

SANNA-KAISA HONGISTO

Mitä terapiassa tapahtuu?

Terapiassa käyneet ja asiantuntijat kertovat

Nemo

Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta, Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö, Otavan kirjassäätiö ja Suomen tiedetoimittajain liitto ovat tukeneet kirjan tekemistä.

© Sanna-Kaisa Hongisto ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2023
ISBN 978-951-1-38720-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2023



SISÄLLYS

Johdanto: Tämä on toimittajan tietokirja psykoterapiasta.....	11
1. Mennäkö terapiaan vai eikö mennä?	17
Minäkin kävin terapiassa.....	17
Mistä tietää, että tarvitsee terapiaa?.....	27
Eivätkö ystävät voi auttaa?.....	41
Riittäisikö self help, life coach tai muu kevytvaihtoehto?.....	54
Miksi naiset käyvät terapiassa enemmän kuin miehet?.....	63
2. Mitä terapiasta pitäisi ajatella?	67
Miten ennen pärjättiin ilman terapiaa?.....	67
Menevätkö ihmiset terapiaan, koska se on muotia?.....	77
3. Kuka pääsee terapiaan?	93
Kelan kuntoutuspsykoterapia – hyvä vai huono systeemi?.....	93
Millaisia ongelmia ihmiset kohtaavat terapiaan pääsyssä?.....	99
Saavatko vain hyväosaiset terapiaa?.....	106
”Hakeuduin Kela-terapiaan yksityisen kautta, koska en saanut terveystieteidenkeskuksesta lääkärinlausuntoa”.....	116
Liite: Pääväylät terapiaan – näin löydät apua.....	120
Liite: Mitä jokaisen psykoterapiaan aikovan pitää tietää Kela-terapiasta.....	123

4. Miten terapeutin löytää?	129
Miten terapeutti etsitään?	129
Kuinka vaikeaa terapeutin löytäminen on?	132
Miten terapeutin etsintää voitaisiin helpottaa?	139
Kuinka tunnistan sopivan terapeutin ja vältän huonot?	142
Entä, jos terapeutti vaikuttaa ihan oudolta?	150
5. Miten terapiamuoto ja -suuntaus valitaan?	155
Terapiamuodot: yksilö-, pari-, perhe-, ryhmä- ja kuvataidepsykoterapia.....	155
Mitä terapiasuuntauksia on tarjolla?	157
Terapiasuuntauksien: kognitiivinen, psykoanalyysi, traumapsykoterapia ja monia muita.....	197
Voiko terapiasuuntauksia vertailla?	244
6. Millaista terapiassa on?	257
Miten terapiassa kuuluu olla?.....	257
Onko terapia helpottavaa vai väsyttävää?.....	272
Entä, jos terapeutti ärsyttää?	286
”Kaikkea terapiassa tapahtuvaa ei voi selittää järkiperaisesti”	292
Liite: Näin hyödyt terapiasta mahdollisimman paljon.....	310
7. Miksi terapia toimii?	313
Mikä terapiassa auttaa?.....	313
Parantaako terapia loppuelämäksi?.....	336
8. Millaista terapiaa suomalaiset saavat?	349
Mikä terapiasuuntaus Suomessa on vallalla?	349
Unohtuuko psykoterapialta keho?.....	356

9. Kuinka kalliiksi terapia tulee?	367
Paljonko maksaa käydä terapiassa?.....	367
Paljonko kuluu yhteiskunnan varoja?.....	374
”Psykoanalyysi vei kaikki rahat”	377
10. Onko terapeuteilla omia mielenterveysongelmia?	383
Kuinka terapeutit suojaavat jaksamistaan?	383
Haittaavatko terapeutin omat ongelmat hoitoa?.....	387
11. Voiko terapiasta olla haittaa?	397
Mitä tiede sanoo terapian haitoista?.....	397
Kuinka terapeuttia vaihdetaan?	403
Mikä suojaa terapiassa käyvää?	409
Onko aina hyvä puhua traumaista?.....	414
”Diagnoosi on haitannut muiden sairauksieni hoitoa”	418
”Sain pölistä vapaasti peloistani seitsemän vuotta”	426
12. Milloin lääkkeet ovat parempi vaihtoehto?	433
”Lääkehoidon merkitys on sitä suurempi, mitä vaikeammasta masennuksesta on kyse”	433
Miltä tuntuu käyttää mielialalääkkeitä?.....	440
Loppusanat: Lisää keskustelua psykoterapiasta, kiitos!.....	449
Kiitokset.....	453
Lähteet ja lukemisto	455

Älä oo niin nopee antaa tuomioo
ei musta muuten mitään tuu.
Perhosentoukka tai paraneva haava
mä oon kesken niin kuin puolikuu.
– Yona

Mihin voi soittaa
kun akku on tyhjä, eikä jalat jaksa kantaa?
Mihin voi soittaa
jos kotikonstit ei poista häpeän tahraa?
– Lyyti

Johdanto: Tämä on toimittajan tietokirja psykoterapiasta

Mitä terapiassa tehdään, mitä terapiassa kysytään, mitä terapiassa tapahtuu. Mitä terapia maksaa, mitä terapia on, mitä jos terapia ei auta. Tällaisia asioita ihmiset googlaavat, ja hakukone ohjaa esimerkiksi Mielenterveystaloon. Se on suomalainen, kattava julkisen terveydenhuollon sivusto mielenterveydestä. Mutta kysymykset jatkuvat: mitä on sensomotorinen psykoterapia, mitä psykoterapeutti tekee, voiko psykoterapia olla haitallista.

Tämä kirja pyrkii vastaamaan kaikkiin terapiaa käsitteleviin kysymyksiin, joita kysyisit googlelta, kaverilta tai lääkäriltä. Kirja esittää myös sellaisia kysymyksiä, joihin on vaikeaa tai kiusallista vastata. Se pyrkii antamaan tietoa, jonka avulla saat psykoterapiasta otteen.

Kirjan luettuasi tiedät, miten terapiaan pääsee, kuinka terapeutin löytää ja miten terapiassa kuuluu käyttäytyä. Lisäksi saat kuulla, mikä terapiasuuntaus Suomessa on vallalla, mitä erilaiset terapeutit ajattelevat toisistaan, onko terapeuteilla omia mielen-

terveysongelmia ja pitäisikö kaikkien käydä terapiassa. Kirjan luettuasi hahmotat paremmin sitä, voisiko psykoterapia sopia sinulle, ja osaat todennäköisesti valita itsellesi sopivan psykoterapeutin.

Olen vähän yli 40-vuotias toimittaja. Ryhdyin kirjoittamaan tätä tietokirjaa tuttuni kannustamana. Entinen toimittaja ja nykyinen yrittäjä Pauliina Seppälä huhuili toimittajien Facebook-foorumilla kirjoittajaa journalistiselle terapiakirjalle. Hän oli taannoin saanut Suomen Tietokirjailijoilta pienen apurahan esikoistietokirjaan, mutta oli luopunut hankkeesta vaihdettuaan alaa. Häntä kalvoi kuitenkin huono omatunto siitä, että kirja oli jäänyt tekemättä.

Ilmoittauduin heti vapaaehtoiseksi. Olin jo pitkään pohtinut, että haluaisin kirjoittaa tietokirjan, kunhan sopiva ja minua puhutteleva aihe löytyisi. Psykoterapia tuntui heti osuvalta aiheelta. Olin jo yli kymmenen vuoden ajan tehnyt lehtijuttuja terveys- ja hyvinvointiaiheista, ja olin myös itse käynyt kaksi pitkää, Kelan tukemaa psykoterapiaa.

Kirjan teko kesti noin kaksi ja puoli vuotta. Toimittajalle tämä on ollut hieno mahdollisuus syventyä yhteen aihepiiriin ja kokonaisuuteen.

Kirjan keskeisintä aineistoa ovat terapiassa käyneiden ja asiantuntijoiden haastattelut. Haastattelin kirjaa varten suuren määrän asiantuntijoita sekä yli 30 terapiassa käyvää tai käynnyttä. Halusin kuulla sekä terapiassa käyneiden että terapeuttien nä-

kemyksiä, koska terapia muodostuu kahden osapuolen kohtaamisesta. Kun selailin alan kirjallisuutta, huomasin, että suuri osa tiedosta oli terapeuttikeskeistä.

Minulle muodostui ajatus siitä, että haluan tässä kirjassa törmäyttää terapiassa käyneiden ja muiden asiaa tuntevien näkemyksiä. Ajattelen niin, että ilman kuluttajanäkökulmaa keskustelu terapiasta on osin mainospuhetta. Se saattaa jäädä turhan yleväksi ja kuvata terapian ihannetta. Vasta terapiassa käyneiden kokemukset täydentävät kuvan siitä, mitä terapiassa oikeastaan tapahtuu.

Olen tehnyt tämän tietokirjan journalistisin perustein ja menetelmin. Kirjan haastatteluissa oikeat ihmiset kertovat kokemuksistaan. Pelkällä etunimellä esiintyvien henkilöiden nimet on usein muutettu heidän henkilöllisyytensä suojaamiseksi.

Alussa oleva osio, jossa kuvaan omia terapiakokemuksiani, on autofiktiota. Siinä kuvatut tunteet, tunnelmat ja tapahtumat ovat todellisia, mutta kerron kauan sitten tapahtuneista tilanteista pelkän muistini varassa.

Etsin terapiassa käyneitä haastatteluun pääasiassa sosiaalisesta mediasta. Muotoilin etsintäkuulutukseni niin, että minua kiinnostavat kaikenlaiset terapiakokemukset, sekä hyvät että huonot. Tämä varmasti vaikutti niin, että myös ikäviä asioita kokee neet uskalsivat ottaa yhteyttä. Suurimmalla osalla haastatelluista oli terapiasta pelkästään myönteisiä kokemuksia. Monilla oli sekä myönteisiä että kielteisiä havaintoja.

Löysin haastatteluun mukavan erilaisia tyyppisiä. Haastatellut olivat iältään 23–75-vuotiaita. Heillä oli erilaisia diagnoose-

ja, ja he asuivat eri puolilla Suomea, joskin suurin osa Etelä-Suomessa.

Sukupuolijakauma oli epätasainen: naisia oli suurin osa. Naisilla terapiassa käyminen on yleisempää kuin miehillä, mutta ei aivan näin paljon yleisempää. Olisin mieluusti haastatellut enemmänkin eri sukupuolten edustajia, mutta naishaastateltavia oli helpoin löytää.

Korostan, että tämä kirja ei ole tutkimusjulkaisu, eikä haastatteluista tekemiini havaintoihin tai pieniin yhteenvedoihin voi suhtautua tutkimustuloksina.

Tavoitteenani on ollut kirjoittaa kirja, joka auttaisi ihmisiä paitsi terapiaan hakeutumisessa, myös hoidosta hyötymisessä. Terapiassa käyminen on aihe, josta läheiset ystävykset puhuvat keskenään. Tämä kirja toivottavasti tuo uusia näkökulmia niin yksityisiin kuin yhteiskunnallisiinkin keskusteluihin.

Haluan vielä selventää käyttämiäni termejä. Tässä kirjassa puhe on koko ajan psykoterapiasta, vaikka käytän myös kansanomaisesta nimitystä ”terapia”, samoin kuin kutsun psykoterapeutteja välillä ”terapeuteiksi”. Psykoterapeutti-nimike on suojattu, ja sitä saavat käyttää vain psykoterapeuttikoulutuksen suorittaneet. Nimikkeen myöntää ja sen käyttöä valvoo Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira. Yleensä ihmiset kuitenkin sanovat käyvänsä ”terapiassa” tai tapaavansa ”terapeuttia”.

Tarkoitukseni ei ole termien valinnalla häivyttää rajaa laillistettujen psykoterapeuttien ja itseoppineiden tai vähemmän koulutettujen terapeuttien välillä. Suosin yleistajuisia sanonta-

tapoja, koska kirja on tarkoitettu kaikille ihmisille, ei pelkästään terveydenhuollon ammattilaisille.

Terapiassa kävijöihin viitataan yleisimmin sanalla ”asiakas”, jota terapiakirjallisuudessa yleisimmin käytetään. Psykoanalyttisen koulutuksen saaneet puhuvat usein potilaista, samoin kuin monet lääkärit ja sairaanhoitajat. Siksi kirjassa joissakin asiayhteyksissä puhutaan myös ”potilaista”. Molemmissa sanoissa on ongelmansa: ”Potilas” viittaa sairaana olevaan, eikä terapiaan välttämättä tarvita sairautta. ”Asiakas” taas korostaa palvelun kaupallisuutta. Yleisimmin terapiassa käyvät ovat sekä potilaita että asiakkaita: heillä on sekä diagnoosi että kuluja terapiasta.

1. Mennäkö terapiaan vai eikö mennä?

”Psykoterapiasta hyötyminen edellyttää sitä,
että potilas on hoitoon valmis.”

– Ylilääkäri, kouluttajapsykoterapeutti Suoma Saarni

Minäkin kävin terapiassa

Oma matkani terapian maailmaan alkaa ihmissuhdeongelmista, sydänsuruista. Niiden seurauksena alan suorittaa elämässä ihan kaikkea. Ajattelen, että minun on tultava jollakin tapaa paremmaksi kelvatakseni seuraavalle ihmiselle, johon rakastun.

Yhtenä päivänä junassa selailen graduuni liittyvää kirjaa, enkä ymmärrä tekstistä mitään. Seuraavien kuukausien kuluessa niskani tulee niin kipeäksi, etten yksinkertaisesti pysty istumaan tietokoneella. Kaikki tekeminen alkaa tuntua ylitsepääsemättömän raskaalta.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön psykiatri raapii päätänsä ja on ulalla tapauksestani. Siltä hän ainakin vaikuttaa vilkuillessaan minua kurtistunein kulmin, selaillessaan papereitaan ja lehteillessään paksua kirjaa.

Lopulta saan diagnoosin: ahdistuneisuushäiriö. Omasta mielestäni kärsin uupumuksesta, burnoutista, mutta se ei kuulemma ole Kelan hyväksymä diagnoosi eikä kelpaa. Tunnen näemykseni jyrätyksi, mutta hyväksyn kohtaloni, alistun vieraalta tuntuvaan määritelmään.

Haluan nimittäin Kelan psykoterapiaan, eikä sinne pääse ilman kunnon diagnoosia.

Minulla ei ole terapian varalle suunnitelmia eikä tavoitteita. Haluan vain, että oloni paranisi.

Ensimmäinen vapaa terapeutti löytyy vasta usean puhelinsoiton jälkeen. Opiskelijalle tutustumiskäynti on maksuton, terapeutti kertoo. Kävipä tuuri, ajattelen.

Terapeutti on minua alaovella vastassa. Naisen ryhti on kumara, kädenpuristus hento. Seuraan häntä vastaanottotilaan, vaikka hänen kehonkielensä ei herätä luottamusta.

Vastaanotolla nainen tuntuu etäiseltä ja selitän ongelmistani asiakeskeisesti, ilman tunteita. Hän kuuntelee, tekee muistiinpanoja. Lopussa hän jälleen kättelee kuin haamu. Minusta tuntuu mahdottomalta palata hänen vastaanotolleen. Ilmoitan sähköpostitse, että jatkan etsintöjä, vaikka tuntuu työläältä palata terapeuttilistan ääreen.

Puheluihini vastataan, mutta kaikki terapeutit pahoittelevat, että heillä on täyttä. Soitan listan viimeiseen numeroon. Käy ilmi, että nainen on hiljattain valmistunut psykoterapeutiksi ja hänellä on aikaa.

Kokenut terapeutti olisi parempi, ajattelen, mutta onko minulla vaihtoehtoja?

Käyn tutustumassa ja hän vaikuttaa mukavalta, miellyttävältä ihmiseltä. Ihailen hänen kaunista ulkonäköään. Hän on koulutettu ammattilainen, ajattelen.

Eletään 2000-luvun alkua, eikä psykoterapiasta vielä puhuta kovin paljon julkisuudessa. Kuvittelen, että koulutetun terapeutin toteuttama psykoterapia toimii kuin lääke.

Kun minun on terapiassa vaikea puhua, ajattelen että se johdetaan minusta, ei terapeutista eikä siitä, millainen *match* me kaksi olemme. Haluan olla hyvä terapiassa.

Kun aloitan terapian, en oikeastaan käsitä, että kiellän joitakin tunteitani. En ole tullut ajatelleeksi, että terapiassa voisin saada yhteyden tukahdutettuihin tunteisiin. Tiedän kyllä surun tunteen. Itkemisen kanssa minulla ei ole ongelmaa. Sen kuin annan tulla.

Myös pelosta minulla on käsitys. Tajuan, että terapiaa on paikka, jossa ei tarvitse esittää reipasta. Osaan jonkin verran kertoa siitä, millaisia asioita pelkään.

Entä häpeä sitten? Siitä minulla ei ole aavistustakaan. Häpeän varmaan niin paljon, jatkuvasti ja niin kokonaisvaltaisesti, että sen tiedostaminen olisi liikaa.

Minulla ei ole kerta kaikkiaan mitään käryä siitä, että jos terapeutissa jokin vaikka ärsyttää, voisin mainita hänelle asiasta.

Olen siinä käsityksessä, että terapiassa on tarkoitus itkeä, kertoa omasta elämästä ja eritellä omia vaikeuksia. Taidan jopa kuvitella, että kun kuvailen hankaluuksiani kyllin tarkasti, terapeutti tietää, mitä minun tulee tehdä, ja antaa neuvot, joiden turvin sitten selviydyn tulevissa pulmatilanteissa.

Psykoterapeutti ei kuitenkaan neuvo minua. Sen sijaan hän on todella paljon hiljaa. Hän tuntuu odottavan minulta jotain, haluavan jotain, mitä minussa ei ole.

Hiljaisuus tuntuu painostavalta. Oletan, ettei minun kuulu udella terapeutin toimintatavoista tai kyseenalaistaa niitä. Minähän olen hoidon kohde.

Myös terapeuttini kysymykset tuntuvat painostavilta. Kun kerron vapaasti elämäni hankalista tilanteista, hän jankkaa tunteista. Niitä pitäisi osata nimetä. Kun yritän, terapeutti vaikuttaa tyytymättömältä muttei kuitenkaan kerro, mitä odottaa. Tunnen itseni toivottoman huonoksi terapiassa kävijäksi. Ehkä en sovi siihen muottiin, jolla terapiassa parannetaan ja parannetaan.

Olen oppinut, että terveydenhuollossa asioidessa tulee olla asiallinen. Eiväthän potilaat tavallisesti kiukuttele lääkärinkään vastaanotolla. Kaikkiaan ihmiset kai ilmentävät aikuisuutta olemalla ihmisiksi. Miksi siis terapiassa saisi kiukutella?

Kolmannen terapiavuoden alussa ajaudun terapeuttini kanssa konfliktiin. Kerron terapeutille vaihtoehtohoitoihin lukeutuvas-

ta kurssista, josta olen saanut suurta apua. Kurssilla on ryhmä-terapian ohessa purettu vihan tunnetta kehosta. Vihatyöskentely on toteutettu siten, että jokainen on vuorollaan halutessaan saanut huutaa sekä hakata pehmustettua pöytää isolla, pehmustetulla patukalla.

Terapeutti itse on hienovaraisesti rohkaissut minua osallistumaan kurssille, mutta tuolloin meillä kummallakaan ei ollut tarkkaa tietoa kurssin sisällöstä. Kun kurssin jälkeen kerron vihatyöskentelystä, hän on sitä mieltä, että moinen oli ”hölmöläisten hommaa”.

Hän pysyy tuomitsevassa kannassaan, vaikka selitän, miten hyödylliseksi ja vapauttavaksi koin harjoituksen. Monen viikon ajan mielessäni takovat terapeutin sanat ”hölmöläisten hommaa”. Ne ovat suurella ristiriidalla kokemukseni kanssa. En pääse yli siitä, että olemme näin olennaisesta asiasta eri mieltä.

Käsitlemme asiaa usein. Otan sen kerta toisensa jälkeen puheeksi, koska en pysty luottamaan terapeuttiini enää. Minun ei tee mieli kertoa hänelle asioitani, koska pelkään, ettei hän tavoita kokemustani.

Viikot kuluvat. Terapeutti ei peräänny. En myöskään saa hyvää selitystä hänen jyrkälle kannalleen. Lopulta turhaudun ja ilmoitan lopettavani terapian.

Vaikka terapia keskeytyy kahden ja puolen vuoden jälkeen, koen saaneeni siitä apua. Kun terapeutti ei ole neuvonut eikä kertonut omia mielipiteitään, olen alkanut kuulla oman ääneni. Se on suurin hyöty, jonka saan ensimmäisestä psykoterapiastani.

Kun terapia päättyy, minua ei enää ahdisti ja jaksamiseni on palautunut ennalleen. Voin sanoa parantuneeni uupumuksesta. Siihen on varmasti auttanut myös aika.

Olen pitkään siinä käsityksessä, että psykoterapiahomma oli nyt sitten siinä. Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen psykoterapiaa tarjotaan minulle neuvolasta, koska en saa enää nukuttua. Emmin, koska ajattelen, että minulla menisi aivan hyvin, kunhan saisin levättyä. Paljon myöhemmin – käytyäni toisessa terapiassa pari vuotta – selviää, että unettomuuteni takana onkin estrogeenivaje.

Tietämättömänä siitä ryhdyin etsimään itselleni terapeuttia. Toisella kerralla haluan onnistua paremmin psykoterapeutin valinnassa. Olen kuullut jostakin, että tärkeintä olisi valita ihminen, jolle tuntuu hyvältä puhua. Muilla asioilla kuten terapian viitekehyksellä ei olisi niin väliä.

Tämä johtaa siihen, että kiinnostun integratiivisesta psykoterapiasta. Se korostaa juuri terapeutin ja asiakkaan välisen yhteistyösuhteen merkitystä. Integratiivisessa psykoterapiassa yhdistyvät eri teoriaperinteet kuten psykoanalyttinen ja kognitiivinen.

Tällä kertaa en myöskään josta koulutustasosta. Haluan kokeneen psykoterapeutin, jolla on korkein eli vaativan erityistason psykoterapiakoulutus. Haluan, että hänellä olisi vähintään samantasoinen peruskoulutus kuin minulla eli ylempi korkeakoulututkinto, esimerkiksi psykologiasta.

Tuntuu helpottavalta, että tällä kertaa tiedän jo, mitä haluan. On odotuksia ja vaatimuksia, joiden perusteella saatan raakata ulos ainakin 90 prosenttia paikkakuntani psykoterapeuteista.

Varaan terapeuttien testaamiseen reilusti aikaa ja käyn yhteensä kolmella. Valitsen heistä ensimmäisen, koska hän tuntuu suhtautuvan vakavasti ongelmiini.

Myös tässä elämäni toisessa Kela-psykoterapiassa saavutan uutta ymmärrystä elämästä. Rajani vahvistuvat, ihmissuhdetaitoni kohenevat ja opin arvostamaan omaa ainutlaatuisuuttani. Harmittaa tosi paljon, ettei mitään tästä voi kirjata CV:hen:

Yksilöpsykoterapia, 2006–2009 sekä 2016–2019, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistaminen.

Unettomuuteni ansiosta onnistumme myös saamaan kaupungin palvelusetelillä kymmenen kertaa ilmaista pariterapiaa.

Pariterapiassa raatelemme toisemme vereslihalle. Tai siltä minusta tuntuu. Myöhemmin puoliso kylläkin kertoo, ettei hän ole tuntenut itseään raadelluksi. Kokematon terapeutti ei ilmeisesti ole osannut tasapainottaa terapiatilannetta niin, että minäkin olisin tuntenut oloni turvalliseksi. Joka tapauksessa terapia joi-tenkin tehoaa. Linkutan ulos terapiasta käsi mieheni kädessä. En koskaan tekisi samaa uudelleen, mutta katumusta en tunne. Olo on kiitollinen.

Pariterapia, 10 kertaa, 2016, ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Elämäni toisessa Kela-terapiassa parantavimpia asioita ovat terapeuttini johdonmukainen myötätunntoisuus sekä se, että hän pystyy joka kerta reagoimaan rakentavasti tyytymättömyyden ilmaisuihini. Hän tunnistaa oman osuutensa asiasta, myöntää

olleensa väärässä ja tarvittaessa pyytää anteeksi. Terapian loppuvaiheessa hän suorastaan kaivaa minusta ulos häntä kohtaan tuntemani tyytymättömyyden aina, kun sitä tunnen mutta koetan olla valittamatta ”pikkuasioista”.

Toisin kuin monissa muissa ihmissuhteissa, terapisuhteessa minun ei tarvitse pelätä, että toinen ihminen raivostuisi, ottaisi itseensä, alkaisi puolustella käytöstään tai leimaisi minun kokemukseni vääräksi. Tuntuu todella eheyttävältä kohdata sellaista kypsää aikuisuutta.

Erytystä hyötyä saan siitä, että terapeutti jaksaa määrätietoisesti muistuttaa minua levon tarpeestani vaikeiden elämäntilanteiden keskellä.

Tässä terapiassa minua jää vaivaamaan vain yksi asia: kysymys kehosta. Miten saisin kehoni laskostettua tähän mielelle omistettuun huoneeseen?

Terapeutin huoneessa on kaksi nojatuolia sekä sohva. Ensimmäisellä käyntikerralla terapeutti on osoittanut minulle nojatuolipaikkaa. Sen jälkeen hän ei enää tee tuota klassista, hillittyä elettä, joka antaa tilaa asiakkaalle varattuun suuntaan. On valittava itse paikkansa.

Kun terapiaa on kulunut melkein vuosi, huomaan sohvan kutsuvan. Tajuan, että se on kutsunut minua alusta asti. Mutta tästä tuntuu hankalalta mainita terapeutille. Asia tuntuu käytännölliseltä ja triviaalilta.

Tarkalleen ottaen pulmana on se, etten tiedä, onko sohvalle soveliasta mennä. Tiedän, että psykoanalyysissa yleensä maataan

terapeutin sohvalla, mutta minun terapiani ei ole psykoanalyysia. Mitä varten huoneessa siis on sohva? Onko se mahdollisesti minua varten – voisiko olla mahdollista, että sekä sohva että toinen nojatuoleista ovat minua varten? Eikö olisi liioittelua, että minun kehoani varten olisi tässä tilassa peräti kaksi paikkaa – nojatuoli sekä sohva – joista saisin valita?

Terapeutti on pukeutunut hameeseen ja korkokenkiin. Hänen tukkansa on laitettu ja olemuksensa kaikkiaan hallittu. En voi kuvitellakaan, että hän makoilisi istuntomme – niin, *istuntomme* – aikana. Voisinko minä silti laskeutua koko pituudeltani hänen sohvalleen?

Kysyn asiasta, ja terapeutti vastaa, että tietenkin voin mennä sohvalle. Siihen on kuitenkin siististi järjestelty tyynyjä, vilttejä ja pehmoleluja, jotka mielestäni vihjaavat, ettei kukaan oikeasti koskaan istu tai ainakaan makaa sillä. Olenko nyt sitten outo asiakas?

Vielä sohvalla maatessanikin kysyn, että voinko nyt siis todellakin maata tässä sohvalla. Terapeutti kertoo sen olevan oookoo.

Silti epäilen, että kehoni on väärässä asennossa suhteessa siihen, miten tässä huoneessa normaalisti ollaan.

Muutenkin täällä terapiassa, terapeutin kanssa, keho tuntuu jäykältä. Pieni huone, kaksi ihmistä, selkeät roolit, tasan 45 minuuttia sekä menetelmään sisäänkirjoitettu fyysinen etäisyys kahden ihmisen välillä. Entä, jos en koskaan opi asettumaan tänne? Entä, jos kehoni ei mahdu sivistyksen laitoihin?

Entä, jos minulle tuleekin sohvalla sellainen olo, että haluaisin mieluummin istua? Voisinkohan siinä tapauksessa siirtyä

kesken kaiken nojatuoliin, vai olisiko se kummallista poukkoilua? Häiritsisikö sellainen terapiaprosessia?

Kerran teen niin, ja jään miettimään tekoani. Miksen vain voinut nousta makuulta ja jäädä sohvalle istumaan? Se olisi ollut normaalimpaa.

Terapiassa haluaisin keskittyä keskusteluun, mutta tuntuu hankalalta asettautua minulle varattuun muottiin, terapia-asiakkaan varsin pieneen ruumiilliseen tilaan. Jos vain ajatuksillani ja tunteillani on väliä, mitä ruumiini edes tekee täällä?

Kolmen vuoden psykoterapian jälkeen en todellakaan tiedä, millä tavalla psykoterapeutini viitekehys on vaikuttanut terapiaani. Terapia koostui pelkästään 45 minuutin keskusteluista. Mielestäni psykoterapeutini kohtasi minut ihmisenä, ja mitä pidemmälle yhteistyö jatkui, sitä enemmän olimme mielestäni läsnä tasavertaisina.

Sen tiedän, että toinen psykoterapiani kehitti itsemyötätuntoani sekä luottamusta omaan arvostelukykyyni. Nyt pystyn luottamaan itseeni niissäkin tilanteissa, joissa toiset ihmiset ja auktoriteetit ovat eri mieltä. Edelleen joskus kuulen mielessäni terapeutini äänen, näen silmiäni edessä hänen myötätuntoiset kasvonsa.

Terapian aikana myös uniongelmani parantuvat – ehkä kuitenkin lähinnä ajan kulumisen ansiosta. Estrogeenitaso palaa pikku hiljaa ennalleen synnytyksen ja pitkän imetyksen jäljiltä.

Koen, että terapiataipaleeni jälkeen sisäinen ja ulkoinen todellisuuteni ovat paljon paremmin synkassa kuin ennen terapioita.

Ihmiset näkevät minut suurin piirtein sellaisena kuin olen. Tämä tosiasia tekee elämästä rennompaa, vähemmän stressaavaa.

Tällaisia kokemuksia minulla on psykoterapiasta. Tällaisista lähtökohdista ryhdyin kirjoittamaan tätä kirjaa. Tuntuu tärkeältä jakaa kokemukseni, koska kirjoittajana minulla on tietysti oma näkökulmani. Ei olisi mahdollista kirjoittaa tällaisesta syvästi inhimillisestä aiheesta täysin objektiivisena, ulkopuolisena tarkkailijana. Mutta vaikka osa kirjani näkökulmista perustuu omiin kokemuksiini, olen valinnut aiheita ja käsittelytapoja myös kuunnellen muita. Olen pyrkinyt kokoamaan tähän kirjaan kattavasti erilaisia kokemuksia terapiasta. Lisäksi olen kysynyt asiantuntijoilta niitä kysymyksiä, jotka minua ja muita terapiassa käyneitä ovat jääneet askarruttamaan.

Mistä tietää, että tarvitsee terapiaa?

Miltä katukuvassa näyttäisi juuri nyt, jos kaikki terapiassa käyneet muuttuisivat vihreiksi?

Terapiassa käynti on viime vuosikymmeninä yleistynyt paljon. Yhä useampi suomalainen käy elämänkaarensa aikana terapiassa tai ainakin harkitsee terapiaan menoa.

Sitä, kuinka yleinen elämäkokemus terapiassa käyminen on, ei kuitenkaan kukaan tiedä. Yritin selvittää asiaa Tilastokeskuksesta, Kelalta, Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) sekä Sosiaali- ja terveysministeriöstä. Joka paikassa vedin vesiperän.