

## Paniikkihäiriö – oire terveydestä?

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani; [Teoblogi](#)

Puhutaan paljon *esiintymispelosta*. Kesän kursseilla kävi ilmeiseksi että ihmisillä, joilla ei julkisessa ammatissaan ole minkäänlaista esiintymispelkoa, voi silti olla hillitön *esiin tulemisen* pelko. On yksi asia *esiintyä* asiantuntijana alalla jonka osaa ja taitaa. On toinen asia *tulla esiin* ihmisenä, jota ei itsekään kunnolla tunne.

Näissä sielun maisemissa tarjotaan ahkerasti uutta muotidiagnoosia: *paniikkihäiriö*. Sitä on oireiltaan ja syyiltään hyvin monenlaista. Jotkut n.s. paniikkihäiriöt ovat sen luonteisia, että minusta on todella sääli tehdä niistä vain yksilöllisiä sairauskertomuksia. Ajattelen joitakin kursseilla käyneitä, joiden oireet tyypillisesti alkavat työpaikan ruokalassa. He ovat vuosia eläneet sivistynyttä yksinäisyyttään työyhteisössä, jossa kukaan ei oikeasti kohtaa ketään ja arki on täynnä rutinoituja ohituksia, näennäisyntävällisyyksiä ja hyvin harjoiteltuja roolileikkejä. Se on siedettävää niin kauan, kuin edes *jossain* on olemassa joku, jonka kanssa uskaltaa hengittää vapaasti ja puhua rehellisesti. Kun yksityiselämäkin alkaa olla vain piilottelua ja lymyämistä tai vain kiduttavaa yksinäisyyttä, työpaikan epäkohtaava todellisuus voi ajaa yhteysnälkäisen ihmisen kuilun partaalle.

Ruokailutilanne on koko ihmiskunnan historian ajan ollut kohtaamisen, jakamisen ja yhteyden kokemisen keskus. Ihmiset istuvat vastakkain ja vierekkäin. He syövät sitä, minkä eteen kaikki tekevät työtä. Kun tämä yhteyden perusrituaali, vastoin kaikkia odotuksia, onkin täynnä näennäisyydellä peiteltyä tyhjyyttä, joku voi *erittäin hyvistä syistä* joutua paniikkiin.

Hänen pakokauhunsa ei ole sairautta. Päinvastoin. Se on vielä jäljellä olevan terveen tajun kontrollista ryöstäytynyt protesti. Hänen elämänhaluinen sydämensä ei ole vielä kokonaan turtunut yhteyden puutteeseen, sopeutunut arkiteatteriin tai puutunut sen yhdeksi näyttelijäksi. Terveestä totuudentajusta nousee koko kehon valloittava huutava kapina: Hänen kämmenensä alkavat hikoilla, sydän hakkaa ylikierroksilla ja kädet vapisevat. Hän ei yksinkertaisesti enää *pysty* osallistumaan tähän sietämättömään **Latteus Passioon**. Hän joutuu paniikkiin.

Hänen paniikkinsa ei välttämättä ole oire siitä, että sisikunnassa on jotakin vialla. Se voi olla suoraa seurausta siitä, että hänen sisällään on vielä jotain kohdallaan. Hänen sydämensä totuudentaju ei ole vielä sammunut, ja aidon yhteyden nälkä ei ole vielä luopunut toivosta.

Kuitenkin hän pinnistää kaikki voimansa oireidensa salaamiseen ja pakenee jollakin verukkeella paikalta. Aamulla hän tekee eväät itselleen, ja syö ne yksin, salaa työtovereiltaan. Hän eristäytyy salatakseensa oireensa. Samalla hän myös kieltäytyy enää osallistumasta sosiaaliseen pelleilyyn, joka irvokkaalla tavalla vain matkii todellista yhteyttä. Se on hänen reaktionsa terve puoli.

Hakeutuessaan hoitoon hän saa kuitenkin diagnooseja, joiden kautta hän vakuuttuu siitä mitä aina on epäillyt:

*“Vika on vain minun korvieni välissä. Mutta onneksi se hoituu lääkityksellä ja terapialla.”*

Kumma kyllä näiden ihmisten oireet useimmiten häviävät, kun he avoimesti jakavassa ryhmässä saavat uuden kosketuksen rehelliseen vuorovaikutukseen minän ja sinän välillä. Tietenkin he ryhmäkokemuksen jälkeen kohtaavat alkuperäisen tilanteen uudestaan ja toistavat siinä jotain vanhaa tai soveltavat siihen jotain uutta.

Minusta paniikkihäiriötä tai muita sairausnimikkeitä tarjotaan liian helposti. Monet “paniikkihäiriöiset” kuuluvat niihin harvoihin lahjomattomiin ihmisiin joiden terve ydin ei yksinkertaisesti suostu sairastumaan tähän yleiseen kohtaamattomuuteen ja alkavat *siksi* voida suunnattoman pahoin sen keskellä. Heidän paniikkireaktionsa on perusterve tapa protestoida, kun arkitodellisuutemme eksyy liian kauas siitä mihin ihminen on luotu. Minusta on sääli, että näiden ihmisten oireista tehdään vain heidän yksityisiä ongelmiaan. Epäilen, että monet heistä potevat vain kollektiivisen ekseyneisyyden, yleisen vieraantuneisuuden ja työyhteisönsä valheellisuuden ensimmäisiä vakavia oireita.

Kun yksi oirehtii koko yhteisön sairautta ja suostuu luulemaan oireitaan vain endogeeniseksi (=sisäsäyntyiseksi), hän tavallaan vapauttaa koko yhteisön kysymästä kiusallisia kysymyksiä itseltään. Jos oireet tulevat yleiseen tietoon, kaikki voivat sanoa:

*“Voi voi sinua.”*

Sen sijaan, että koko yhteisö menisi itseensä ja kysyisi:

*“Minkä tasoista tämän työpaikan vuorovaikutus oikein on? Minkälainen henki täällä on? Miten hyvin tai huonosti muut täällä voivat? Onko mahdollista, että hän oirehtii muita herkemmin yleistä ja yhteistä pahoinvointia? Onko työyhteisömme ilmapiiri tervehdyttävä vai sairastuttava?”*

Olemme kuulleet monta vastaavaa tarinaa ihmisiltä, jotka ovat eri kristillisissä yhteisöissä joutuneet yllättävien ahdistuskohtausten kouriin. Yhteisön puolelta nämä tulkitaan tietenkin vain synnintunnon oireiksi, sen sijaan että alkaisivat ihmetellä miksi joku saa hengenahdistusta juuri näiden seinien sisällä, ja miksi jollakin on juuri tässä seurassa niin vaikea hengittää. Ajattelen muutamia itsemurhiakin, joiden seurauksena olisin odottanut asianomaisten kotiseurakuntien menevän itseensä – mutta ei. On vain turvaututtu tarpeeksi kaukaa haettuihin selityksiin.

Niitä *olosuhteita*, joissa oireet ja niistä seuraavat murhenäytelmät syntyivät, ei aseteta kyseenalaisiksi. Eräs ystäväni kiinnitti tässä yhteydessä huomioni tuohon mielenkiintoiseen sanaan *olosuhde, olo suhde*. Eikö ihanteellisin olosuhde ole juuri rehellistä *olemista* salliva ilmapiiri. Eikö se ole sellainen suhdeverkosto, jonka keskellä voi rauhassa *olla* se mikä on? Tietenkin minun täytyy työpaikalla *tehdä* mitä minut on palkattu tekemään, mutta voisiko se samalla tarjota mahdollisuutta *olla* sitä, mitä kulloinkin olen, voida niin hyvin tai huonosti kuin kunakin päivänä voin jne? Mitä se edellyttää koko yhteisöltä? Mitä uusia asioita meidän olisi opittava jotta tekemisen, ja rehellisen olemisen tasapaino toteutuisi myös työpaikoilla?

Toisaalta, korostaessani yhteisön kollektiivista vastuuta, voin myös ruokkia niin suosittua *uhripsykologiaa*, joka vapauttaa yksilön omasta vastuustaan. Paniikkihäiriö voi myös olla yksilön pakoonjuoksua tilanteesta, jossa hän ei yksinkertaisesti uskalla (tietoisesti tai tiedostamattomasti) olla rehellinen. Hän häpeää tunteitaan, eikä kehtaa ilmaista oikeita mielipiteitään. Tämän hän on todennäköisesti oppinut jo lapsena.

Tietäytyypiset tilanteet tai ihmiset voivat niin vahvasti muistuttaa jotain lapsuuden kokemusta, jossa ei ole uskaltanut ilmaista tunteitaan. Alkuperäinen kauhukokemus siirtyy uusiin tilanteisiin (transferenssi).

Jos näin on, täytyy luultavasti jälkirehellisyyden kautta palata siihen kohtaan, jossa tunteet alunperin pantiin purkkiin. Se voi tapahtua joko mielikuvatyöskentelyn kautta (jossa ilmaiset niitä tunteita, mitä et aikanaan uskaltanut) tai konkreettisen kohtaamisen kautta (jossa menet uudestaan pelkäämäsi ihmisen luokse ja kerrot niistä tunteista, joista et aikanaan uskaltanut kertoa). Molempia olemme harjoitelleet ryhmissä. Olemme käyttäneet harjoitteluun apuhenkilöitä (“Ole minulle vähän aikaa hän”), ns. tyhjää tuolia tai kirjoitelleet ensimmäisiä versioita joskus lähetettävistä kirjeistä. Tarpeeksi turvallisessa seurassa voit kerätä rohkeutta kohdataksesi paniikin herättäneen tilanteen astetta rehellisemmin.

*“Minä pelkään teitä.”*

*“Minä en vain hallitse näitä sosiaalisia pelejä.”*

*“Minä koen painetta osallistua näytelmään, jonka vuorosanoja en osaa.”*

*“Minua inhottaa teeskennellä hyvinvoivaa silloin, kun voin pahoin, enkä ole aikaisemmin uskaltanut ilmaista todellisia tuntojani tässä seurassa.”*

*“Minua vieläkin pelottaa tulla tähän. Katsokaa nyt, kuinka käteni tärisevät. Tietäisitte vain, missä luvuissa sydämeni hakkaa, mutta olen päättänyt uhmata pelkoani ja olla rehellinen.”*

Joskus riittää, että nämä tunnustukset tekee edes yhdelle uskotulle, joka elää ja toimii samoissa ympyröissä. Keinotekoiseen tilanteeseen on helpompi astua silloin, kun on aito yhteyden tuntu edes yhteen paikalla olevaan ihmiseen.

Paniikin ja sopeutumisen välimaastossa on olemassa vaikeasti opittava rehellisen olemisen ja elämisen mahdollisuus. Niinkuin **Buber** sanoi:

*“Elämän kruunu ei ole onnellisuus vaan mahdollisuus olla tosi.”*

Tätä lukiessaan eräs ystäväni ensimmäistä kertaa rohkeni kyseenalaista lempisitaattiani sanomalla:  
*“Jos saisin valita, olisin mieluummin vähemmän tosi ja enemmän onnellinen. Totena ollessani olen saanut niin vähän rakkautta. Totena olemiseen on jäänyt katkera sivumaku.”*

Kiitos rehellisyydestäsi. Valinta ei todellakaan ole helppo.

Se siitä paniikkihäiriöstä Kuinkahan monta muuta patologisoitua “häiriötä” voisi tarkastella oireena terveydestä eikä sairaudesta?

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani [Teoblogissa](#)