

Heli Suutari

PALAVA PÄÄ

ja muita terapeutin tunnustuksia

Atena

Tekijä kiittää Taiteen edistämiskeskusta työskentelyapurahasta.

© Heli Suutari ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-42303-4

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



*Sen sijaan, että kysymme:
»Mikä sinua vaivaa?»,
meidän tulisi kysyä:
»Mitä sinulle on tapahtunut?»*

LUCY JOHNSTONE

Sisältö

Alkusanat	9
NORMAALIA VAI EPÄNORMAALIA?	13
Avoimuuden kupla	15
Määritelmien upottava suo	19
Monenlaista masennusta	24
KÄRSIN, SIIS OLEN	31
Varjoja sielun peilissä	33
Hermot koetuksella	36
Vain elämää	40
KURKISTUS TERAPIAN KULISSEIHIN	47
Tutiseva terapeutti	49
Pikakurssi terapiaan	53
Rajoja ja raameja	60
AJATUKSET EIVÄT OLE VIHOLLISIA	65
Koukussa ajatuksiin	67
Mindfulness-buumi	72
Väsyneet yliajattelijat	76
TUNTEET - PIENTÄ SÄÄTÖÄ	81
Kumpi ja kampi	83
Sisäiset viestintuojat	87
Istu kipusi kanssa	91
Valittaakin saa!	94

FREUD JA MUUT ADDIKTIT	99
Alitajunnan kultakaivos	101
Vahingossa riippuvainen	104
Selittelyn mestarit	108
Terve pettymys	112
SUHDE SAAPUU TERAPIAAN	115
Rakkausremontti	117
Puhu! Tai itke ja puhu!	121
Kaikki on vinksin vonksin	125
Kaksi totuutta	128
TERAPEUTTEJA TERAPIAN TARPEESSA	133
Pelastajat ja pelastettavat	135
Terapiarumbaa	139
ASIAANTUNTIJA KERTOO	149
Vinkkitehtailua	151
Julma terapiapuhe	155
Saako terapiaa kritisoida?	159
AIKA PARANTAA (PALJON)	163
Tarinasi kuuluu sinulle	165
Tämäkin menee ohi	171
Ainutlaatuinen mieli	175
Kiitokset	179
Lähteitä	181

Alkusanat

»Hitto, olen käynyt läpi kaikki mahdolliset terapiat, jooga-kurssit, meditaatiot ja mindfulnessit, enkä saa tätä päätä hallintaan. Jankkaan aina samoja ajatuksia!» parahti ystäväni puhelimesta ja onnistui kiteyttämään omatkin tuntemukseni. Välillä mielen kanssa totisesti on hankalaa ja raskasta, vaikka olisi kokeillut yhtä sun toista. Muun muassa opiskellut terapeutiksi.

Samantyyppistä turhautumista kuulen usein terapiahuoneessakin: Vaikka terapia tuo helpotusta, se ei pelasta meitä itseltämme. Sama pää, samat ajatukset vuodesta toiseen. Kukaan kiertää tuttua kehää niillä eväillä, joita hänellä kulloinkin on käytössään.

Omasta päästä ei pääse eroon kuin giljotiinilla, vitsailin ystävälle puhelimesta. Puhelun jälkeen kuitenkin jäin miettimään, kuinka ihanaa olisi saada itsellenikin vähän toisenlainen pää. Sellainen, jonka sisällä ajatukset ja tunteet soljuisivat harmonisesti, eikä sellaista kuin omani: korvista nousee aika ajoin melkein pä savua.

Opiskeluaikoinani 1990-luvulla kuuntelin yhä uudestaan Samuli Edelmannin laulua *Palava pää*. Laulussa väsynyt pää kelaa ja pelaa, kunnes löytää levon puhdistavasta merituules-

ta. Samainen lyriikka puree minuun edelleen, ja laulu antoi nimen myös tälle kirjalle.

Kirjoitustyön aikana maailmanlaajuinen koronapandemia jatkui ja pitkittyi. Pandemia vaikutti minuun kuin liekeihin olisi kaadettu bensaa. Viruksen aiheuttama huoli ja rajoitukset kuormittivat päätäni moninkertaisesti. Mieleni vaipui pohjalukemiin. Kirjan loppumetreillä syttyi lisäksi Ukrainan sota. Mikään ei mennyt niin kuin olin suunnitellut, eikä epävarmuustekijöistä tuntunut olevan pulaa. Kerrankin pääsin monen muun tavoin estoitta syyttämään olosuhteita. Hemmetin korona ja sodat!

Palava pääni sai pohtimaan mielen hyvin- ja pahoinvointia tarkemmin. Terapeutin työ on tähän aitiopaikka, josta käsin näkee elämisen ongelmien laajan kirjon. Kun kuulee asiakkaan tilanteeseen liittyvistä tekijöistä, on helppo ymmärtää, miksi ihmistä ahdistaa tai masentaa. Työn kautta näen myös moninaiset konstit, joilla pahaa oloa yritetään helpottaa. Toiset sukeltavat tekemiseen, toiset puuduttamiseen. Kun elämäntilannetta ja sen taustoja puretaan, ymmärrys tuo mukanaan helpotuksen. Voi huomata, että joskus oman päään kanssa on vaikeaa, koska elämäkin on vaikeaa.

On ilahduttavaa, kuinka paljon mielenterveydestä, sen häiriöistä ja diagnooseista on nykyään tarjolla tietoa. Samalla on kuitenkin käynyt niin, että ongelmia aletaan nähdä sielläkin, missä niitä ei ole, ja normaali alkaa näyttää epänormaalilta. Ei siis ole aivan yhdentekevää, millaisia sanoja ja termejä käytetään. Hyvä kampanjointi auttaa mielenterveysongelmien ymmärtämistä, mutta sen ei tulisi saada ihmisiä epäilemään mielenterveyttään. Kirjani on puheen-

vuoro sen puolesta, ettei kaikkia ongelmia tarvitse nimetä tai löytää niille psykologista termiä.

Harvalla on kaikki asiat koko ajan täysin hanskassa, saati sitten oma mieli. Tämä pätee myös terapeutteihin. Terapiatyön kulisseihin kurkistamalla harrastan pienimuotoista alan kritiikkiä, koska terapiaa ja terapiapuhetta saa mielestäni ravistella siinä missä muitakin elämän osa-alueita.

Kirja perustuu omiin pohdintoihini ja kokemuksiini, joille tutkimustiedot antavat kaikupohjaa. Tunnetaidoista puhutaan nykyään paljon, mutta kaipaan niiden rinnalle myös ajatustaitojen harjoittelua. Kurkistus historiaan osoittaa, että ihmismielen kärsimyksen ymmärtäminen on aina ollut haastavaa. Viivähdän kirjassani erityisesti parisuhdeteeman äärellä, koska mielen hyvinvointi liittyy lujasti ihmissuhteisiin. Annan tilaa myös riippuvuuksille, koska niiden tarkastelusta saattaa löytää selityksiä mielen kipuilun ymmärtämiseen.

Tarkastelen asioita hieman ulkopuolisen vinkkelistä, sillä harjoitan yksilö- ja pariterapeutin työtäni Belgiassa. Lukijan on hyvä huomioda, ettei kirjani ole hoito-opas ja henkilökohtaiset mielipiteeni ovat todellakin vain omia näkemyksiäni.

Koska luvassa on terapeutin tunnustuksia, teen yhden heti alkuun. Kirjaani sisältyy sellainen paradoksi, että vaikka kyseenalaistan psykologisten vinkkien tehtailua, sorrun väistämättä itse samaan. Tunnustan siis pyrkiväni kohti mahdotonta: haluan antaa vinkkejä antamatta vinkkejä.

Toivon, että pohdintani vahvistavat lukijan luottamusta omaan sisäiseen asiantuntemukseensa. Jos näin käy, silloin palava pääni nyökkää ja kiittää nöyrästi.

NORMAALIA VAI EPÄNORMAALIA?

*Eli kuinka määritelmät eivät kerro kaikkea
ja kuinka mieli saa olla monimutkainen.*

Avoimuuden kupla

Kuulun sukupolveen, joka kasvoi luulossa, että mieleltä joko ollaan terveitä tai sitten ei. Tällainen mustavalkoinen ajattelu oli osa nuoruuteni ilmapiiriä. En muista kuulleen keskustelua, mitä mahdolliseen harmaaseen välimaastoon kuuluisi. Mielenterveydestä ei keskusteltu lainkaan samaan tapaan kuin nykyään.

Lapsuudessani en tiennyt ketään, joka olisi käynyt terapiassa. Koulussa joku saattoi saada kutsun koulukuraattorin luokse, joka oli kaikkien mielestä jo aika arveluttavaa. Jos jollakulla näytti olevan ongelmia, siitä supistiin ja otettiin »outoon tyyppiin» välimatkaa. Nyt kun tätä muistelen, kiehmutelen häpeästä.

Sama hiljaisuus vallitsi aikuisten kesken. Sodan käyneiden miesten alkoholiongelmista saatettiin puhua hyssytellen, mutta ei mitään siitä, mitä juomisen taustalta löytyi. Yhden luokkakaverini vanhempi katosi yhtäkkiä kuvioista. Asian ympärillä leijui vaarallista salaperäisyyttä. Vasta vuosien päästä kuulin, että kyseessä oli ollut itsemurha. Näistä asioista ei oikeastaan edes *saanut* puhua.

Onneksi vaikenemisen ajoista on päästy eteenpäin. Nykyään mielenterveydestä puhuminen on melkein jopa muo-

dissa, kuten psykologian tohtori Tomi Bergström muotoilee kirjassaan *Mieletön häiriö – Psykiatrian ongelma ja sen ratkaisu* (2022). Bergströmin mukaan maailma on täynnä terveysneuvoja, joilla voi vaalia omaa mielenterveyttään. Tämä on helppo uskoa – aamuisen uutiskatsauksen aikana törmää usein tällaisiin otsikoihin: »12 merkkiä siitä, että sinulla on yleistynyt ahdistuneisuushäiriö» ja »Nämä merkit paljastavat, saattaako sinulla olla aikuisiän ADHD». Silti sekä yleistyneen ahdistuneisuushäiriön että ADHD:n eli tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriön diagnosointi ei ole ollenkaan niin yksinkertaista kuin otsikkojen perusteella voisi luulla.

Minusta puhetta on nykyään jo melkein liiankin kanssa.

Englantilainen psykologi Lucy Foulkes kertoo kirjassaan *Losing Our Minds: What Mental Illness Really Is And What It Isn't* (2020) syvästä masennuksestaan ja ahdistuksestaan nuorena psykologian opiskelijana vuonna 2008. Hän koki, että kokonainen aikakausi vaihtui tuolloin toiseen.

Kun Foulkes haki hoitoa masennukseensa, hänen psykiatrinsa vakuutti, ettei Foulkes ollut yksin ongelman kanssa vaan hänellä oli nuorten aikuisten joukossa paljon kohtalotovereita. Lohdutus kaikui kuitenkin kuuroille korville, koska Foulkes itse ei ollut kuullut kenenkään puhuvan mielenterveysongelmista. Hän oli löytänyt aiheesta kirjoja ja nettisivustoja, mutta ei aitoa jakamista.

Isossa-Britanniassa käynnistyi »Time to Change» -kampanja vuonna 2011. Tempauksen kasvoina esiintyi joukko julkisuuden henkilöitä, jotka puhuivat mielenterveydestä niin kuin mistä tahansa aiheesta. Yhtäkkiä kauppojen hyllyihin alkoi ilmestyä muistelmia, joissa kerrottiin mielen

sairauksista. Jos Lady Gaga avautui omista ongelmistaan, mikseivät niin tekisi myös muut?

Sama kehitys on nähty myös Suomessa. 2000-luvun vaihteessa kirjoitettiin esimerkiksi presidentin puoliso Tellervo Koiviston masennusdiagnoosista. Vaikka Koiviston kirjan teksti oli tuolloin poikkeuksellisen rohkeaa, nykyään se ei enää yllätä. Viimeisen kymmenen vuoden aikana omista mielenterveysongelmistaan on mediassa kertonut yksi jos toinenkin julkisuudessa tunnettu henkilö.

Tällainen ilmapiirin muutos on monella tapaa tervetullutta. Esimerkiksi terapiassa käymistä ei tarvitse enää hävetä ja piilotella. Monelle diagnoosin löytyminen on myös helppoa – tieto johdattaa hakemaan apua ja hoitoa. Mutta positiivisen ilmiön kääntöpuolelta löytyy myös ongelmia.

Yksi niistä on Lucy Foulkesin mukaan mielenterveyden »misinformaatio»: kun puhe lisääntyy, leviää myös väärää ja virheellistä tietoa. Pahimmat väärinkäsitykset syntyvät silloin, kun jostakin terveestä tehdään epätervettä. Esimerkiksi esitelmän pitäminen luokan edessä voi ahdistaa, ja se on täysin normaalia. Mutta se ei silti tarkoita välttämättä sitä, että kyseessä olisi *yleistynyt ahdistuneisuushäiriö*, joka on toimintakykyä ja elämänlaatua heikentävä sekä hoitoa vaativa psykiatrinen häiriö.

Jos diagnooseihin hypätään arkipuheessa heppoisin perustein, voivat liian »kevyesti» annetut diagnoosit tehdä ihmisille karhunpalveluksen. Ahdistunut ihminen pyrkii välttelemään ahdistusta aiheuttavia tilanteita, vaikka olisi tärkeää toimia toisin. Jos hän kävisi päin ahdistavaa tilannetta, hän saattaisi kokea, ettei pelätty tilanne olekaan niin