Terapiavammaisuudesta

Daniel Nylund
Katso tuoreempia kirjoituksiani; Teoblogi

Alkuvuonna kirjoitin henkilökohtaisen kirjeen jonka lähetimme vain tukijoillemme. Yhdessä osassa kirjettä käsittelin kokemuksiamme terapiavammaisuudesta. Siitä tuli yllättävän paljon positiivista palautetta. Siksi kirjoitan samasta aiheesta vähän lisää:

Pappisviitan väri on vaihtunut

Aikanaan taistelin paljon uskonnollisten auktoriteettien kanssa, koska se oli keskeinen teema omassa elämässäni. Sen jälkeen olen tuntenut erityistä sympatiaa uskonnollisen manipulaation rusentamia ihmisiä kohtaan. Kursseillamme käy monia ihmisiä, joiden kipeimmät sielun haavat on viilletty armottomissa uskonnollisissa yhteisöissä. He ovat kituneet piireissä, joissa vallan väärinkäyttö ja ihan tavallinen ilkeämielisyys on naamioitu hengellisen fraseologian alle. Jo joitakin vuosia näitä ihmisiä on opittu kutsumaan uskontovammaisiksi.
Useat viimeaikaiset keskustelut täällä käyvien ihmisten kanssa ovat vahvistaneet viime vuosina kasvanutta epäröivää asennettani myös terapeuttista ammattikuntaa kohtaan.
Näyttää siltä, että vanha papillinen auktoriteetti on pikkuhiljaa siirtynyt psykologeille, terapeuteille ja analyytikoille. Heistä on tullut uskonnottoman yhteiskunnan uusia tietäjähahmoja, näkymättömän maailman asiantuntijoita ja hallitsijoita. Aikaisemmin papit, saarnaajat ja sielunhoitajat tiesivät mikä ihmistä kulloinkin riivasi. Heillä oli yksinkertaiset kaavat ihmisten ongelmiin ja mallit niiden ratkaisemiseksi: *"Se johtuu vain siitä, että sinulla on tällainen synti elämässäsi. Kaikki muuttuu sen kautta, että..."* Nyt tietäjien viitta on vaihtumassa mustasta valkoiseen, mutta valta ja sen väärinkäyttö on pysynyt samana.

Terapiavammaisuus

Olen vuosia työskennellyt uskontovammaisten ihmisten kanssa. Nyt on ilmeisesti aika puhua myös terapiavammaisuudesta. Aikaisemmin en ole uskaltanut edes käyttää moista sanahirviötä. Sen verran minunkin selkäytimessä on ollut alan ammattilaisten ylikunnioitusta.
Yhä useammin luoksemme hakeutuu ihmisiä, jotka ovat selvästi kroonistuneet pitkäaikaisessa terapiassa tai (varsinkin) analyysissä. Tuntuu siltä, että hoitaja tekee liiton sen kanssa mikä hoidettavassa on sairasta, vaikeaa tai kipeää. Terveyden kanssa ei luoda suhdetta, eikä sitä vahvisteta. Vuosien aikana hoidettava oppii määrittelemään itsensä vain vaikeuksiensa ja vammojensa kautta.
Viimeksi juttelimme nuoren naisen kanssa, joka jo alle kaksikymppisenä ohjattiin monivuotiseen psykoanalyysiin - aivan tavallisten itsenäistymisongelmien kanssa. Analyytikko pitäytyi alansa sääntöjen mukaisesti viimeiseen asti anonyyminä, henkilökohtaisesti tuntemattomana. Hän ei nöyrtynyt samojen elämänongelmien kanssa kamppailevaksi etsijäksi, joka (toivottavasti) olisi oman elämänkokemuksensa kautta edes askeleen edellä autettavaansa. Ei, hän on mielenterveydessä ja ammattipätevyydessä perillepäässyt, valmis ja terve. Hän tietää mistä toisen ongelmat johtuvat ja käyttää ammattitaitonsa antamaa tietoa toisen ohjailemiseen. Jokainen asiakkaan esittämä henkilökohtainen kysymys tulee pallona takaisin, analyyttisenä vastakysymyksenä.
Samalla hän vaivihkaa ruokkii kontaktin toivoa asiakkaassa sanomalla, että jopa seurustelusuhde voi pilata meidän terapiasuhteemme. Kun nainen parin vuoden jälkeen turhautuneena suuttuu analyytikkonsa ylläpitämään etäisyyteen siihen löytyy heti ammatillinen selitys: *"Kysymysessä on vain luonnollinen transferenssisuhde. Olet aikanaan turhautunut yrityksissäsi saada yhteyttä isääsi ja nyt kohdistat siitä aiheutuneen vihan minuun."* Tämä selitys joko kerrotaan asiakkaallle tai sitten siitä puhutaan vain kollegojen kanssa: "Hän on nyt *siinä* vaiheessa." Joka tapauksessa tähän vaiheeseen

kuuluu vakavia varoituksia analyysin tai terapian kesken lopettamisen salaperäisen kohtalokkaista seurauksista. Asiakas on nalkissa. Hän ei yksinkertaisesti uskalla lopettaa, vaikka sydämessään kokee ettei kertakaikkiaan löydä etsimäänsä tai saa tarvitsemaansa. *"Kai hän tietää paremmin. Onhan hän ammattilainen."* (Muistuttaako tämä yhtään uskonnollisten auktoriteettien varoituksia: *"Jos eroat meistä, Jumalan siunaus väistyy elämästäsi."*)
Anteeksi vaan kaikki alan ammattilaiset. Minusta tällainen sielun salatieteen harjoittaminen on julmaa peliä. Jos ihmisen ongelma on ollut kontaktikyvytön äiti tai isä, hänen ei todellakaan kannata maksaa kallista rahaa tämän turhautuman toistamiseen. Elämä tarjoaa epäkohtaamisia ja pettymyksiä yhteydenhakuun ihan tarpeeksi muutenkin. Turha siihen on kuluttaa valtion rahoja ja vielä turhempaa siihen on itse sijoittaa perintöosaansa.
Kuuntelimme vasta nuorta miestä, joka itki sitä että oli kuluttanut kahdeksan vuotta nuoruudestaan ja omakotitalon verran rahaa täysin tuntemattomana pysyneen terapeutin "hoidossa."
"Minä hullu laiminlöin kaikki muut ihmissuhteet tämän tärkeimmäksi uskomani suhteen takia. Häneltä ei voinut kysyä edes kellonaikaa ilman että olisin saanut jonkun analyyttisen vastakysymyksen, kuten 'miksi se tuntuu sinusta tällä hetkellä tärkeältä?'"

Persoonattoman auttamisen myytti
Minä en usko persoonattomaan auttamiseen. En kertakaikkiaan. Vanha freudilainen myytti siitä, että terapeutin on ehdottomasti pysyttävä irti kaikesta henkilökohtaisesta suhteesta asiakkaansa kanssa tulee tulevaisuudessa osottautumaan tämän vuosisadan psykologian irvokkaimmaksi pilaksi.
Mikko Alatalon laulu *"Ihmisen ikävä toisen luo"* tulee syvällisyydessään kevyesti voittamaan vieläkin vallassa olevat vanhentuneet psykologiset teoriat.
Nykyaikainen hiukkasfysiikkakin jo opettaa, että perimmäisellä tasolla kaikki on suhteessa kaikkeen, eikä perimmäinen totuus ole tarkkailtavissa tai analysoitavissa, ilman että tarkkailijan suhde vaikuttaa tarkkailtavaan. On todella sääli, jos psykologit ovat viimeisinä tunnustamassa tätä elämän tosiasiaa.
Auttaja, joka piiloutuu pelkän ammattiroolin taakse sitoutuu auttamattomasti kuolemassa olevaan teoriaan siitä, mikä on ammatillista ja mikä ei. Ehkä hän on vain henkilökohtaisista syistään kyvytön tai haluton todelliseen suhteeseen. Jätä se hänen asiakseen ja etsi apua sieltä mistä oikeasti uskot löytäväsi sitä. Itse parhaiten tiedät mitä tarvitset.
Jos haet terapeuttista apua, uskalla pitää avun laatuvaatimuksena sitä, että terapeutti oikeasti välittää sinusta ja suostuu rehelliseen suhteeseen kanssasi. Kuuntele sydäntäsi, sieltä löytyy tämän alan paras kuluttajasuoja-asiamies tai -nainen.

Hitaan parantumisen myytti
Samaan terapeuttiseen mytologiaan kuuluu uskomus siihen, että perusteelliset muutokset tapahtuvat vain hyvin pitkän ajan kuluessa. Vasta kun on kaksi vuotta ravannut analyytikon luonna kolme kertaa viikossa voi päästä muutoksen alkuun. Kunnon terapeuttinen prosessi kestää vähintään neljä tai viisi vuotta. Yhden illan kohtaamisen antama elämänusko tai viikonlopun aikana tehty asennemuutos on pilipalihommaa. Tämä myytti pitää kyllä terapeutit leivissä, mutta asiakkaat pysyvät nälkäisinä.
Tietenkin kasvu itseksi vie aikaa. Eihän elämä ole kenellekään niksi joka ratkaistaan vaan kutsu, johon vastataan joka päivä uudestaan. Silti tärkeät suunnanmuutokset, kääntymykset ja parannukset voi tehdä hyvinkin nopeasti. Vuosia jatkuneen pakenemisen, salailun ja valehtelun voi lopettaa hetkessä. Monet tietävät tarkalleen sen päivän jolloin lakkasivat torjumisen ja alkoivat opetella kohtaamista.
Kasvu ja parantuminen voi olla hidasta, mutta mielenmuutos eli parannuksen tekeminen voi tapahtua nopeasti.

Ammatillisuuden myytti

Vähän sen jälkeen kun kirjoitin ensimmäisen versioni tästä jutusta, sain **Psychology Today** -lehdestä. Siinä oli mielenkiintoinen artikkeli, jonka otsikko oli: *"Erittäin nolo juttu."* Joitakin sitaatteja siitä:
"Kaksi raskaan sarjan psykologia ovat päättäneet perusteellisen alan tutkimustulosten katsauksen. Heidän löytönsä ovat hyvin valaisevia - vaikka milenterveysalan ihmiset eivät ryntääkään kutsumaan kokoon lehdistötilaisuutta.
Nämä kaksi psykologia, ***Andew Christensen ja Neil Jacobson*** (molemmat professoreja), raportoivat, että vuosien ammattikoulutus tai akateemiset pätevyydet eivät määrää psykoterapian lopputulosta...
Ei ole tehty paljonkaan tutkimuksia ei-ammatilaisten harjoittamasta terapiasta, vaikka se on vähintään yhtä tehokasta tai vielä tehokkaampaa kuin psykiatrien, psykologien tai sosiaalityöntekijöiden harjoittama terapia. Myöskään ei ole löytynyt paljon rahoitusta tutkimuksille, jotka kartottaisivat hyvin lupaavia vaihtoehtoja, kuten erilaisia maallikkojen johtamia tukiryhmiä...
Useimmat tutkimukset vertailevat vain ammatillisia hoitomuotoja ja niiden tuloksia keskenään. Niistä ei ole löydetty juuri minkäänlaisia eroja. Ehdotamme, että enemmän rahaa sijoitettaisiin ei-ammatillisten hoitomuotojen tutkimiseen. Niissä tulokset ovat hyvin lupaavia ja ne maksavat paljon vähemmän.
Yksikään löytämistämme tutkimustuloksista ei tukenut oletusta ammattilaisten paremmuudesta hoitotyössä...
Tärkeimmäksi parantumista edistäväksi tekijäksi osoittautui auttajan ja autettavan välinen myönteinen suhde...
Useimmissa ammateissa tietty opeteltu taito on välttämätön, mutta psykoterapiassa ei ole mitenkään selvää, että terapeutin ammattitaidosta olisi yhtään enemmän apua kuin kouluttamattoman ihmisen elämänkokemuksesta..." (Psychology Today. Huhtik. -94)
Artikkeli iskee raskaan lekan yhden humanistisen myytin savijalkoihin.
Joskus on uskallettava asettaa myös valkotakkisten auktoriteetti kyseenalaiseksi. Vakuuttavimmin sen tietenkin voi tehdä valkotakkinen itse, niinkuin edellä siteraamassani jutussa. Paradoksaalista kyllä, tarvitsemme ammattilaisia kertomaan meille, ettei heistä ole niin paljon hyötyä kuin olemme uskoneet. En halua mollata koko ammattikuntaa. Siellä on paljon aidosti välittäviä ihmisiä, jotka tekevät raskasta ja hyvää työtä hyvinkin epäkiitollisissa olosuhteissa.
Silti KELA on mielestäni liiaksi sitoutunut alan klassiseen perinteeseen, ja tukee isolla rahalla inhimillisyyden peruslakeja rikkovia hoitomuotoja, jotka hyvin nopeasti tulevat osoittautumaan parhaimmillaan tehottomiksi ja pahimmillaan vahingoittaviksi.
Vanhentunut **freudilainen** perinne on Suomen mielenterveystyössä saanut valtiokirkon aseman omine vihittyine pappeineen. Uudempien terapeuttisten virtausten edustajat ovat sen varjossa jääneet uskonnollisten hihhuleiden asemaan - sekä arvostuksen että taloudellisen tuen puolesta.
Tietenkin on ammattitaidottomia puoskareita, mutta ylpeä usko pelkkään ammattitaitoon ihmisten auttamisessa on virallistettua puoskarointia - ihmisen alentamista kohdeltavaksi objektiksi.
Koska minulla ei itselläni ole työhöni minkäänlaista akateemista pätevyyttä, ammattilainen voi helposti tulkita koko juttuni omaksi alemmuuskompleksikseni. Se on osaksi tottakin. Minusta olisi paljon helpompaa mainostaa palvelujamme jos voisin tituleerata itseäni akateemisin ansioin. On tosi kiusallista myydä palvelujaan jollekin firmalle ja perustella osaamistaan vain sillä, että olen oppinut jotakin omista hulluuksistani, vähitellen kasvanut arkirehelliseksi ihmiseksi ja otan yleensä tosissani eteeni tulevat ihmiset. Mitä sellaisilla avuilla tekee ammattipätevyyden rinnalla? Ei lukemillasi kirjoillakaan ole mitään merkitystä jollet ole niitä tenttinyt. Totta, tunnen itseni joskus hyvin ujoksi ammatti-ihmisten seurassa. Systeemin ulkopuolella elämisessä on omat vaikeutensa - ja oma vapautensa, josta en mistään hinnasta enää luopuisi.

Mielenterveyden taakka

Alan ammattilaisuus voi vammauttaa myös ammattilaista itseään.
Aikaisemmin sielunpaimenelta odotettin synnittömyyttä. Nuhteettomuudesta tuli taakka jonka alle uskonnolliset johtajat piilottivat hysteerisellä vimmalla omaa raadollista ihmisyyttään ja tulivat näin kasvattaneeksi salaisia pakkomielteitä. Niiden paljastuminen johti välittömästi työpaikan ja aseman menettämiseen.
Myös mielenterveysalan ihmisillä on vastaava taakkansa. Auttaja-ihmiset oppivat varsin varhain, että tämän ammattikunnan pahin rikos on sekoittaa omaa problematiikkaansa työhön. Ei saa hoidattaa itseään toisten kautta. Olen kuullut monen esittävän jo opiskeluvaiheessa kauhistuttavan epäilyn: *"Jospa minä olenkin valinnut tämän ammatin päästäkseni käsittelemään omia ongelmiani ja saadakseni apua omiin kipeyksiini?"*
Vastaukseni on: *"Tietenkin olet. Jokainen on. Mitä sitä häpeämään. Tunnista ongelmasi, tunnusta ongelmasi ja hae apua. Ei sinusta mitään auttajaa muuten tule. Äläkä kuvittele, että joskus häämöttää joku ihmeellinen ammatillisuuden valmiuden päivä, jolloin et itse ole enää avun tarpeessa."*
On surullista kuinka tarkkaan terapeuttisessa työssä olevat oppivat peittämään toisiltaan ja asiakkailtaan omia elämänkipujaan. *"Pyhittyneen"* ihmisen taakka on vaihtunut *"terveen"* ja *"ammattitaitoisen"* ihmisen taakaksi. Molempia kuvia ylläpidetään salailulla ja tuhoisalla kaksoiselämällä.
Kollegat eivät uskalla jakaa yksityiselämänsä vaikeuksia toistensa kanssa, koska tietävät liiankin hyvin kuinka helppoa on saada niskoilleen epämiellyttäviä diagnooseja ja joutua työyhteisönsä salapotilaaksi. *"Miten hän voi ketään auttaa, kun hänellä on itsellään tuollaisia vaikeuksia?"*
Olen kuullut tarpeeksi tarinoita eri hoitoyhteisöjen sisäisestä kipeydestä nähdäkseni miten ammattipätevyyden epätoivoinen varjeleminen tekee keskinäisen jakamisen poikkeuksellisen vaikeaksi.
Uskonnollisen yhteisön antama vihkimys on vaihtunut akateemisen maailman antamaan *"ammattipätevyyteen."* Molemmat roolit voivat kaventua yhtä epäinhimillisiksi. Kumpikin luo paineita, jotka tekevät aidon kohtaamisen vaikeaksi ja keinotekoisen epäkohtaamisen melkein alan normiksi. Kun rakkaudellinen kohtaaminen vaihtuu ammattitaitoiseksi kohtelemiseksi, siitä kärsivät ensimmäiseksi ammattilaiset itse.

Ammatillisuuden rajat

On aloja joissa ihminen voi ylpeillä ammattitaidosta ja alan osaamisesta. En tuntisi itseäni kovin turvalliseksi esimerkiksi kouluttautumattoman maallikkohammaslääkärin käsittelyssä, enkä toki veisi autoani taitavankaan kokin korjattavaksi. Mutta kun itse joudun ongelmiin, käännyn mieluummin minusta vilpittömästi välittävän ja ihmisyyden suurta tuntematonta mysteeriä nöyrästi kunnioittavan maallikon puoleen, kuin että maksaisin 400 mk tunnissa ammattilaiselle, joka kuvittelee hallitsevansa ihmismielen salaisuudet ja kohtelee minua kuin psykoteknologista ongelmaa, joka pitää korjata. Pääasiassa tilastotieteitä lukenut ja rottakokeisiin tutustunut psykologi ei ole yhtään sen parempi auttamaan minua kohtaamaan elämän realiteetteja kuin lukutaidoton saamelaismummo.(Ehkä heikempikin.)
Kaikki kunnia ihmismielen ja -käytöksen tutkijoille, psykologian teoreetikoille ja erilaisten hoitomuotojen kehittelijöille. He ovat antaneet ja tulevat antamaan meille paljon hyvää.
Kuitenkin näyttää siltä, että *psykologisesta koulutuksesta ja terapeuttisesta ammattitaidosta on eniten hyötyä silloin, kun alan ihmiset turvautuvat siihen vähiten.*
Toista kunnioittava asenne, nöyrä rehellisyys, elämän viisaus, usko, toivo ja rakkaus eivät ole opittavia ammattitaitoja. Ne ovat armolahjoja ja Hengen hitaasti kypsyviä hedelmiä, joita ei mikään ammattitaito voi korvata.
Ei minulla ole mitään sitä vastaan, että aikaisemmin vapaassa käytössä olleet ammattinimikkeet kuten psykologi tai terapeutti saatetaan luvanvaraisiksi lääkintöhallituksen valvonnan alaisiksi, niinkuin nyt

ollaan esittämässä. Olkoot selvästi tiedossa kuka on vihitty papiksi ja kenellä on valtuudet kutsua itseään psykoterapeutiksi. Olkoon samalla yhtä selvästi tiedossa, että nimenomaan näiden alojen ammattilaisten syvin ja tärkein pätevyys on sydämen laadussa, eikä menetelmien osaamisessa.