpä niin. Kaikki lapset huolehtivat ja pelkäävät joskus. Pelot valtaavat mielen helposti etenkin iltaisin nukkumaan mennessä. Huolinuket voivat auttaa niiden käsittelyssä.

Pienet tikku-ukot vain tyynyn alla auttavat sietämään ikävää tunnetta ja luottamaan siihen, että usein yön yli nukkuminen helpottaa. Pahasta olosta voi selvitä. Huomenna kaikki voi olla jo paljon paremmin.”

(www.vantaanlauri.fi/arkisto/2007-11-01/ama_huolinukkeen_murehtia_puolestasi)

Amerikkalaisilla keskustelupalstoilla huolinuket saavat paitsi kiitosta myös kritiikkiä; odotettua tehoa ei ole aina saatukaan.

”Annoin kenkää huolinukeille. Kerroin niille, että potkin niitä perseelle koko matkan takaisin Meksikoon”, kirjoittaa eräs blogin pitäjä (<http://smokingmum.blogspot.fi/2009/05/screw-you-copper.html>). Hän saa ymmärrystä ja myötätuntoa kommentoijilta, esimerkiksi nimimerkki Mean Mom pohtii vaihtoehtoja: ”Huolinuket ovat hiukan epävarmoja. Oletko kokeillut kannäämistä? Itse harkitsen sitä vaihtoehtoa.”

”Huolinuket eivät saa loppua kesken”

Suomen vanhimman reilun kaupan erikoismyymälän, Oulun Juuttiputiikin vetäjä **Kati Hjerp** kuuluu huolinukkejen ystäviin. Juuttiputiikissa huolinukkeja on myyty jo kymmeniä vuosia.

– Nuket ovat Africafé-pikahavin rinnalla niitä tuotteita, jotka kerta kaikkiaan eivät saa loppua kesken. Oululaisten huolisaavi tuntuu olevan pohjaton, kertoo Kati Hjerp.

Pietarsaarelaisen **Lisa Rehnfeldtin** elämään huolinuket ovat kuuluneet pitkään, ja Rehnfeldt ajattelee niitä kiitollisuudella:

– Joskus 1994–95 ollessani teini-ikässä parhaan ystävättäreni isä sairastui vakavasti. Ystävänäni oli huolissaan ja surullinen. Se oli ystävättärelleni kova paikka senkin vuoksi, että hänen isänsä asui Intiassa, eikä hän pystynyt olemaan tämän lähellä. Halusin muistaa ystävääni Johanna

KUVA HEIKKI SALLINEN

Baby Blues -sarjakuvassa naiset istuvat keittiön pöydän ääressä ja juttu kääntyy huolinukkeihin.

- Suvi ja Saku ovat herättäneet meidät joka yö tällä viikolla ja halunneet tulla sänkyymme.
- Miksi?
- En tiedä... Ensin oli ukonilma, sitten he pelkäsivät pimeää...
- Ehkä heille pitäisi hankkia guatemalalaisia huolinukkeja.
- Huolinukkeja?
- Nukelle kerrotaan huoli ja se yrittää ratkaista sen yön aikana.
- Onpa suloinen ajatus! Miten keksit ne?
- Olen yksinäinen nainen joka käy pätäkätöissä ja jolla ei ole poikaystävää. Ostan niitä kasoittain.

jollain tavoin. Tuntui, etten voinut tehdä mitään, vaikka halusin, eikä aina pystynyt olemaan kuuntelemassa kun olisi tarvinnut. Silloin löysin Pietarsaaren kehitysmaakauppa Karibusta Guatemala Worry People (sillä nimellä kutsuimme niitä) -huolinukkeja, jotka annoin hänelle. Rasia nukkeineen ja lappuineen on vieläkin tallessa, ja Johanna on muutama kerta sanonut, että huolinuket ovat hänelle tärkeä muisto. Nyt haluaisin antaa huolinukkeja ystävälleni, joka on sairastunut. Taas minusta tuntuu, etten pysty tekemään mitään, eikä aina löydä sanojakaan, mutta haluan kuitenkin osoittaa ystävälle, että hän on ajatuksissaani ja tärkeä. Mielestäni huolinukkejen idea ja tarina on ihana!

Silja Särkkä puolestaan kertoo kokemuksensa huolinukkejen avulla mielen keventäjänä lapsen sairastaessa.

– Lapsen sairastuessa kipu ja väsymys koettelevat kärsivällisyyttä, vetävät pimennysverhoa valon eteen, vaikka vanhemmat kuinka yrittäisivät vakuuttaa kaiken taas hyväksi. Huoli ja murhe tekevät myös vanhemman mielen raskaaksi, varsinkin jos sairaus ei väistyäkään. Neuvokas ystävä toi pienelle potilaalle nukken, jonka kertoi olevan parantava Pirkko. Totisena lapsi kuunteli, kun hänelle kerrottiin, että tälle parantavalle Pirkolle voisi kertoa kaikki huolet, pelot ja kivut, se veisi ne mennessään. Pirkko oli tehtävässään uupumaton ja luotettava. Myöhemmin, kun Pirkko jatkoi matkaansa, tuli tehtävää hoitamaan joukko pikkuruisia huolinukkeja. He olivat heti tehtävänsä

tasalla ja saivat paikkansa tyynyn alla, sairaalaan pakattavan kassin sivutaskussa ja joskus koulurepussakin.

– Kuka tietää kenen huoli oli ensin? Kenen huolen hälveneminen sai toisenkin huokaisemaan? Kyse ei ole taikauksesta tai korkeampien voimien vähättelystä, kyse on nukken muodon saaneesta muistutuksesta, että voimme yhä uudelleen luopua huolesta, murheista, pelosta.

– Lapsi liikkuu elämän alati eteenpäin kulkevassa virrassa kevyesti samanaikaisesti kun hän kaikilla aisteillaan elää vahvasti ja on läsnä jokaisen hetken. Huoli ja murhe vaikeuttavat tätä elämänoimaista virtaan liittymistä, ja eteenpäin meneminen tuntuu työläältä, ilo alkaa väistyä. Hyvinvointi ei ole sairauden puuttomista, se on huolien aiheuttaman pelon poissa oloa, luottavaista läsnäoloa tässä hetkessä. Kun annamme pois huolet, vapautamme samalla mielen voiman, joka vaikuttaa suoraan kehon omiin parantaviin säätelymekanismeihin, tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunteeseen. Joskus isot asiat ovat hyvin pienestä kiinni.

Museossa askarrellaan voimanukkeja

Espoossa sijaitsevan Helinä Rautavaara -museon erityisala ovat kulttuurien vuorovaikutuksesta syntyneet ja syntyvät monikulttuuriset ilmiöt. Siellä ilmiselvästi uskotaan huolinukkejen olevan hyviä kavereita. Museossa on jo useamman vuoden ajan tarjottu koululaisille, erityisryhmille ja virkistyspäivää viettäville aikuis-



KUVA MARIA HOPPONEN

sille pajoja, joissa askarrellaan langasta, kangastilkkuista ja muovipussinsulkijoista oma huolinukke. Pajoihin osallistuneet ovat nimenneet nuket uudestaan. Nyt museossa voi tehdä huolinukkien lisäksi myös voimanukkeja.

Mistä apua huolinukeille?

Anthony Brownen kirjan *Martti Murehtija* päähenkilö on pieni poika joka oli huolissaan suurin piirtein kaikesta mahdollisesta eikä oikein pystynyt huoliltaan nukkumaan. Isän ja äidin rohkaisut eivät auttaneet, mutta kerran ollessaan isoäidin luona hän kertoi huolensa mummolle. Tämä ymmärsi mistä kenkä puristi, ja antoi Martille huolinukkeja. Nyt Martti nukkui kuin tukki ja karhu. Jonkun aikaa, mutta sitten häntä alkoivat huolestuttaa huolinuket. "Hän ei voinut lakata ajattelemasta nukkeja ja kaikkia niitä huolia, joita hän oli niille antanut. Se ei

tuntunut reilulta." Sekin ongelma kuitenkin ratkesi, kun Martti keksi askarrella huolinukeille huolinukkeja. Sen jälkeen kaikki nukkuivat yönsä hyvin.

Omat nuket vaikka askarrella

Huolinukkerasian tai -pussin ostaminen reilusta kaupasta on paras vaihtoehto. Innokas askartelija voi kuitenkin seurata vanhaa legendaä myös askartelemalla nuket itse.

Suomalainen ohje huolinukkejen tekoon löytyy ainakin nettisoihteesta: punomo.fi/tyo-ohjeet-ja-tyoideat/askartelu-pienta-kivaa/lankatyot/huolinukke-worry-doll/

Antti Markkanen

Anthony Browne: *Martti Murehtija*. Lasten keskus, Helsinki 2006. Helinä Rautavaaran museo, Näyttelykeskus WeeGee, Ahertajantie 5, Espoo (Tapiola). Avoimna ti 11–18, ke 11–20, to–pe 11–18 ja la–su 11–17. Pääsymaksu 0/12€. Vapaa pääsy keskiviikkoisin klo 18–20.

GUATEMALA WORRY DOLLS

*Here are some tiny people for you to keep.
So you can have good nights sleep.
Put them under your pillow when the day is through
and let them do all the worrying for you.*



KUVAT MARIA HOPPONEN

HUOLINUKET

*Päiväs jos ei hyvin luista,
huolinukke silloin muista.
Varreltansa vaikk' on pieni,
imee huolet niin kuin sieni.
Sen kun pistät tyynyn alle,
maistuu huomen paremmalle!*

suomenkielinen runo
Mika-Petri Lauronen



KUVAT EZA FAIRER HANDEL/BIRGIT CALIX



Alejandrina Ponce Ralac on yksi Pop Atziakin kotonaan työskentelevistä huolinukkejen tekijöistä.

Huolinukkeja tehdään Guatemalassa monessa paikassa ja monenlaisissa oloissa. Osa Suomessa myytävistä huolinukeista tulee reilun kaupan verkoston kautta guatemalalaisesta maya-intiaanien yhteisöstä Pop Atziakista.

Pop Atziak – huolinukkejen tekijät

Mayat ovat maan suurin etninen ryhmä ja samalla sorretti enemmistö. Guatemalan kymmeniä vuosia kestänyt, vuonna 1996 päättynyt sisällissota oli raskas mayoille ja heidän asemansa omassa maassaan on edelleen huono.

Guatemalan entinen diktaattori Jose Efraim Rios Montt sai tänä keväänä 80 vuoden vankeustuomion. Hänen todettiin olevan vastuussa sisällissodan aikana tapahtuneista tuhansien alkupe- räisväestöön kuuluvien kyläläisten joukkomurhista, raiskauksista ja kidutuksesta.

Vuonna 1987 perustettu Pop Atziak pyrkii säilyttämään maya-kulttuuria ja parantamaan alkuperäiskansan taloudellisia ja sosiaalisia mahdollisuuksia. Kankaakudonta on maya-kulttuurin

keskeinen osa, ja perinteisesti ihmiset ovat pukeutuneet taidokkaasti kudottuihin värikkäisiin vaatteisiin.

Pop Atziak on quiche-kieltä ja tarkoittaa kankaaseen kudottua mayojen historiaa. Pop Atziak -yhteisön piirissä työskentelee tänä päivänä noin 450 käsityöläistä maan länsiosien yläkööalueilla. Useimmilla on pieni maapala viljeltävänä, mutta maaperä on köyhää eikä anna runsaita satoja. Käsityö tuo tarpeellisia lisätuloja perheisiin. Kangaspuissa kudotaan kankaita ja niistä ommellaan mm. riippumattoja ja laukkuja.

Momostenangon seudun naiset valmistavat perinteisiä huolinukkeja ja loitsivat niihin lumouksen ratkaista ihmisten huolet ja lievittää pelot. Osa naisista ompelee käsin kudotusta kankaasta värikkäitä

pusseja nukkeille ja osa tekee niihin nuket. Jokaisessa pussissa on kuusi huolinukkea, kolme miestä ja kolme naista. Niille tehdään perinteiset vaatteet kangastilkkuista ja langasta. Nuket tuovat lohtua täällä meillä, mutta ne toimivat huolinukkeina myös tekijöilleen: niiden tuoman tulon avulla naisten huoli perheensä toimeentulosta lievitetty ainakin vähän.

Huolinukkejen tekijät pääsevät 78 quetzalin (noin 10 dollarin tai 7,5 euron) päiväansioihin, mutta vain mikäli tuotteille on ostajia ja Pop Atziak saa tilauksia. Talvesta 2013 lähtien on maan minimipalkka 71,40 quetzalia.

Antti Markkanen

www.wageindicator.org/main/minimum-wages/guatemala
www.eza.cc



KUVA HEIKKI SALLINEN