

Minna Maijala

PIRKKO LAHTI

Kuuntelija



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Minna Maijala ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022
ISBN 978-951-1-37441-1

Teos on saanut tukea Kansan Sivistysrahastolta ja Suomen tietokirjailijat ry:ltä.

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



Klovnin suru

7

Sinnikäs ja valpas

14

Omalle tielle

38

Opin ja kehityksen vuodet

55

Rouva Mielenterveys

75

Kansainvälisiä tehtäviä

121

Kanssakulkija

133

Vanhuuden kokemusasiantuntija

155

Se tavallinen Pirkko

172

Kirjoittajan kiitokset

185

Kirjallisuutta

187

Klovnin suru

Vuosia sitten psykologi Pirkko Lahti oli New Yorkin metrossa matkalla toiselle puolelle kaupunkia. Hän oli yksin liikkeellä ja istui ajatuksissaan. Metrovaunu pysähtyi nykähtäen asemalle, ja kun se jatkoi matkaansa, Lahden viereen istahti mies, jolla oli klovnin maalattu naama, punainen tekonenä ja kirkaankeltainen puku. Matka jatkui hiljaisuuden vallitessa, kukaan muu matkustajista ei vaikuttanut kiinnostävän klovniiin mitään huomiota. Hetken kuluttua Lahti huomasi, että klovnin maalatuille poskille valui kyyneliä. Hän tarttui miestä kädestä sanomatta mitään, ja he istuivat jonkin matkaa hiljaa käsi kädessä, kunnes toisen heistä oli noustava omalla asemallaan pois.

Pirkko Lahti liikuttuu kertoessaan klovnin kohtaamisesta, sillä kokemus oli hänelle voimakas. ”Kuinka suuri murhe ja kärsimys voikaan kätkeytyä ihmisen naamion taakse”, hän huokaa. Usein ihmiset kavahtavat sitä. Emme osaa kohdata kärsimystä, emme tiedä, mitä sanoa tai tehdä. Pelkäämme tuottavamme pettymyksen tai toisen tuskasta tulevan meille taakka. Ehkä pelkäämme omaa suruamme, jonka joutuisimme tunnustamaan, jos kohtaisimme toisen ihmisen surun. Käännämme mielummin katseemme pois ja odotamme, että toisen tunnekuuhu laantuu. Kieläydymme rohkaisemasta tuntemaan ja kertomaan tunteista. Jätämme toisen selviämään yksin. Ja silti, onko elämässä mitään surullisempaa kuin yksinäisen klovnin kyyneleet?

Pirkko Lahti ei pelkää katsoa ihmistä kohti ja ottaa kädestä vaikealla hetkellä. Hän tietää kokemuksesta, että toisen rinnalla voi kulkea monella eri tavalla, rohkaista ja tukea vaikean hetken yli. Se, että pitää kädestä, on läsnä ja kulkee toisen kanssa pienen hetken, voi olla ratkaisevaa sille, joka kärsii. Se voi olla käännteentekevä muistutus ihmisten välisestä yhteydestä ja luvasta olla inhimillinen toisen edessä. Aina ei tarvita edes sanoja.

Etenkin suomalaisten on ollut vaikea tunnistaa ja sanoittaa omia tunteitaan. ”Meillä ei ole ollut tunteiden ilmaisemisen kulttuuria. Sodan jälkeen suomalaisessa yhteiskunnassa pyrittiin aloittamaan puhtaalta pöydältä, eikä sodan aiheuttaman ahdistuksen ja tunnekuohun käsittelemiseen annettu aikaa tai tilaa. Tunteet laitettiin lukkojen taakse, mutta eivät ne sieltä mihinkään kadonneet, vaan oireilivat alkoholin liikakäyttönä, väkivaltana, puhumattomuutena ja ihmissuhteiden ongelmina. Nuoremmat sukupolvet ovat hiljalleen alkaneet purkaa tätä tunnemöykkyä.”

”Tunteiden ilmaiseminen on äärimmäisen tärkeä osa mielen-terveyttämme”, Pirkko Lahti toteaa. Hyvinvoiva mieli on tunteiden-
sa kanssa tasapainossa. Se ei Lahden mukaan kuitenkaan tarkoita sitä, ettemme lainkaan tuntisi epämurkavia ja välillä hirvittäviäkin tunteita. Mutta kun voimme hyvin, pärjäämme myös epämiellyttävien tunteiden kanssa, osaamme käsitellä niitä ja rauhoittaa itseämme. Silloin meidän on helpompi kohdata myös toisen ihmisen ikäviä tunteita – surua, vihaa, kärsimystä ja epätoivoa.

”Jokaisen tulisi hyväksyä oma vajavaisuutensa ja pahuutensa”, Pirkko Lahti sanoo. ”Usein kohtaa ihmisiä, jotka eivät osaa käsitellä pahoja tunteita, vaan kanavoivat ne toiminnaksi, mistä syntyy ikävää jälkeä.”

Klovnin kohdattuaan Pirkko Lahti jäi pitkäksi aikaa miettimään tunteita. Hän pohti, kuinka Suomessa on tyypillistä, että tunteet ovat kulttuurisesti lukittuja ja niiltä vaaditaan puhtautta.

Suru ja ilo eivät ikään kuin voi olla olemassa yhtä aikaa. Klovnin kohtaaminen sai hänet ymmärtämään syvästi, kuinka vastakkaiset tunteet eivät sulje toisiaan pois vaan ne ovat molemmat meissä. Vaikka pukisi itsensä klovniksi ja ottaisi toisten hauskuuttajan roolin, ei kukaan pääse pakoon surujaan.

Silti me Pirkko Lahden mukaan usein uskottelemme itsellemme, että voisimme elää kaiken puhtaasti ilon kautta ja elämässä voisi olla pelkkiä positiivisia tunteita. Kokiessamme ikäviä ja raskaita tunteita pelkäämme jäävämmehän niihin kiinni, ja haluamme kiirehtiä takaisin iloon. Suru ja viha pelottavat meitä, kaihdamme niitä.

”Samalla tavoin elämäämme hallitsevat monet muut ehdottomat vastakkainasettelut, joiden toista ääripäätä tavoittelemme, toista emme oikein enää hallitse. Ihmiset esimerkiksi tekevät töitä täysillä, mutta vapaa-aikana rentoutuminen on vaikeaa”, sanoo Pirkko Lahti. ”Todellisuudessa raskas, täysillä vedetty työ tarvitsisi vastapainokseen täydellisen rentoutumisen, jotta ihmisen voimavarat eivät alkaisi hiljalleen ehtyä. Mutta jos ajattelemme, että vapaa-aika on hukkaan heitettyä aikaa, olemme koko ajan kiinni tehokkaassa työmielentilassa ja palautuminen ei onnistu.”

Hyvän elämän eväät eivät ole Lahden mielestä kovin dramaattisia tai erikoisia, vaan ne kumpuavat arkisesta, mielekkääksi koetusta elämästä. Hän on kirjoittanut ja luennoinut aiheesta paljon. ”Taloudellinen turvallisuus, sosiaalinen turvallisuus, kohtuullinen terveys, mahdollisuus harrastaa ja elää eettisten arvojensa mukaan. Siinä ovat tärkeimmät, mitä ihminen tarvitsee”, hän toteaa.

*

Kun loppuvuodesta 2019 ehdotin Pirkko Lahdelle, että tekisin hänestä kirjan, hän kertoi torjuneensa jo kolme elämäkertahanketta. ”Minä olen niin tavallinen, ei minun elämäntarinani ole riittävän

kiinnostava kirjaksi”, hän perusteli. ”Ja elämässäni on niin paljon sellaista, mistä en edes voi kertoa. Olen aina pitänyt yhteystietoni julkisina, jos joku tarvitsee apua, mutta varjelen ehdotonta luottamusta sekä potilaideni että ystäväni suhteen.” Hän suostui kuitenkin tapaamiseen kuullakseen ehdotukseni.

Tavatessamme kerroin Lahdelle, että minua kiehtoo hänen persoonassaan ja työssään ihmisen kohtaamisen rohkeus, jota hän on ilmentänyt sekä psykoterapeuttina että Mielenterveysseuran näkyvänä edustajana. Hänen olemuksensa viestittää, ettei hän ole arvovaltansa ja asemansa taakse piiloutuva päättäjä ja vallankäyttäjä, vaan hän tulee ihmistä kohti, on läsnä ja kuuntelee. Hänessä on kiinnostavaa juuri se, että hän on niin tavallinen, vaikka hänellä on poikkeuksellinen asema ja ura suomalaisen mielenterveystyön kentällä.

Halusin kirjoittaa Pirkko Lahdesta kirjan, joka olisi sekä ihmisen kokoinen että yhteiskunnallinen ja kantaa ottava. Kirjan, jossa kuuluisi hänen äänensä ja ajattelunsa. Olen kiinnostunut hänen työstään ja asioista, joihin hän on vaikuttanut. Halusin tehdä kirjan yhdessä hänen kanssaan keskustellen ja pohtien ja oppia häneltä ihmisen kohtaamisen taidosta ja rohkeudesta. Vaikka teoksen rakenne on elämäkerrallinen, henkilökuvan on tarkoitus olla vain prisma, jonka kautta voi käsitellä tärkeitä yhteiskunnallisia kysymyksiä ihmisenä olemisesta, mielenterveyskäsitusten historiallisesta muutoksesta, vanhenemisesta ja ylipäättään aikamme ihmiskuvasta. Halusin puhua kaikesta tästä Pirkko Lahden kanssa ja kirjoittaa siitä.

En tiedä toista suomalaista, jonka elämäntarinaa nämä teemat kietoutuisivat yhtä kiinnostavalla tavalla ja jolla olisi niistä yhtä paljon tietoa ja näkemystä. Olen iloinen, että sain Pirkko Lahdelta luvan kirjoittaa tämän kirjan ja että hän avasi maailmansa minulle.

Pirkko Lahti tunnetaan ennen kaikkea Suomen Mielenterveysseuran pitkäaikaisena toiminnanjohtajana, joka on työssään pyrkinyt murttamaan mielen terveyden ongelmia kohtaan tunnettuja ennakkoluuloja ja pelkoja. Hän on osaltaan ollut siirtämässä keskustelun painopistettä mielenhäiriöistä kohti mielen terveyttä ja välittänyt ymmärrystä siitä, että mielen terveys on tärkeä osa hyvinvointia ja koskee meitä kaikkia.

Suhtautuminen mielen terveyteen on Pirkko Lahden pitkän uran aikana olennaisesti muuttunut. Mielen terveyden ei enää nykyisin käsitettä koskevan vain sairastuneita, vaan siitä on tullut hyvinvoinnin osa-alue, josta halutaan ja josta – paljolti Mielen terveysseuran valistuksen ansiosta – osataan pitää paremmin huolta.

Mieleltään sairastuneiden laitoshoidosta siirryttiin Lahden aikana painottamaan avohoidon merkitystä. Omaisten tukeminen on nykyään tärkeä osa mielen terveyystyötä ja mielen terveystyö on kriisikeskusten, auttavan puhelimen ja tukihenkilötoiminnan kautta jalkautunut keskelle ihmisten elämää. Ihmisiä yritetään tukea mielen kriiseissä heidän arjessaan jo ennen kuin käsittelemättömät taakat sairastuttavat.

Mielen terveyden kriisit ovat yhteiskunnallinen kysymys. Niissä on kyse ihmisyydestä ja ihmisen kohtaamisesta, yhteiskuntamme arvoista, siitä, miten suhtaudumme heikkouteen ja inhimilliseen epätäydellisyyteen. Suhteemme mielen terveyteen kertoo meistä itsestämme. ”Mielen terveyden valistustyön ytimessä on kysymys siitä, hyväksymmekö oman inhimillisyytemme ja haavoittuvaisuutemme vai ovatko mielen terveyden ongelmat jotain, joka tapahtuu vain toisille, toisenlaisille ihmisille?” Pirkko Lahti pohtii.

Lahden työ Mielen terveysseuran toiminnanjohtajana ja mielen terveysvaikuttajana on ollut hyvin näkyvää ja julkista. Hän on ollut mukana lukemattomissa mielen terveyystyötä tarkastelevissa

työryhmissä, ottanut osaa mielenterveyslainsäädännön valmisteluun ja kirjoittanut kirjoja mielen hyvinvoinnista. Lahtea alettiinkin Mielenterveysseuran vuosina kutsua ”Rouva Mielenterveydeksi”, ja häneltä pyydetään yhä kommentteja ajankohtaisiin mielenterveyttä koskeviin kysymyksiin. Näkyvä vaikuttajan rooli on kuitenkin vain jäävuoren huippu Pirkko Lahden työstä, jota hän on tehnyt psyykkisen hyvinvoinnin ja ihmisarvon puolesta.

Psykoterapeuttina Pirkko Lahti on kohdannut paljon ihmisiä yksityisimpien tunteiden ja epätoivon äärellä. Hän on tukenut ihmisiä kriisien keskellä, auttanut pitkittyneestä surusta, masennuksesta, itsetuhoisista ajatuksista, aggressiosta, uupumuksesta ja monenlaisista psyykkisistä oireista kärsiviä ja antanut psykoterapiaa myös lapsille, perheille ja pariskunnille.

Pirkko Lahti on myös kriisiterapeutti, joka on ollut mukana auttamassa monien niin pienien kuin suurienkin onnettomuuksien jälkihoidossa. Traumaattisten tapahtumien jälkeen ihminen saattaa tarvita ammattiapua paitsi akuutista tilanteesta selviämiseen myös kriisin jälkeiseen tunteiden ja viivästyneiden reaktioiden käsittelyyn. Ilman tukea onnettomuus, sairaus, suru tai menetys voi jättää ihmiseen pitkät ja tuhoisat jäljet, vaikka aluksi tuntuksikin, että selvisi kaikesta säikähdyksellä. Terapeutti kulkee ihmisen rinnalla ja tukee selviytymisessä.

Pirkko Lahden työn keskiössä on aina ihminen. Hän ei tarkastele mielenterveyttä väestön, suhteellisten riskien tai prosenttiosuuksien kautta. Ihmisen kärsimys on aina kokonaisvaltaista ja todellista, eivätkä paperille laitetut laskelmat sitä lievitä tai lohdata. Siksi Pirkko Lahti on aina hakeutunut ihmisen luo kuuntelemaan hänen kokemustaan – jokainen on oman kärsimyksensä paras asiantuntija.

Työskennellessään Euroopan neuvoston kidutuksenvastaisessa komiteassa Lahti osallistui sairaaloihin, vankiloihin ja mui-

hin laitoksiin tehtyihin tarkastuksiin ja haastatteli lukemattomia epäinhimillisissä oloissa eläviä ihmisiä, joita oli kohdeltu heidän ihmisarvoaan loukkaavalla tavalla. Lahti on nähnyt läheltä vallan väärinkäytön ja piittaamattomuuden seuraukset. Keskustellessamme hän vähän väliä pysähtyi pohtimaan koskettavia ihmiskohtaloita, joista ei tässä kirjassa voi kertoa, sillä oikeus yksityisyyteen kuuluu ihmisarvoon. Jokainen heistä oli Pirkko Lahdelle tärkeä ja merkityksellinen.

Voi sanoa, ettei mikään inhimillinen ole Pirkko Lahdelle vierasta. Hänen käsityksensä ihmisyydestä ja ihmisarvon tilasta perustuu poikkeuksellisen monipuoliseen ja henkilökohtaisesti elettyyn kokemukseen.

Mistä Pirkko Lahti ammentaa voimansa? Kuinka hän jaksaa katsoa silmiin kärsimystä, epätoivoa ja pahuutta? ”Haluan auttaa, jos vain suinkin pystyn”, hän sanoo. ”Sitä paitsi ihminen on tavattoman kiinnostava. Kuuntelemalla opin jatkuvasti uutta.”

Sinnikäs ja valpas

”Ahkera pitää olla, kaikkea pitää yrittää ja valittaa ei saa.”

”Jokainen meistä kasvaa lapsuudessa tietynlaiseen arvomaailmaan kiinni. On vaikea selittää rationaalisesti, mistä tietynlainen ajatustapa on itselle tullut. Se on niin luonnollinen ja syvään juurtunut”, Pirkko Lahti sanoo. ”Monet ystäväistäni osaavat niin hienosti selittää, miksi he kannattavat juuri tietynlaista poliittista ideologiaa. Minä en osaa analysoida omia perusarvojani, ne vain ovat olleet minussa lapsuudesta saakka.”

Pirkko Lahden oman lapsuudenkodin perintöä ovat sosiaali-demokraattiset arvot, joiden mukaan piti huolehtia, että kaikki yhteiskunnan jäsenet pysyvät mukana. Kaikilla oli oma ääni, ja valtan haltijoiden tehtävänä oli auttaa vähäisempien äänien kuulumisessa. Jokainen ihminen oli arvokas sellaisena kuin oli.

”Pidin jo lapsena ihmisten kuuntelemisesta”, Lahti kertoo. ”Minusta ihmiset olivat valtavan kiinnostavia. Muistan jo varhain olleeni utelias oppimaan heistä lisää, kuulemaan, mitä he ajattelivat. Kuuntelin ja yritin oppia.”

”Olin myös hyvin sosiaalinen lapsi, viihdyin ihmisten parissa ja tunsin paljon kiskolaisia. Luulen, että juuri sosiaalisuuteni vei minut lopulta ihmisten parissa tehtävään työhön psykologiksi”.

Pirkko Anneli Lahti syntyi Kiskossa 20. elokuuta 1941 Kivirinteen mökissä. Salon kaupunkiin nykyisin kuuluva Kisko on kaunis varsinaissuomalainen maalaiskylä, jonka raitti puutaloineen on säilyttänyt vanhan ajan tunnelmansa. Museovirasto on julistanut Kiskon kirkonkylän valtakunnallisesti merkittäväksi rakennetuksi kulttuuriympäristöksi. Lähellä sijaitsevat Suomen rannikko-seudun vanhimpiin kuuluvan aateliskartanon, 1500-luvulla rakennetun Haapaniemen linnan, rauniot. Kylän keskiaikaisesta rakennuskannasta ei kuitenkaan ole juuri merkkejä, ja useimmat talot on rakennettu 1920- ja 1930-luvuilla. Myös Pirkko Lahden isä Väinö Lahti oli mukana rakentamassa kiskolaista ympäristöä.

Oman mökkinsä Väinö Alarik Lahti oli perinyt adoptiovanhemmiltaan Miina ja Vilhelm Kivirinteeltä, joiden kanssa hän oli lapsesta saakka kasvanut sen jälkeen, kun hänen oma perheensä oli kuollut lentävään keuhkotautiin. Vilhelm Kivirinteen ammatti haudankaivajana periytyi Väinö Lahdelle, joka hautausmaan ohella huolehti myös monenlaisista seurakunnan sekatoista. Hän istutti koko Kiskon kirkon ympäristön puut ja pensaat, myös nyttemmin vanhuuttaan jo kaadetut hopeapajut, jotka kehystivät kirkkopihaa valtaisana hopeaisena ryöppynä.

Tieto tyttären syntymästä tavoitti isän jatkosodan rintamalla, kun samassa komppaniassa taistelleet kyläläiset kertoivat uutisia kotoa. Väinö Lahti ei kuitenkaan ehtinyt nähdä tytärtään vaan sai surmansa kaksi viikkoa myöhemmin. Kiskolaiset sotaveteraanit kertoivat myöhemmin nähneensä, kuinka isä hyppäsi piikkilanka-aidan ylitse ja sai konekiväärisuihkun selkäänsä.

Pirkko Lahden äiti kertoi tienneensä heti, kun pappi nousi talolle tulevaa rinnettä ylös, että hänen miehensä oli kuollut. Väinö Lahti haudattiin sankarihautaan, eikä yksityiselle surulle jäänyt ti-

laa. Lahden äiti ei juuri puhunut isästä myöhemminkään, sota oli sulkenut oven siihen osaan elämää. ”Minulta kysytään usein, olenko surrut isättömyyttäni. En koskaan tuntenut isääni, eikä äitini korostanut isän puutetta, joten en itsekkään surrut. En tunte-
nut lapsena menettäneeni jotain”, Pirkko Lahti sanoo.

Kiskolaiset olivat maanviljelijöitä tai pienituloisia sekatyöläisiä, käsityöläisiä ja palvelualojen työntekijöitä, kuten poliisi, liikennöijä, koulun keittäjä ja opettaja. Pirkon äiti Lempi Matilda Lahti oli ammatiltaan kutoja. Hän neuvoi villasta paitoja, housuja ja sukia armeijalle, mutta myös lähiseudun talollisille. Miehen-
sä kuoleman jälkeen hän jatkoi oman työnsä ohessa myös tämän tehtävien hoitoa seurakunnassa.

Yksinhuoltajana Pirkko Lahden äiti oli lujatahtoinen ja tiukka. Lahti muistelee, että äidin lapsilleen välittämiä arvoja olivat ennen kaikkea työteliäisyys, ennakkoluulottomuus ja kaikenlaisen viivyt-
telyn välttäminen. Hän arvelee näiden arvojen kummunneen ar-
jesta, jossa ei yksinkertaisesti ollut varaa viivyttelyyn ja joutilai-
suuteen. Elämä oli kovaa, mutta kaikesta selvitettiin kovalla työllä ja
lannistumattomuudella. Nälkää Lahden perhe ei nähnyt koskaan,
sillä talolliset maksoivat kutomatuotteista palkaksi ruokaa, kuten
lihaa, perunoita ja jauhoja.

”Kiskossa oli varakkaita perheitä ja köyhiä perheitä. Me olim-
me köyhiä, mutta ei siitä tehty numeroa, asiat vain olivat niin”,
Pirkko Lahti kertoo. ”Ainoa tilanne, missä asia oikeastaan nousi
esiin, oli koulussa, kun piti hakea opettajalta luokan edestä Ame-
rikan avustuspaketteja. Mutta ei siinä ollut oikeastaan mitään ih-
meellistä tai häpeällistä, siihen aikaan asiat hoidettiin sillä taval-
la.” Perheen elämä oli niukkaa, mutta varsinaista puutetta Pirkko
Lahti ei muista heidän koskaan kokeneen.

Muiden Kiskon sekatyöläisten tapaan Lahden perhe oli pitkälti
omavarainen. Myös vaatteet ja kengät valmistettiin kotona tai naa-

purissa. Vaatteet tehtiin mahdollisimman kestävästä materiaalista ja paljon myös kierrätettiin ja ommeltiin lapsille vaatteita aikuisien vanhoista ja jo rikki kuluneista vaatteista. Lahti muistelee, että hänellä oli esimerkiksi talvitakki, jossa oli paljon erivärisiä taskuja reikien paikkoina. Myös valkoinen, neliskanttinen kaninturkislakki on jäänyt hänen mieleensä, samoin kuin muut ajan talvivaatteet. ”Äidin kutomat kokovillaiset lämpökerrastot suorastaan raapivat ihoa”, Pirkko Lahti sanoo, ”ja suomalainen ehta lampaanvilla haisi kammottavalle.” Lapset heittivätkin villahousut ilolla pois käytöstä heti, kun ilmat vähän lämpenivät tai kun äidin silmä välitti.

”Sehän oli lapsena ihan kauheaa, kun joutui kotitekoisissa vaatteissa kulkemaan”, Lahti naurahtaa. Ensimmäiset ostovaatteensa hän sai, kun lähti keskikouluun Karjalohjalle.

Perheen köyhyys ilmeni Pirkko Lahden mukaan lähinnä sellaisten tavaroiden hankinnassa, joita ei voinut valmistaa itse tai vaihtaa työhön. Esimerkiksi urheiluvälineet olivat kiven takana. Kerran äiti kuitenkin hankki lapsille näiden kovasti toivomat sukset. Jo ensimmäisenä talvena Pirkon veli Pentti katkaisi omat suksensa koulujen hiihtokilpailuissa. Pentti oli asiasta niin pahoillaan, ettei uskaltanut tulla koko päivänä kotiin vaan viipyi pitkään metsässä. Lopulta rikkiäiset sukset oli tuotava kotiin nähtäväksi. Pentti itki ja myös äiti itki, kun kallisarvoiset sukset olivat poikki. Lopulta käsistään kätevä äiti sai sukset paikattua metallilaatalla.

Pian tämän jälkeen myös Pirkko rikkoi omat suksensa. He olivat poikien kanssa rakentaneet hyppyrimäen, josta pojat yllyttivät Pirkkoa hyppäämään. ”Hyppäsin tosi pitkälle, mutta sukset meni halki takaa. Taas äiti itki ja yritti paikkailla suksea”, Pirkko Lahti muistelee.

*