

**ANNA-MARI NURMINEN**

# **Mieli hoidossa**

**KOKEMUKSIA**

**PSYKOTERAPIASTA,**

**TOIVOSTA JA**

**ONNISTUNEESTA**

**MUUTOKSESTA**

**ATENA**

© Anna-Mari Nurminen, 2022

Atena Kustannus Oy  
atena.fi

Isbn 978-951-1-42325-6

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2021



# Sisällys

|                 |   |
|-----------------|---|
| Alkusanat ..... | 7 |
|-----------------|---|

## OSA I Psykoterapiassa

|   |     |
|---|-----|
| Ihan hyvinhän sinulla menee – Pilvi .....         | 17  |
| Näkymätön lapsi – Emilia .....                    | 28  |
| Mistä ja millaista apua? .....                    | 43  |
| Mielen akvaariossa – Teppo .....                  | 49  |
| Yksinäisyydestä yhteyteen – Jukka .....           | 58  |
| Vauhti ja suorittaminen selviytymiskeinoina ..... | 67  |
| Miehet psykoterapiassa .....                      | 70  |
| Kuinka lähdin kävelemään – Mirjam .....           | 74  |
| Taiteita ja tunteita – Pipa .....                 | 86  |
| Listoja ja lettukestejä – Ilona .....             | 103 |
| Altistuminen psykoterapiassa .....                | 116 |
| Mieli kaaoksessa – Nenna .....                    | 121 |
| Kuka on se oikea? .....                           | 131 |
| Sydäntä särkee – Leena .....                      | 135 |
| Kehon rajat, mielen rajat .....                   | 149 |
| Kymmenen vuotta, kolme terapiaa – Mailis .....    | 155 |

|   |     |
|---|-----|
| Kun psykoterapeutin kanssa on hankalaa .....          | 173 |
| Sirkuksen varjosta – Helmi .....                      | 177 |
| Myötätunnon taito .....                               | 187 |
| En halua enää olla vastuunkantaja – Anna .....        | 192 |
| Täytyykö psykoterapiassa aina puhua lapsuudesta? .... | 202 |
| Runojen valossa – Marie .....                         | 205 |

## OSA II

### Psykoterapeutit ja onnistunut psykoterapia

|  |     |
|--|-----|
| Terapiaa, psykoterapiaa vai yksisarvishoitoa ..... | 213 |
| Minna Martin .....                                 | 222 |
| Satu Salmi .....                                   | 226 |
| Anna Collander .....                               | 232 |
| Mikko Sammalkivi .....                             | 238 |
| Aleksi Jalava .....                                | 243 |
| Hannele Mäntysaari-Hetekorpi .....                 | 255 |
| <br>   |     |
| Loppusanat .....                                   | 263 |
| Kiitokset .....                                    | 267 |
| Musiikkia .....                                    | 270 |
| Kirjallisuutta .....                               | 272 |
| Lähdeviitteet .....                                | 274 |

# Alkusanat

Ajatus tästä kirjasta syntyi koronaviruksen ensimmäisen aallon aiheuttaman eristyksen aikana. Kävelimme ystäväni kanssa lenkillä rinnakkain, parin metrin etäisyydellä toisistamme, koettaen yhtäaikaaisesti kuulla toisiamme ja pitää turvavälin keskenämme sekä suhteessa muihin lenkkeilijöihin. Puhuimme eristyksen vaikutuksista ja inhimillisten kohtaamisten merkityksestä – siitä, miten tärkeältä kaikki toiveikas tuntuu yksinäisenä aikana. Pohdin ääneen työtäni psykoterapeuttina ja sen kautta avautuvia toiveikkuuden hetkiä. Elämän olosuhteet eivät ole aina muutettavissa, mutta toisinaan mielessä tapahtuu liikahduksia, jotka avaavat silti mahdollisuuden muutokseen. Syntyi idea kirjasta, joka voisi kertoa psykoterapiasta ja siitä seuranneista toivotuista muutoksista ihmisten elämässä.

Etsin haastateltavia ottamalla kutsukirjeellä yhteyttä tuntemiini, eri puolilla Suomea työskenteleviin psykoterapeutteihin. Pyysin psykoterapeutteja miettimään vastaanotollaan hiljattain päätyneitä ja päättymässä olevia psykoterapiaprosesseja – olisiko niiden joukossa onnistumisia, joista asiakas voisi olla halukas kertomaan haastattelussa? Esitin kutsukirjeessä arvelun, että vaikka asiakas ei lopulta haluaisi kertoa kokemuksistaan kirjassa, jo haastattelumahdollisuuden puheeksi ottaminen voisi olla hyödyllistä ja vahvistaa psykoterapeutin ja asiakkaan

yhteistä havainnointia tehdyn työn onnistuneista tuloksista. Kerroin myös, että haastatteluun osallistuminen voisi tarjota haastateltavalle mahdollisuuden sanoittaa kokemaansa ja paketoita onnistumisen kokemusta sanoiksi vielä uudella tavalla uuden ihmisen kanssa. Kaikki haastatellut lähtivät mukaan omasta aloitteestaan, ottamalla itse minuun yhteyttä. Kaikkien kirjaan mukaan lähteneiden kokemuksia on kuvattu tässä kirjassa, eikä kukaan mukaan lähteneistä jättäytynyt kesken pois.

Tämä kirja on kirjoitettu vuosina 2019–2021. Korona-pandemian vuoksi lähes kaikki haastattelut on toteutettu etäyhteyden välityksellä. Etäyhteys voi joskus olla etäännyttävä, mutta tämän kirjan tekemisessä se on ollut verraton apu, koska kirjan haastattelut oli mahdollista toteuttaa joustavalla aikataululla ja välimatkoista riippumatta. En olisi osannut kuvitella haastattelevani ihmisiä näin henkilökohtaisista aiheista videovälitteisesti. Siihen olen kuitenkin saanut oppia ja samalla huomannut, että kohtaamisen mahdollisuudet lisääntyivät. Sama ilmiö on toteutunut yhtäaikaaisesti koko suomalaisen mielenterveystyön kentällä: lähes kaikki ammattilaiset ovat siirtyneet ainakin väliaikaisesti työskentelemään myös etänä ja tietokoneavusteisesti. Se on lisännyt mielenterveyspalveluiden joustavaa valtakunnallista saatavuutta.

Pidin tavoitteenani, että haastattelut ja niiden jälkeinen kirjallinen työ toteutuisivat kunkin kertojan tarinaa kunnioittavalla tavalla, jotta ne tukisivat haastateltavan elämäntarinan ja psykoterapiakokemuksen jäsentymistä. Kirjoitettuani ensimmäisen haastattelun jälkeen ensiversion kertoja sai sen aina luettavakseen, jotta hän sai mahdollisuuden säädellä kokemuksensa kuvausta ja osallistua aktiivisesti sen hiomiseen. Ensiversion jälkeen kokemus yleensä täydentyi ja täsmentyi, joskus se kääntyi ja eli vielä moneen suuntaan. Joka kerta minua jännitti

lähettää kuvaus haastatellulle: Olinko ymmärtänyt häntä? Riitivätkö sanani kuvaamaan toisen ainutlaatuisia psykoterapiamatkaa? Samoin kertojia jännitti: Miltä hyvin henkilökohtaiset kokemukset kuulostaisivat kirjoitettuinä? Tulinko lainkaan kuulluksi? Kertojien ajatuksia kirjoitusprosessista on löydetävissä kunkin psykoterapiakokemuksen kuvauksen lopusta.

Alusta saakka oli selvää ja ääneen lausuttua, että haastateltujen henkilöllisyyttä ei tule tuntemaan kukaan muu kuin minä. Osalle kertojista tämä yksityiskohta oli yhdentekevä, osalle taas olennaisen tärkeä. Yksityiskohtia, erityisesti kolmansia osapuolia koskevaa tietoa, on tarvittaessa muokattu tunnistamisen estämiseksi. Olennaista kokemuksellista sisältöä ei kuitenkaan ole muokattu, vaan olen kaikissa kirjoittamisen vaiheissa pyrkinyt kuvaamaan kokemukset mahdollisimman autenttisina ja kertojan omin sanoin.

Haastateltavia luokseni ohjanneiden psykoterapeuttien tietoja ei kerrota, jotta salassa pidettävää tietoa asiakkuudesta tai kertojien kotipaikkakuntia ei voida päätellä kirjasta. Haluan silti tässäkin yhteydessä kiittää ystäviäni ja kollegoitani vankumattomasta tuesta tämän kirjan tekemisessä. Otitte kirjoittamistyöni omaksenne ja kannoitte sitä mielessänne – ohjasitte haastateltavia luokseni ja autoitte jäsentämään tätä kirjoitusprojektia, tunteita ja elämää. Tätä kirjaa ei olisi ilman teitä ja tekemäänne työtä.

En pitänyt mahdollisena haastatella omia psykoterapiaasiakkaitani. Tuntui eettisesti liian pulmalliselta tuntea haastatellun elämänsäkuulu luotetun psykoterapeutin roolista käsin ja pyytää lupaa avata sitä muiden luettavaksi. Tämä rajaus sulki kirjasta pois joitakin hyvin tuntemiani kasvun ja toivon tarinoita. Kiitos jokaiselle asiakkaalleni. Ilman teitä en ymmärtäisi paljoakaan siitä, mistä tämä kirja pyrkii kertomaan.

Tämän kirjan ensimmäinen osa on varattu psykoterapiassa käyneiden kokemuksille. Niiden lomaan on sijoitettu tietolukuja, joissa kerrotaan joistakin psykoterapian keskeisistä kysymyksistä. Tietoluvut kommentoivat usein jotakin edellä psykoterapiakokemuksissa esiin nousutta teemaa tai yksityiskohtaa, mutta ovat kuitenkin niistä erillisiä, itsenäisiä kokonaisuuksia.

Kirjan toisessa osassa psykoterapeutit kertovat onnistuneesta psykoterapiasta oman työnsä näkökulmasta. Kirjaan haastatellut psykoterapeutit ovat eri henkilöitä kuin haastateltavia luokseni ohjanneet. Tällä rajauksella olen pyrkinyt pitämään huolta, etteivät haastatellut joutuisi vertaamaan ainutlaatuista psykoterapiakokemustaan oman psykoterapeuttinsa näkemyksiin onnistuneesta psykoterapiasta. Salassapitovelvollisuuden vuoksi ammattilaiset eivät voi tietenkään kertoa työssään tapaamiensa asiakkaiden asioista. Sen sijaan pyysin psykoterapeutteja kuvaamaan omasta näkökulmastaan psykoterapeuttisen muutosprosessin onnistumista: mitä silloin tapahtuu ja miltä se psykoterapeutista tuntuu.

Ihmisen ymmärrys oman elämänsä kulusta on yksi mielenterveyden tukipilari. Silloin kun elämäntarina on mielessä melko ehyt ja looginen, ihminen voi kokea kiinnittyvänsä siihen. Repaleinen ja poukkoileva tarina voi sisältää traumaattisia kokemuksia tai vaikeuksia löytää elämän tapahtumien välisiä yhteyksiä, mieltä. Meille ihmisille on ominaista pyrkiä ymmärtämään kokemuksiamme, niiden välisiä yhteyksiä ja rakentaa niistä kokonaisuuksia. Sanoitettuna koetut asiat jäsentyvät mielessämme, jolloin niitä voi jakaa myös muille. Kerrotut kokemukset eivät ole sama kuin alkuperäinen kokemus – sanat irrottavat meidät välittömästä kokemisesta. Kerrojina siirrymme samalla tutkimaan ja tulkitsemaan koettua:



valikoimme esimerkiksi, mitä kerromme ja millaisin painoituksin.

Kertomisella on usein psykologisesti yhdistävä vaikutus: Parhaimmillaan kertoja itse löytää sanoittamalla uusia yhteyksiä kokemaansa, kuulijat puolestaan ymmärrystä toisen ihmisen mielestä ja sen toiminnasta. Joskus kuulija saattaa samastua kokemuksiin ja ymmärtää syvällisesti, mitä kertoja tarkoittaa.

Emeritusprofessori Jarl Wahlström opasti minut tarinallisen psykoterapiatutkimuksen ja monien aihetta avaavien tutkimusartikkeleiden pariin. Luettelo tämän kirjan tekemisessä käytetyistä tutkimus- ja kirjallisuusviitteistä löytyy kirjan viimeisiltä sivuilta.

Sanat ja kieli eivät ole kuitenkaan ainoa kanava kokemuksiin. Toisinaan luova ilmaisu auttaa tavoittamaan jotain aivan olennaista, johon sanat eivät yllä. Pyysin jokaista psykoterapiakokemuksestaan kertanutta miettimään, tulisiko siitä mieleen jotain runoa, laulua, kuvaa tai kuvia tai muuta kokemusta kiteyttävää. Sanoituksia, runoja ja kuvien kuvauksia kulkeekin mukana kirjan sivuilla. Lista psykoterapiakokemuksia kiteyttävästä musiikista löytyy sivulta 270.

Pitkin kirjaa toistuvat sanaparit ”psykoterapeutti” ja ”terapeutti” sekä ”psykoterapia” ja ”terapia”. Ne eroavat suomalaisessa käytännössä ratkaisevasti toisistaan. Arjessa päädytään usein puhumaan yksinkertaisesti terapiasta ja terapeuteista, vaikka tarkoitettaisiin psykoterapeutteja ja psykoterapiaa. Niin tässäkin kirjassa. Lukijan on kuitenkin tärkeää huomata, että kaikki tässä kirjassa kuvattu työskentely on nimenomaan psykoterapiaa ja hoitoa tarjoavat ihmiset ovat koulutettuja psykoterapeutteja, ellei muuta ole erikseen mainittu. Näiden käsitteiden eroista ja merkityksistä kerrotaan lisää sivuilla 213 otsikolla ”Terapiaa, psykoterapiaa vai yksisarvishoitoa”.

Toinen sanapari, jonka kanssa jouduin tätä kirjaa kirjoittaesani paljon tekemisiin, on ”potilas” ja ”asiakas”. Näiden kahden välinen valinta ei ole yhtä selkeä kuin edellinen. Kumpikin sana nimittäin sopii psykoterapiaan. Potilaat ovat niitä, joita hoidetaan. Asiakkaat ovat niitä, jotka saavat palvelua. Molempia tapahtuu psykoterapiassa. Usein psykoterapeutit vakiintuvat käyttämään jompaakumpaa sanaa puhuessaan kävijöistä vastaanotollaan. Keskusteluissa työnhajaajan tai kollegan kanssa käsite saattaa taas vaihtua toisen osapuolen käyttämään. Voi käydä niinkin, että ihminen tulee psykoterapiaan potilaana ja lähtee asiakkaana. Käsitettä ei kuitenkaan tavallisesti vaihdella pitkin potilaskertomusta.

Toimijuus on mielen hoidossa keskeistä. Sillä tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, pystyykö hän vaikuttamaan itseensä, elämäänsä ja olosuhteisiinsa. Psykoterapian alkaessa ihminen hakee apua. Oireet tai ongelmat saattavat tuntua piinaavilta ja ylitsepääsemättömiltä, ja avun etsijän mielessä voi olla toive vahvemman ja viisaamman neuvoista. Psykoterapian edetessä tilanne voi muuttua. Yhtenä onnistuneen psykoterapian tuloksena voidaankin pitää sitä, että ihminen siirtyy mielessään objektista subjektiksi – oireidensa uhrista niiden havainnoitsijaksi ja ymmärtäjäksi. Siirtymä kertoo, että ihminen on oppinut ymmärtämään aiempaa paremmin mielensä toimintaa ja voi ottaa oman elämäntarinansa kertojan roolin.

Aina tarina ei synny järjestyksessä. Se näkyy monissa tämän kirjan kuvauksissa: ymmärrys siitä, mitkä menneisyyden kokemukset ovat olennaisia ja miten ne elävät mukana nykyhetken asioissa, syntyy usein vasta psykoterapeuttisen tutkimustyön kautta. Lukija saattaa ehkä kummastella, miksi kertojan tarina aaltoilee nykyhetkestä taaksepäin ja taas takaisin. Se on psykoterapiaprosessille tyypillistä. Psykoterapiassa ei ole oikeaa jär-

jestystä. Mieli työskentelee kokemusten parissa siinä tahdissa kuin se on psykologisesti mielekästä. Tätä luontaista ajallista polveilua olen halunnut tämän kirjan kuvauksissa säilyttää.



# OSA 1

*Psykoterapiassa*



# Ihan hyvinhän sinulla menee

*Pilvi*

Ahdistus alkoi jo yläasteella ja kiristyi lukioiässä. Kävin kunnianhimoisen vaativaa koulua ja treenasin yhtä kunnianhimoisesti tanssia. Rakastin tanssimista, mutta siihen liittyvä kilpailullinen ilmapiiri vahvisti elämäni vaativuutta. Minulla oli todella kiireistä, päivät kulkivat minuuttiaikataululla aamukahdeksasta iltakahdeksaan. Minun piti aina suorittaa ja ylittää itseni. Menestyin ja suoriuduin hyvin. Sisäisesti olin kuitenkin masennuksen ja ahdistuksen kierteessä, loppuunpalamisen rajoilla.

Tanssikoulun tunnelma oli vaativa. Laji on kilpailullinen ja täydellisyyttä vaaliva. Vaativuutta voimisti tanssikouluni opettajien ja ohjaajien suhtautuminen. Koin, että meitä tanssijoita ei juuri koskaan kannustettu, ainakaan hyväksyvällä tavalla. Hyvä olo ei ollut tanssimisen tavoitteena. En muista, että kukaan olisi koskaan kysynyt, miten me nuoret naiset voimme.

Pari opettajista oli tanssijoina ensiluokkaisia. Heidän tuntinsa olivat korkeatasoisia ja tapansa ohjata tiukka. Kisaryhmän tunneilla koko porukka joutui joskus punnertamaan, kun muutama myöhästyi. Joskus oppilas saattoi päätyä opettajan silmätikuksi koko harjoituskerran ajaksi. Opettajat tiesivät aina paremmin. Se välittyi treenaamisen tavasta ja heidän asenteistaan. Olimme tanssijoina ensisijaisesti välineitä heidän visioidensa

ilmaisemiseen. Tuntui, että kunnianhimoisen vision varjolla opettaja voi tehdä mitä vain.

Joukkueemme koostui lukiolaisista ja vähän vanhemmista, parikymppisistä tanssijoista. Kerran yksi ryhmän nuorimmista tanssijoista ei osannut pudota lattialle ottamatta käsillä vastaan. Se olikin koreografian vaativa osa, jota meidän kaikkien täytyi erikseen hioa. Oli vaikeaa saada kytkettyä suojautumisrefleksi pois päältä. Hän teki pudotuksen hieman eri tavalla kuin muut, mutta minusta se ei juurikaan erottunut isossa joukossa. Opettaja kiinnitti kuitenkin kaikkien huomion tämän tanssijan pie-  
neen epäonnistumiseen ja vaati, että me kaikki teemme tämän yhden kohdan yhdessä niin monta kertaa, että hän oppii sen. Meitä oli kaksikymmentä, ja me kaikki putosimme päin lattiaa uudelleen ja uudelleen ja uudelleen. Se oli kauheaa. Olin huojentunut siitä, etten ollut itse juuri sillä kertaa silmätikkuna, mutta samalla olin sydämässäni silmätikuksi joutuneen puolella. Hänen saamansa kohtelu tuntui todella ikävältä ja epärealistalta. Ei sellaisen paineen alla voi edes oppia mitään uutta. Hän lopetti tanssimisen aika pian tämän jälkeen.

Usein opettaja valikoi joukosta muutaman, jotka osasivat hänen mielestään ilmaista teosta ”oikein”. Muut joutuivat katsomaan, kun taitavimmiksi nimetyt esittivät taitojaan. Siitä syntyi tanssijoiden keskuuteen paljon vastakkainasettelua ja vertailua.

Yhden tanssijakaverini kanssa teimme itse oman koreografiamme kilpailuja varten. Opettajamme oli tulossa kisoihin tuomariksi, joten hän ei voinut suoraan ohjata meitä kisasuoritusessamme, ettemme olisi saaneet kilpailuun kohtuutonta etua. Hän kuitenkin katsoi koreografiamme läpi, kun esitimme sen muille tanssikoululaisille juuri ennen kisoihin lähtöä saadaksemme viime hetken vinkkejä. ”No, eipä tarvitse hävetä”, hän tokaisi meille palautteeksi. Jäin hämmentyneisiin tunnelmiin.



Myöhemmin hänen sanansa alkoivat tuntua todella ankeilta. Huomio oli itse tekemämme koreografian ja tanssin sijasta hänen tunteissaan ja hänen maineensa säilyttämisessä. Pärjäsimme itse kisoissa hyvin, mutta opettajan ensireaktio ponnistelumme tuloksiin jäi mieleen.

Ensimmäisen kerran hakeuduin avun piiriin lukion toisen vuoden keväällä. Kerroin silloin vanhemmilleni, että minulla on vaikea olo, ja pyysin päästä puhumaan mielenterveyden ammattilaisen kanssa. Perhetaustani on konservatiivis-kristillinen. Äitini järjesteli minulle kontaktiensa kautta pääsyn sielunhoitaja-terapeutin luo.

Minua auttoi jo se, että oli paikka, jossa puhua. En kuitenkaan päässyt sielunhoitoterapiassa kunnolla käsiksi niihin asioihin, joiden käsittely olisi auttanut minua. Terapeutti oli yksityinen ammatinharjoittaja, ja mielestäni hoidosta jäi puuttumaan tilanteeni kokonaisvaltainen arviointi ja ohjaus. Asiat ja ongelmat, joita mietin, eivät ehkä oikein sopineet sielunhoitoterapian aiheiksi. Tai ainakin itse koin ongelmani liian arkisina. Jälkeenpäin mietin, että ehkä niistä olisi voinutkin puhua, mutta mielessäni oletin terapiaan hengellisiä merkityksiä, jotka eivät oikein sopineet yhteen mieltäni painavien asioiden kanssa. Koin vaikeaksi puhua mielenterveysongelmistani suoraan, eikä terapeutti ottanut niitä koskaan puheeksi. Perheessäni seksuaalisuuteen liittyvät kysymykseni eivät kuuluneet hyväksyttävien keskustelunaiheiden joukkoon, joten oletin, että niistä ei voisi puhua sielunhoitoterapeutinkaan kanssa.

Yhteistyösuhteemme sielunhoitoterapeutin kanssa ei oikein toiminut. Olen luonteeltani sellainen, että kaipaan aktiivista vuorovaikutusta, ja hiljaiset hetket herättivät minussa sosiaalisen vastuunkantajan. Aloin täyttää hiljaisuuksia ja yritin keksiä terapiakäynneille puhuttavaa, ettei ahdistava hiljaisuus täyttäisi

huonetta. En tiedä huomasiiko terapeutini, että minua ahdisti. Hän oli aika paljon hiljaa, ja minä tein töitä keskustelun jatkumisen eteen. En osannut silloin kiinnittää näihin asioihin huomiota. Arvelin, etten osannut olla terapiasuhteessa oikein. Olin niin uuvuksissa, etten jaksanut ponnistella enempää suoritukseni terapiassani paremmin. Kävin siellä, koska se terapia oli minulle tarjottu. En tiennyt, että se voisi olla toisenlaista.

Abivuonna kävin myös joitakin kertoja lukion opintopsykologin vastaanotolla. Ymmärsin, että hänellä oli paljon asiakkaita ja yritin pärjätä satunnaisilla keskustelukäynneillä. Opintopsykologi rohkaisi minua toteamalla että ”ihan hyvinhän sinulla menee”. Se lause on jäänyt mieleeni, koska siihen kiteytyvät avun saamisen vaikeuteni.

Täytyi sekä sielunhoitaja-terapeutin että opintopsykologin luona masennusoirekyselyn. Sain molemmilla kerroilla keskivaiketta masennusta kuvaavan pistemäärän. Jäin sen kanssa kuitenkin yksin. En kokenut että sielunhoitaja-terapeutti olisi arvioinut tilannettani laajemmin, ainakaan minun kanssani. Se keskusteluhoito vain alkoi ja sitten jatkui. Kävin juttelemassa, mutta en oikein tiennyt, mitä siellä olisi tarkoitus tehdä. Olin hämmentynyt siitä, etten tiennyt miksi olen siellä ja pelkäsin, että varaan paikkaa joltakin toiselta, joka tarvitsisi apua minua enemmän.

Eräälle opintopsykologikäynnille tullessani oloni oli tosi hankala. Otin puheeksi masennuslääkityksen mahdollisuuden, koska olin kuullut, että se saattaisi auttaa vaikeimpiin oloihin. Psykologi sanoi, ettei hän vielä tällaisten keskivaikkeiden oireiden vuoksi suosittelisi sitä. Se jäi mieleeni. Päättelin, että hankalien olojen kanssa kuuluisi vain pärjätä paremmin. Kirjoitin ylioppilaaksi, ja tapaamiset opintopsykologin kanssa päättyivät, kun lukio loppui.

Suorituskeskeiseen ilmapiiriin tottuneena minun oli varmaan vaikeaa pyytää sitä, mitä tarvitsin. Jälkeenpäin ajattelen, että olisin juuri tuohon aikaan tarvinnut aika paljonkin psykologista apua. Vaikutin varmaan pärjääväältä, mutta olisin tarvinnut ammattilaisen tukea tilanteeni arviointiin. En yhtään tiennyt, miten palvelujärjestelmä toimii, ja olisin tarvinnut siinä ohjausta. Olin niin nuori, etten tiennyt juuri mitään näistä asioista. Jälkeenpäin olen ajatellut myös, etteivät vanhempaniakaan ehkä tienneet kovin paljon mielenterveyden hoitamisesta. Heillä ei tainnut olla esimerkiksi tietoa mahdollisuudesta saada Kelan tukea psykoterapiakäynteihin. Sitä ei kyllä olisi saanutkaan sielunhoitoterapeutin käynteihin, koska hän ei ollut koulutukseltaan laillistettu psykoterapeutti.

Jossain vaiheessa äitini kysyi, miltä minusta tuntuu käydä sielunhoitoterapeutin luona. Kerroin miettiväni, tarvitsenko sellaista apua. Äiti pohti kanssani käyntien hintaa, ja muistan toistaneeni aiemmin kuulemani arvion: ”Than hyvinhän minulla menee – ei niistä käynneistä kannata enää maksaa.” Sen keskustelun jälkeen ilmoitin terapeutilleni, että joudun lopettamaan käynnit. Muistan, että terapeutti oli hieman yllättynyt, mutta ei kommentoinut asiaa kummemmin. Hänen reaktionsa tuntui minusta jotenkin vaimealta. Tapasimme vielä yhden kerran, ja sitten käynnit loppuivat.

Kirjoitettuani ylioppilaaksi en halunnut hakea mahdollisimman vaativaan jatko-opiskelupaikkaan niin kuin monet lukiokaverini. Tunsin, että minulta odotettiin opiskeluputken jatkamista, mutta päätin poiketa oletetulta uralta. Hain opiskelemaan ammattikouluun ja pääsin toivomalleni alalle.

Pidin opiskelusta ammattikoulussa ja nautin konkreettisesta tekemisestä. En ollut enää niin äärirajoilla kuin lukiossa. Elämänrytmieni ei kuitenkaan muuttunut kovin paljon. Tanssin yhä

kunnianhimoisesti, ja se aikataulutti elämäni edelleen tiukan suorituskeskeiseksi.

Valmistuttuani ammattikoulusta olin aivan loppu. Jäin työttömänä kotiin. Se oli ehkä väistämätöntä: siihen mennessä oli kertynyt niin paljon uupumusta ja kuormaa, etten enää jaksanut. Samalla elämä tuntui kuitenkin kaiken kiireen jälkeen tyhjältä, ja minun oli vaikeaa olla ilman määrätietoista tekemistä.

Työttömät päivät ahdistivat. Toivoin lisää apua mielenterveyteni hoitamiseen. Lukioajan kontaktit olivat kuitenkin päättyneet, ja uusien hakeminen tuntui vaikeammalta, kun en ollut enää opiskeluterveydenhuollon piirissä. Monien vuosien ajan olin uskotellut itselleni, etteivät minun ongelmani olleet avunpyynnön arvoisia. Vertasin itseäni aina epämääräisesti niihin, joilla on ”oikeita ongelmia”, mitä ikinä se tarkoittaakaan. Vuosien ylisuorittamisen ja jaksamisen ääri rajoilla elämisen jälkeen löysin itseni tilanteesta, jossa olin loppuun palanut, jatkuvasti ahdistunut, työtön ja pelkäsin tulevaisuutta. Monet läheiset ihmissuhteidenkin kärsivät, ja se tuntui vievän pohjan kaikelta.

Äitini tiesi, miten vaikeassa kohdassa elämässäni olin ja kutsui minut yhtenä päivänä kanssaan aamiaiselle. Päädyimme syömään ABC:lle. Muistan, miten istuin ikkunanvieruspyödyksässä ja yritin saada jotain alas. Oloni oli etova. Tunsin ruumiini voimattomaksi ja keskivartalossani tuntui kummallista kipua, painetta ja arkuutta. Tuntui, että mielen synkkyys valtasi kehonikin; kuin sekä mieleni että kehoni hyökkäilisivät minua vastaan. Minun täytyi vain vastaanottaa se kaikki ja selvitä siitä jotenkin. Äiti oli ymmärtäväinen ja huolissaan minusta.

Siinä hiljaisen ABC:n sohvalla, lamaantuneena ja kivuissani istuessani ajattelin, etten jaksakaan enää yksin kammata itseäni päivästä toiseen. Päätin, että nyt tartun asiaan. Otin puhelimeni ja kävelin ravintolan oranssien tunnelmavalojen alta kohti lahjata-

varaosaston kirkasta loisteputkivalaistusta. Samalla kerroin terveyskeskuksen ajanvarausnumeroon vastanneelle henkilölle, että ahdistaa, paljon. Se oli vaikeaa, mutta tiesin, ettei minulla ollut parempiakaan vaihtoehtoja.

Pääsin lääkärin vastaanotolle ja kerroin hänelle, millä tolalla asiani olivat. Lääkäri arveli, että kyse voisi olla yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä. Hän antoi minulle psykologin puhelinnumeron. Lääkäri kertoi ennakoivasti, että aikaa psykologille olisi vaikeaa saada. Hän tsemppasi kuitenkin soittamaan monta kertaa, niin kauan että saisin yhteyden. Sain saman ohjeen ystävältäni, joka oli ollut vastaavan kaltaisessa tilanteessa. Niinpä soitin aina uudestaan, ja lopulta sain soittooni vastauksen. Sovimme psykologin kanssa käyntiajan.

Aikaisempien kokemusteni perusteella tiesin, että minun pitäisi kahden käynnin aikana vakuuttaa tämä ihminen avun tarpeestani. En odottanut paljonkaan, mutta tiesin, että apua saadakseni minun täytyisi yrittää kaikin voimin.

Muistan, että huoneessa numero 6 oli kaksi tuolia, kirkas valaistus, tietokone, kertakäyttömukeja, nenäliinoja sekä ystävällinen ja rennon oloinen psykologi. Kerroin hänelle taustoistani, elämästäni ja ajankohtaisesta tilanteestani. Hän vuoroin kuunteli minua ja vuoroin kertoi omia ajatuksiaan kuulemastaan. Hän vaikutti olevan aidosti kiinnostunut tilanteestani. Hän esitti täsmällisiä kysymyksiä, joista ei välittyneenkään kuulustelua tai arviointia. Yllätyin siitä, ettei minun tarvinnut vakuutella häntä, saati anella apua tai liioitella. Tuntui, että psykologi kuuli minut.

Kerroin kaikki huoleni jo sillä ensimmäisellä tapaamiskerralla. Pelkäsin, että terveyskeskuspsykologi sanoisi samaa kuin opintopsykologi: että minulla menee riittävän hyvin enkä tarvitse apua. Pelkäsin, että hän toteaisi minulla olevan jo riittä-

västi selviytymiskeinoja. Tai että hänellä olisi jonossa monta muuta, jotka tarvitsisivat tämän tapaista apua enemmän kuin minä. Pelkojeni vastaisesti psykologi sanoikin, että pohdiskelevuuteni ja taitoni voisivat olla etu psykoterapiassa. Että voisin hyötyä psykoterapiasta juuri siksi, että olen sellainen kuin olen. Tuntui, että hän uskoi minua. Hän olikin minun puolellani. Olin ollut niin kippurassa ongelmieni kanssa, etten ollut tullut edes ajatelleeksi, että ominaisuuteni voisivat olla etu eivätkä poissulkukriteeri. Se oli minulle tärkeä hetki.

Tapaamisen jälkeen ostin itselleni palkinnoksi take away -kahvin ja valitsin pidemmän reitin kotiin. Oloni oli hämmennyt mutta keveä.

Pääsin jatkamaan käyntejä terveystieteidenkeskuksen psykologin luona. Kelan tukemaan kuntoutuspsykoterapiaan hakeutumisessa kului vuosi ensimmäisestä yhteydenotostani, mutta pääsin aloittamaan terapian jo sinä aikana psykoterapeutiksi opiskelevan psykologin koulutuspsykoterapiapotilaana. Hänen valmistuttuaan pääsimme jatkamaan yhdessä Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa.

Viimeisen vuoden ajan olen ollut Kelan tukemassa kuntoutuspsykoterapiassa. Vuoden aikana on tapahtunut enemmän kuin olisin ABC:lla kipuillessani uskaltanut edes haaveilla. Psykoterapian myötä olen löytänyt uutta itseluottamusta ja uskaltanut vähitellen suunnitella tulevaisuuttani. Olen oppinut erilaisia keinoja elää ahdistuksen kanssa. Kehoni kiputilat ovat ahdistuneisuuden lieventymisen myötä helpottuneet. Olen tullut tietoiseksi monista haitallisista ajatusmalleista, joiden alaisuudessa olen elänyt. Olen saanut tarvitsemaani tukea ja rohkaisua ja uskaltanut hakea opiskelemaan. Olen selviytynyt haastavista, moniosaisista yliopiston pääsykokeista. Olen oppinut hallitsemaan ajankäyttöäni paremmin ja huomioimaan

omat voimavarani arkea suunnitellessani.

Olen kiitollinen siitä, miten hyvää apua nyt saan. Minulle sopii psykoterapeutin tapa olla aktiivisesti vuorovaikutuksessa kanssani. Välillä terapeutin haastaa minua. Hän palauttaa asioita mietittäväkseni. Terapiatyöskentely on reflektiivistä. Tutkimme yhdessä, miten työmme toimii. Tulen huomioiduksi. Psykoterapeutin tuntuu tarkkaavaiselta ollessaan kanssani. Hän ei jätä minua yksin hiljaisuuteen.

Terapiatyöskentely ei ole liian vakavaa. Joskus psykoterapeutin saattaa kommentoida asioita ironisesti, ja se sopii minulle. Terapeutin selvästi ymmärtää minun huumorintajuani. Jos joskus tuntuisi hankalalta, se olisi helppoa ottaa puheeksi. Terapeutin tarkistaa usein, onko hän ymmärtänyt minua oikein ja saattaa kysyä ”tätäkö tarkoittit?”. Sellaisessa tilanteessa olisi helppoa sanoa, jos jokin tuntuisikin hankalalta.

On ollut opettavaista ymmärtää, miten vaikeaa avun pyytäminen voi olla. Olen omien kokemusteni kautta oppinut, että masennus voi näkyä eri ihmisillä eri tavoin. Jotkut jaksavat käydä koulussa ja treenata aktiivisesti, ja silti masennus on siellä alla voimakkaana, kaikessa mukana.

Opiskelen nykyään yhteiskuntatieteitä. Nämä asiat ovat siltäkin kentällä tärkeitä. Tiedän, että kaikkein vaikeinta avun saaminen on ihmisille, jotka ovat yhteiskunnan rakenteiden ulkopuolella. Usein on ratkaisevaa, että joku ammattilainen todella kuulee apua hakevan ihmisen tilanteen. Avun saamiseen riittää yksikin ihminen, joka haluaa ymmärtää. Minulle ratkaisevaa oli se, että kohtasin minua hoitaneen terveyskeskuslääkärin, joka lyhyen tapaamisemme aikana tavoitti hätäni. Ja se että pääsin psykoterapiaan.

Matka itseeni on ollut kaikessa aitoudessaan kipeä ja monisyinen, ja se jatkuu edelleen. Psykoterapiassa olen saanut tur-

vallisen ja avoimen ympäristön, jossa kulkea. Minulle se on ollut käännteentekevää.

Koen, että olen kulkenut vastavirtaan. Ammattikoulun jälkeen olin pari vuotta työttömänä ja nyt suoritan ylempää korkeakoulututkintoa. Avun saaminen on ollut siinä aivan ratkaisevaa. Pelkäsini pääsykokeita, enkä olisi ehkä selviytynyt niistä ilman sitä kannattelua ja henkistä valmistautumista, jota pääsin psykoterapeutini kanssa tekemään. Kävimme sitä läpi ainakin puoli vuotta ennen pääsykokeita. Selviydyin pääsykokeissa hyvin ja pääsin opiskelemaan unelma-ammattiini.

Opintojen ohessa ohjaan tanssia viikoittain ja toimin henkilökohtaisena avustajana. Kaikenlainen luova tekeminen innostaa minua. Aiempaa ammattiani hyödynnän pienimuotoisen yritykseni kautta. Olen taas elämässäni aktiivinen, mutta jokin on muuttunut. En enää suorita asioita muiden mielen mukaan. Kaikki mitä teen on minulle itselleni mielekästä ja tuntuu hyvältä. Huolehdin omista rajoistani. Lepään ja palaudun riittävästi. Vaikka olen monessa mukana, kaikessa tekemisessäni on erilainen vire kuin ennen.

Tanssi on säilynyt minulle tärkeänä. Perustin raskaan työttömyyskauteni aikana tanssiryhmän, jonka kanssa olemme tehneet ihan omanlaisiamme tanssijuttuja. Meidän toiminnassamme tanssi ei ole urheilusuorituksia, maksimeihin venymistä ja täydellisen viimeistellyn suorituksen tavoittelua. Meille tanssi on viestintää. Haluamme tanssimalla kertoa jotain. Täydellisiä juhlaliikkeitä ja nilkan ojennuksia tärkeämmältä tuntuu kutsua ihmisiä ajattelemaan ja tuntemaan – kutsua muita tanssin avulla mukaan vuorovaikutukseen.

Tein ryhmällemme koreografian valtakunnalliseen kilpailuun. Siitä tuli meidän yhteinen juttumme. Hyvä meininki tanssijoiden kesken tuntui koreografiaa harjoiteltaessa olevan



kaiken tekemisemme keskus. Tuimme ja kannustimme toisiamme. Ei ollut yhtä suurta ohjaajan mieltä, joka taivuttaa tanssijat tahtoonsa, välineiksi omalle ilmaisulleen, vaan aitoa yhteistyötä kaikkien tanssijoiden kesken. Välitimme toisistamme ja olimme lopputuloksen viimeistelyssä kaikki täysillä mukana.

Menestyimme kisassa. Sitä ennen meidät valikoitiin mukaan tiukoissa karsinnoissa satojen hakijoiden joukosta. Se kolahti: pehmeät arvot ja toisistamme välittäminen, kaunis ja omanlainen tekeminen voivat kantaa niin pitkälle. En olisi ikinä ennen osannut kuvitella, että kisoihin voisi osallistua hyvällä fiiliksellä. Aiemmin koin, että eteenpäin voi päästä vain prässämällä hirveästi ja sivuuttamalla omat tarpeet. Oli ihanaa huomata, että minulle rakkain ja omin tapa ilmaista voi sisältää myös välittämistä ja aitoja tunteita.

Minulle tanssi on nykyään taidetta. Omassa mielessäni tapani tanssia on keino ilmaista itseäni. Ohjaan tanssioppilaitani huomaamaan oman ja muiden hyvinvoinnin. Tanssikoulussa, jossa opetan, on ystävällinen ilmapiiri. Pysin auttamaan oppilaita eteenpäin yhteistyöllä, en vaatimalla. Vaalin sanoja, jotka lapsuuden tanssiopettajani antoi mukaani: vaatii urheilullisuutta tanssia, mutta tanssijaksi voi tulla vain taiteilija.



*Terapiaprosessini näkökulmasta tähän kirjaan osallistuminen oli kokoavaa. Oli ainutlaatuista syventyä kertomaan ja saada oma kokemus jäsennehtynä takaisin.*